



国家基本公共卫生服务项目



传统中医养生调理

未病先防 未老先养
调整阴阳 补偏救弊

妇女中医保健常识



扫码获取视频讲解

新洲区邾城街卫生院

二〇二四年 印制

肪尤其是动物脂肪的过多摄入,荤素搭配,多食用蛋白质、维生素丰富的食物,同时禁烟限酒。

第三招：维持性爱

健康的性生活,不但可以调节心理平衡,而且可减少心脏病、高血压、乳腺癌、妇科病等许多疾病的发生。绝经期妇女不要忽视性爱对身体健康的保健作用,只要身体健康允许,应终身维持和谐性爱。出现老年阴道干涩、性交疼痛者,可适量应用润滑剂或雌激素制剂。

第四招：及时取环

绝经后由于卵巢功能减退,雌激素分泌减少和消失,子宫体逐渐萎缩变小,子宫腔变窄,子宫内膜变薄。此时,应及时取出宫内节育环,以防止在宫内异位。

第五招：注意卫生

妇女绝经期后,易患阴道炎、尿路感染,导致尿急、尿频、尿痛、尿不畅或排尿困难、白带异常。更年期妇女应注意经常用清水洗会阴部位,勤换内裤,还应经常适量补水,借以冲洗尿路。

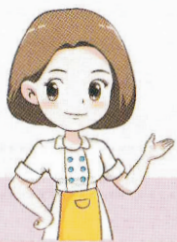


第六招：定期体检

据统计,绝经后妇科病以肿瘤占首位。因此绝经后妇女应定期体检,尽早发现肿瘤“苗头”。

目 录

妇女中医保健指导	2
1、经期保健	2
2、更年期保健	4
3、乳腺癌预防	7
孕产妇保健	12
孕期保健	12
推算预产期	12
孕早期(12周内)	12
孕中期(13-不满28周)的保健应注意什么?	12
孕晚期(28周以后)的保健应注意什么?	13
孕期危重症状的识别	14
产后保健	14
更年期妇女自我保健小妙招	15
第一招:心理平衡	15
第二招:合理饮食	15
第三招:维持性爱	16
第四招:及时取环	16
第五招:注意卫生	16
第六招:定期体检	16



妇女

妇女中医保健指导



妇女在解剖上有胞宫，在生理上有月经、胎孕、产育、哺乳等特点，其脏腑经络气血活动的某些方面与男子有所不同。

1、经期保健

《景岳全书-妇人规》论月经病的病因时说：“盖其病之肇端，则或思虑，或由郁怒，或以积劳，或以六淫饮食”。可见，经期应当于饮食、精神、生活起居各方面谨慎调摄。

(1) 保持清洁：行经期间，血室正开，邪毒易于入侵致病，必须保持外阴、内裤、月经带、垫纸的清洁，勤洗勤换内裤、月经带，并置于月光下晒干，月经纸要柔软清洁、勤换。洗浴宜淋浴，不可盆浴、游泳，严禁房事、阴道检查，如因诊断必须做



●产妇产时情绪不稳定、委屈或伤心落泪，家人应多给予关心，让产妇产时保持心情愉快。

更年期妇女自我保健小妙招

大多数妇女在45-55岁之间绝经，此时由于卵巢功能减退与消失，雌激素分泌减少，内分泌发生暂时功能紊乱。由此导致植物神经功能失调，可能会出现头晕、头痛、耳鸣、眼花、多梦、易怒、焦虑、烦闷、思想不集中、记忆力减退，以及心悸、气短、多汗、腹胀、便秘等表现，医学上称为绝经期综

合症，俗称更年期综合症。妇女步入绝经期后，做好自我保健非常重要。

第一招：心理平衡

不要背上以下包袱，更不要有恐惧心理，只要自我调节心理状态，稳定情绪，待内分泌重新建立平衡，一切不适之感就会自然消失。若心理障碍明显，亦可在医生指导下适当选用镇静剂、雌激素制剂治疗。

第二招：合理饮食

临床实验证明，妇女动脉硬化出现要比男性晚，但绝经后发病率却明显升高。因此，步入更年期，应特别注意合理膳食，限制脂



孕期危重症状的识别

- 1、阴道出血，伴有或不伴腹痛。
- 2、头晕、眼花或抽风
- 3、下肢浮肿且休息后不消退。
- 4、心慌、气短、心跳快。
- 5、胎动减少（12小时内胎动次数少于10次或每小时少于3次）或不动。
- 6、预产期已超过2周还未临产。
- 7、血压增高。
- 8、阴道流水。

注：孕期有病也应积极治疗，但用药一定要慎重、应在医生的指导下用药。

产后保健

- 生孩子以后的6—8周是产后恢复时期，适当的活动有助于产后康复。
- 正常分娩的产妇休息

8—12小时后可以起床活动，剖宫产的产妇可手术后第二天下地活动。

- 产后注意休息，保证充足睡眠。不要过度疲劳，避免过早重体力劳动。

- 坐月子应破除不好的风俗习惯，保持居室通风，避免室温过高，产妇衣着应宽大透气，以舒适为度。

- 注意个人卫生，保持



清洁，热水擦身、洗脚、洗头，洗澡宜淋浴。

- 注意营养均衡，除了肉、蛋、奶、粮食类食物外，新鲜水果，蔬菜也是不可少的。



否则，导致月经失调、痛经、闭经等症。

(3) **饮食宜忌**：月经期间，经血溢泄，多有乳房胀痛，小腹坠胀，纳少便溏等肝强脾弱现象，应摄取清淡而富有营养之食品。忌食生冷、酸辣辛热香燥。多食酸辣辛热香燥之品，每助阳耗阴，致血分蕴热，迫血妄行，令月经过多。过食生冷则经脉凝涩，血行受阻，致使经行不畅、痛经、闭经。也不宜过量饮酒，以免刺激胞宫，扰动气血，影响经血的正常进行。

阴道检查者，应在消毒情况下进行。

(2) **寒温适宜**：《女科经论》说：“寒温不适，经脉则虚，如有风冷，虚则乘之。邪搏于血，或寒或温，寒则血结，温则血消，故月经乍多乍少，为不调也”。指出经期宜加强寒温调摄，尤当注意保暖，避免受寒，切勿涉水、淋雨、冒雪、坐卧湿地、下水田劳动，严禁游泳、冷水浴，忌在烈日高温下劳动，

(4) **调和情志**：《校注妇人良方》指出：“积想在心，思虑过度，多致劳损。盖忧愁思虑则伤心，而血逆竭，神色失散，月经先闭，若五脏伤遍则死。自能改易心志，用药扶持，庶可保生”，强调情志因素对经期的影响极



大，经血下泄，阴血偏虚，不得正常疏泄，每产生紧张忧郁、乳房胀痛、腰酸疲乏、小腹坠胀都应保持心情舒畅，否则会引起脏腑功能失调，气血不畅，导致月经失调症。

(5) 活动适量：经期溢泄经血为主，需要气血调畅。适当活动，有利于经行畅利，减少腹痛，但不宜过劳，要避免过度紧张疲劳、剧烈运动及重体力劳动，若劳倦过度则耗气动血，可致月经过多，经期延长、崩漏等证。

2、更年期保健

妇女在45—50岁进入更年期。更年期是女性生理机能从成熟到衰退的一个转变时期，亦是从生育机能旺盛转为衰退乃至丧失的过渡时期。由于肾气渐衰，冲任二脉虚惫，可致阴阳失调，出现头晕目眩、头痛耳鸣、心悸失眠、烦躁易怒或忧郁，月经紊乱、燥热汗出等症，称为更年期综合征，轻重因人而异。如果调摄适当，可



儿的发育，她每天都吃营养丰富的饭菜。

孕妇每天合理膳食建议：

谷类：(米、面及杂粮)：400—500克

蔬菜、水果：蔬菜总量500克左右(其中一半为黄色、绿色蔬菜)，水果100—200克

肉、禽、鱼、蛋等：50—100克

奶及奶制品：应充足，孕后期每天500毫升

豆类及豆制品：50—100克

油脂类：25克，以植物油为宜。

1、孕中期一定要到医院进行常规产前检查。

2、有不良孕产史或年龄大于35岁，必要时做进一步检查。

3、注意合理补充营养。

4、预防贫血和缺钙，从孕20周起根据医生建议服用铁剂和钙剂。

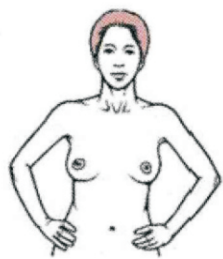
5、孕中期性生活不宜太频繁，动作不宜过重。

孕晚期(28周内)的保健应注意什么?

每天要做适量运动，还要根据产检结果做合适的动作，来适当调整胎位，以迎接宝宝顺利分娩。



规治疗。



以上检查，每月至少一次，并用食指与中指交互弹动着检查。自我检查最宜在月经干净后一周进行。

孕产妇保健

孕期保健

怀孕期间至少要做5次产前检查：

怀孕头3个月检查一次；

怀孕4-6个月检查二次；

在怀孕最后一个内，每1-2周检查一次。

条件允许或出现异常情况时，应增加检查次数。

推算预产期

若末次月经是4至12月份，从来末次月经的第一天算起，月份减3，日期上加7（如果的按农历计算，日期上加15）。

如：末次月经：

5月7日

-3 +7

预产期：2月14日

若末次月经是1-3月份，预产期则应是月份加9，日期上加7。

孕早期（12周内）

妻子会有时感觉有些不舒服，丈夫要细心照料。

妻子有时早晨呕吐，丈夫为她准备了清淡的早餐并鼓励她少量多餐，同时提醒妻子注意饮食卫生。

丈夫每天陪妻子出去散步，妻子心情非常好。

注：如果孕早期出现阴道流血、腹痛、发热、剧烈呕吐的异常情况，应及时就医。

孕中期（13-不满28周）的保健应注意什么？

妻子的体形变化很大，胎儿长得很快，为了促进胎

避免或减轻更年期综合征，或缩短反应时间。更年期的妇女应注意几个问题。

(1) 自我稳定情绪：更年期妇女应当正确认识自己的生理变化，解除不必要的思想负担，排除紧张恐惧、消极焦虑的心理和无端的猜疑，避免不良的精神刺激，遇事不怒，心中若有不快，可与亲朋倾诉宣泄。可根据自己的性格爱好选择适当的方式怡情养性，要保持乐观情绪，胸怀开阔，树立信心，度过

短暂的更年期，又会重新步入人生坦途。

(2) 饮食调养：更年期妇女的饮食营养和调节重点是固护脾肾、充养肾气，调节恰当可以从根本上预防或调治其生理功能的紊乱。更年期妇女其肾气衰，天癸将竭，月经频繁，经血量多，经期延长，往往出现贫血，可选食鸡蛋、动物内脏、瘦肉、牛奶等高蛋白食物以及菠菜、油菜、西红柿、桃、橘等绿叶蔬菜和水果纠正贫



血。患有阴虚阳亢型的高血压患者，可摄食粗粮(小米、玉米渣、麦片等)、蕈类(蘑菇、香菇等)、芹菜、苹果、山楂、酸枣、桑椹、绿叶茶等以降压安神，应当少吃盐，不要吃刺激性食品，如酒、咖啡、浓茶、胡椒等，平时可选食黑木耳、黑芝麻、胡桃等补肾食品。



(3) 劳逸结合：更年期妇女应注重劳逸结合，保证睡眠和休息。但是过分贪睡反致懒散萎靡，不利于健康。



只要身体状况好，就应从事正常的工作，还应参加散步、太极拳、气功等运动；量不大的体育活动及力所能及的劳动，以调节生活，改善睡眠和休息，避免体重过度增加。要注意个人卫生。

(4) 定期做好身体检查：

对于更年期综合征患者，除了注意情志、饮食、起居、劳逸外，适当对症合理用药是必要的，可以改善症状，尤其要注意定期检查。女性更年期常有月经紊乱，也是女性生殖器官肿瘤的好发年龄，若出现月经来潮持续10天以上仍不停止，或月经过多而引起贫血趋势时，则需就医诊治。若绝经后阴道出

检查右侧乳房方法同上。

c. 平卧检查



在头部以下右臂与右臂下安放枕头，然后用手指检查乳房，同时检查腋窝是否有硬块产生在附近。

平卧检查时，待检测上肢举过头放于枕上或用折叠的毛巾垫于待检测肩下。这种位置目的使乳房平坦，易于检查，其方法与触查相同。

乳腺癌发现越早，治愈的可能性就越大。每月一次的乳房自查，如发现异常应及时到专科医院做进一步专业检查，以便做到早发现、早诊断和早治疗。当自我检查发现乳房内有肿物和其他异常时，切勿疏忽，及时请肿瘤专科医师或有经验的医师复查，明确诊断，接受正

举起左侧上肢(见图4)用右手三指(食指，中指，无名指)指腹缓慢稳定、仔细地触摸乳房方法(见图4)在左乳房作顺或逆向前逐渐移动检查，从乳房外围起至少三圈，直至乳头。也可采用上下或放射状方向检查，但应注意不要遗漏任何部位。同时一并检查腋下淋巴结有无肿大。

最后，用拇指和食指间轻挤压乳头观察有无乳头排液。如发现有混浊的，微黄色或血性溢液，应立即就医(见图5)。

图5

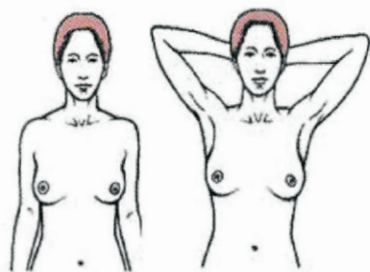


用指端去抓时，发现硬块与周围的柔软部分界线分明，而且会移动。



肥厚，影响检查效果。如果月经周期不规则，最好在每月的同一时间进行自检。

A. 视查
图 1



直立镜前脱去上衣，在

明亮的光线下，面对镜子对两侧乳房进行视诊(见图1)，比较双侧乳房是否对称，注意外形有无大小和异常变化。其异常体征主要包括：乳头溢液、乳头回缩、皮肤皱缩、酒窝征、皮肤脱屑及乳房轮廓外型有异常变化。

B. 触查
图 4



将食指、中指、无名指并排，以指腹轻按乳房，并以乳头为中心，向外作螺旋状画圈，检查是否有硬块。

洗澡时，在镜子前照出上半身，高举双手仔细观察是否有左右乳头水平不一致、乳头溃烂、皮肤凹陷、及乳头回缩或抬高、乳头溢液等异常。

血或白带增多，应及时就诊做有关检查，及时处理。在更年期阶段，最好每隔半年至一年做一次体检，包括防癌刮片，以便及早发现疾病，早期治疗。

3、乳腺癌预防

乳腺癌是严重威胁着广大妇女的健康与生命的主要疾病之一。近20年来，乳腺



癌的发病率呈逐年上升趋势，在我国乳腺癌的发病高峰在40-60岁，女性发病率比男性发病率高100倍左右。乳腺癌的发病率近年在世界范

围内均呈上升趋势，积极采取有效措施以控制其发生和发展，应是当务之急。值得提出的是，美国和我国女性乳腺癌死亡率，自80年代后期以来均出现的下降趋势。据分析，这可能与早期发现和综合治疗的新进展密切相关，这提示这两项措施的密切结合，将是提高乳腺癌生存率的发展方向。

(1) 什么是乳腺癌

乳腺癌是乳腺导管上皮细胞在各种内外致癌因素的作用下，细胞失去正常特性而异常增生，以致超过自我修复的限度而发生癌变的疾病。起源于乳房上皮组织的恶性肿瘤称之为乳腺癌，而起源于乳房的各种非上皮组织的恶性肿瘤称之为肉瘤。

(2) 乳腺癌的病因

乳癌的病因尚不能完全明了，已证实的某些发病因



素亦仍存在着不少争议。绝经前和绝经后雌激素是刺激发生乳腺癌的明显因素。此外，遗传因素、饮食因素、外界理化因素以及某些乳房良性疾病与乳癌的发生有一定关系。

(3) 乳腺癌的发病与哪些因素有关

初潮早：原来初潮平均年龄为14—15岁，现在最早为9岁，平均年龄为10—13岁。

绝经晚：行经超过35年初产年龄高，超过30岁。及未婚、未育、未哺乳高脂肪、高蛋白饮食和肥胖：皮下脂肪可转化为雌激素，乳腺癌是激素依赖性恶性肿瘤，肿瘤的发生和生长与激素存在着密切关系，雌激素分泌过多时可导致乳腺癌发生，生活习惯：饮酒、吸烟、遗传、家族史、放射线、精神刺激、思想压力过大。

(4) 乳腺癌的症状



乳房有肿块，质硬，不光滑，多为单发

乳头有溢血性分泌物

两侧乳房不对称

乳头回缩，乳房皮肤呈桔皮样改变

乳头或乳晕处出现表皮糜烂、湿疹样改变

乳房显著增大、红肿，变化进展较快

乳房缩小，乳头位置回缩

腋窝淋巴结肿大，有时可感到腋窝内有物体挤压感到晚期，乳房局部可破溃形成溃疡，可出现锁骨上淋巴结肿大，可有骨痛、腰痛、腹胀、上腹气块、贫血和消



瘦等

(5) 如何预防乳腺癌



多吃蔬菜、豆类和水果

减少高脂肪、高热能量食物的摄入

定期做中等强度的体育锻炼

提倡妇女乳房自检与临床医师复查相结合的预防方法

定期检测某些基因，如发现基因突变，可考虑做乳房预防性切除术

(6) 乳房自检

乳腺癌自检的最佳时间是在月经结束一周后，因为月经前或经期由于乳腺生理性充血，腺泡增生和腺管扩张等组织变化，使乳腺组织