



女性青春期保健170問

生 活 百 科
青春期電子圖書系列

女性青春期保健170问

刘建立 主编

王永梅 王良义 关 铮 编著

刘建立 焦鲁霞

内 容 提 要

本书由解放军总医院妇产科专家编写。全书较全面地介绍了女性青春期的保健知识,包括女性青春期的生理特点,日常生活中的保健措施以及常见疾病的防治等。内容丰富,通俗实用,是青年女性必备的保健读物。

目 录

1. 什么是青春期？	(1)
2. 青春期有哪些生理上和心理上的变化？	(1)
3. 多大年龄算进入青春期？	(3)
4. 怎么知道自己已进入青春期？	(3)
5. 什么叫第二性征？	(4)
6. 女性第二性征出现的先后顺序是否都一样？	(4)
7. 阴毛出现的正常年龄是多大？	(4)
8. 腋毛出现的正常年龄是多大？	(5)
9. 不出现阴毛和腋毛也算进入青春期吗？	(5)
10. 女孩什么时候开始乳房发育？	(5)
11. 正常乳房发育的现象有哪些？	(6)
12. 女孩体内有哪些性激素？	(6)
13. 青春期的变化与哪些激素有关？	(7)
14. 如何自我判断青春期是否正常？	(7)
15. 青春期是否容易发胖？	(8)
16. 肥胖的标准是什么？	(9)
17. 青春期发胖怎么办？	(10)
18. 怎样判断自己的体重是否合乎标准？	(11)
19. 青春期的身高受哪些因素影响？	(11)

20. 青春期体育锻炼是否有助于长高? (12)
21. 为什么青春期的女运动员常发生月经紊乱? (13)
22. 体育训练引起月经紊乱后, 对身体有无影响? ... (14)
23. 因运动量大而引起月经紊乱后,
将来能生育吗? (14)
24. 青春期应补充哪些营养? (14)
25. 青春期节食有哪些害处? (16)
26. 体重过低的标准是什么? (17)
27. 体重过低会影响月经吗? (17)
28. 青春期束腰、束胸有什么害处? (18)
29. 青春期化妆应注意什么问题? (19)
30. 如何保持青春期健美? (20)
31. 青春期为什么会有白带? (21)
32. 正常白带应是什么性状的? (21)
33. 什么是月经? 女孩为什么会有月经? (22)
34. 什么是月经初潮? (23)
35. 多大年龄出现月经初潮是正常现象? (23)
36. 月经和排卵有什么关系? (24)
37. 什么叫排卵? (24)
38. 不排卵的女孩会不会来月经? (25)
39. 怎样知道自己有没有排卵? (25)
40. 排卵时会感到腹痛吗? (26)
41. 身材高矮和月经有无关系? (26)
42. 太胖为什么会影响月经? (27)
43. 月经期间身体有哪些变化? 应注意什么? (27)

- 44. 月经期需要忌口吗? (28)
- 45. 月经期间能游泳和盆浴吗? (28)
- 46. 情绪波动或环境改变后常常月经紊乱,
是什么原因? (29)
- 47. 为什么有人夏季来月经, 而冬季不来? (29)
- 48. 药物影响月经吗? (30)
- 49. 药物引起月经紊乱后怎么办? (30)
- 50. 3 个月或半年来 1 次月经是正常现象吗?
将来能生育吗? (31)
- 51. 什么叫闭经? (31)
- 52. 闭经的原因有哪些? (31)
- 53. 闭经的女孩长大以后能结婚吗? (33)
- 54. 闭经的女孩将来能生小孩吗? (33)
- 55. 什么是青春期厌食症? (33)
- 56. 厌食症为什么会引起闭经? (34)
- 57. 有办法治疗厌食症吗? (34)
- 58. 青春期女孩闭经能治愈吗? (35)
- 59. 什么叫月经过多? (35)
- 60. 为什么有的女孩月经量过多? (36)
- 61. 月经过多对身体有什么影响? (36)
- 62. 月经过多怎么办? (37)
- 63. 什么叫月经过少? (37)
- 64. 为什么有人月经过少? (38)
- 65. 月经过少怎么办? (38)
- 66. 什么叫青春期功能性子宫出血? (39)

- 67. 为什么会发生青春期功能性子宫出血? (39)
- 68. 青春期功能性子宫出血对身体有什么影响? (40)
- 69. 用什么方法治疗青春期功能性子宫出血? (41)
- 70. 青春期功能性子宫出血会反复发生吗? (42)
- 71. 出血过多是否应该输血? (42)
- 72. 青春期输血会带来不良影响吗? (43)
- 73. 为什么女孩出血过多时需要做刮宫术? (44)
- 74. 女孩刮宫会有不良后果吗? (44)
- 75. 青春期女孩能用性激素吗? (44)
- 76. 青春期女孩能服用避孕药吗? (45)
- 77. 青春期女孩如有性生活, 其害处是什么? (45)
- 78. 青春期女孩做人工流产手术有害处吗? (46)
- 79. 什么叫痛经? (46)
- 80. 痛经对身体有什么影响? (47)
- 81. 月经期间为什么会有烂肉样东西流出来? (47)
- 82. 痛经的原因有哪些? (48)
- 83. 痛经有治疗办法吗? (48)
- 84. 什么叫经前期紧张综合征? (49)
- 85. 青春期女孩会发生经前期紧张综合征吗? (49)
- 86. 怎样治疗经前期紧张综合征? (49)
- 87. 什么是痤疮? (50)
- 88. 青春期女孩为什么面部容易长痤疮? (50)
- 89. 痤疮会长多少年? (51)
- 90. 长了痤疮怎么办? (51)
- 91. 长痤疮是不是男性化? (52)

92. 什么是女性男性化? 怎样引起的? (52)
93. 青春期少女会发生男性化吗? (53)
94. 男性和女性的毛发分布有什么不同? (54)
95. 什么叫多毛症? (54)
96. 怎样区分多毛症与毛发过多? (55)
97. 多毛症的原因是什么? (55)
98. 青春期少女会发生多毛症吗? (56)
99. 女孩出现多毛是否就是男性化? (56)
100. 为什么有的女孩出现多毛和闭经? (57)
101. 多毛的女孩能生育吗? (57)
102. 为什么患多毛症的少女应做全面检查? (57)
103. 药物可以引起多毛吗? (58)
104. 发生多毛症时怎么办? (58)
105. 女孩在 8 岁以前来月经是正常现象吗? (59)
106. 什么是性早熟? (60)
107. 什么叫部分性性早熟? (60)
108. 腋毛和阴毛过早出现是性早熟吗? (61)
109. 怎样确定性早熟? (61)
110. 性早熟的原因是什么? (61)
111. 怎样区分真性和假性性早熟? (62)
112. 性早熟有遗传倾向吗? (63)
113. 发生了性早熟, 对以后有什么影响? (63)
114. 性早熟的女孩能生育吗? (63)
115. 性早熟治疗的目的是什么? (63)
116. 女孩到 18 岁不来月经是正常现象吗? (64)

117. 什么叫发育延迟? (64)
118. 引起发育延迟和发育不良的原因是什么? (65)
119. 发育延迟对生育有影响吗? (65)
120. 乳房发育与月经来潮有什么联系? (65)
121. 为什么有的女孩乳房发育很好,
但不来月经? (66)
122. 为什么有的女孩月经很正常, 但乳房平坦? (66)
123. 什么叫乳房发育不良? (68)
124. 两侧乳房发育不对称是什么问题? (68)
125. 有什么方法促使乳房发育? (68)
126. 戴胸罩好不好? (69)
127. 什么叫巨乳症? (70)
128. 女孩会发生巨乳症吗? (70)
129. 巨乳症对身体有什么影响? (70)
130. 怎样治疗巨乳症? (71)
131. 青春期少女会流乳汁吗? (71)
132. 青春期少女会发生乳房肿瘤吗? (72)
133. 青春期少女会发生乳腺癌吗? (72)
134. 如何自己检查乳房有无异常? (73)
135. 少女的乳房手术应注意什么问题? (74)
136. 青春期少女作过乳房手术, 将来能哺乳吗? (75)
137. 青春期少女会发生妇科肿瘤吗? (75)
138. 青春期少女容易发生哪些妇科肿瘤? (76)
139. 出现哪些症状时应当警惕有肿瘤存在? (76)
140. 阴道腺病是恶性肿瘤吗? (78)

141. 患了阴道腺病怎么办? (79)
142. 女孩腹部增大都是因为肥胖吗? (79)
143. 青春期女孩易患哪些卵巢肿瘤? (80)
144. 什么样的卵巢肿瘤可以引起性早熟? (81)
145. 什么是畸胎瘤? (82)
146. 畸胎瘤都是良性的吗? (82)
147. 患了卵巢肿瘤有什么表现? (83)
148. 患了卵巢肿瘤是不是都有腹痛和腹部增大? (84)
149. 什么方法可以帮助诊断卵巢肿瘤? (85)
150. 怎样区别良性和恶性卵巢肿瘤? (86)
151. 什么是腹腔镜检查? (87)
152. 女孩腹腔镜检查后有无不良影响? (87)
153. 卵巢肿瘤切除后, 是否需要化学药物治疗? (88)
154. 化疗对身体有何影响? (88)
155. 化疗后还能生育吗? (89)
156. 化疗对月经有影响吗? (90)
157. 为什么有的卵巢肿瘤切除后还要作
放射治疗? (90)
158. 什么是放射治疗? (90)
159. 放射治疗有什么不良反应? (91)
160. 放射治疗后卵巢功能丧失了怎么办? (91)
161. 霉菌感染时有什么症状? (92)
162. 霉菌性阴道炎和外阴炎好治吗? (93)
163. 为什么霉菌性阴道炎和外阴炎容易复发? (94)
164. 霉菌性阴道炎和外阴炎在什么情况下

- 最容易复发? (94)
165. 怎样才能彻底治愈霉菌性阴道炎和外阴炎? (94)
166. 什么叫滴虫性阴道炎? (95)
167. 治疗滴虫性阴道炎时应注意哪些问题? (95)
168. 青春期女孩发生急性腹痛有哪些原因? (96)
169. 青春期少女会发生慢性下腹痛吗? (98)
170. 青春期少女慢性下腹痛的原因是什么? (98)

1. 什么是青春期？

青春期是指少年儿童开始发育，最后达到成熟的一段时期，即由儿童向成人的过渡阶段。女性多数先有乳房发育，大约 1~2 年后出现阴毛及月经初潮（即第一次月经），此后 1~2 年才有排卵，月经变为有规律，生殖器官也逐渐发育长大。青春期最突出的特点是性发育，所以又称为性成熟期。国外医学界将青春期定为 10~19 岁，我国医学界定为 13~18 岁。进入青春期的年龄，男、女有差别，一般女孩较男孩早 1~2 年。除此之外，还受地区、营养、精神因素等多方面影响，其中营养状况起主要作用。

青春期是人体生长发育的第二个高峰，生理上发生巨大变化，身高、体重迅速增长，各脏器如心、肺、肝脏功能趋向成熟，各项指标达到或接近成人标准。由于青春期生理上的巨大变化，青少年女性在思想上往往难以承受，所以伴随许多心理上的变化。这时期开始对异性爱慕，思维快速发展，世界观和信念逐步形成。对自然现象、社会现象的理解能力不断提高，但尚不成熟，缺乏社会经验，易受周围环境的影响。

青春期是人生中最重要、最宝贵的时光，青少年应该了解自身的变化，做好心理上的准备，注意营养和适当的运动，以顺利度过这一美好时光。

2. 青春期有哪些生理上和心理上的变化？

青春期是人体生长发育的第二个高峰，在心理上、生理上都发生巨大变化。各组织器官由稚嫩走向成熟，由能力不足趋向功能健全，世界观及信念逐步形成。

青春期的主要生理变化有：

(1) 身高、体重迅速增长：身高突然增长是青春期到来的重要标志，青春期女孩每年身高平均可增长 9 厘米，体重增加 8~9 公斤。

(2) 身体各脏器功能趋向成熟：①心脏：重量增加至出生时的 10 倍，心肌增厚，心肌纤维比童年时代显著增粗，张力增加，心搏出量明显增加，接近成人标准。②肺脏：重量增加为出生时的 9 倍，肺活量明显增加，10~13 岁为 1400 毫升，14~15 岁为 2000~2500 毫升，到 20 岁时可达 4800 毫升。呼吸功能日趋完善。③脑：重量及容量变化不大，但在青春期，神经系统的结构已接近成年，思维活跃，对事物的反应能力提高，分析能力、记忆能力增强。

(3) 内分泌系统发育成熟，功能完备：肾上腺开始分泌雄激素，刺激毛发生长，出现阴毛、腋毛。

(4) 生殖系统发育成熟：下丘脑—垂体—卵巢系统形成。卵巢开始分泌雌激素及少量雄激素，排卵后分泌孕激素。性激素经血液循环到达全身，出现第二性征及内、外性器官发育。

(5) 月经初潮：这是青春期最显著的标志。

青春期的心理变化很多，女孩较男孩更为明显。青春早期，往往保持儿童的某些心理特征，较为幼稚，但已具有成人的某些心理特征，能掌握更多的抽象概念，思维活动完备，开始对异性爱慕。青春晚期，思维高度发展，能有系统、合乎逻辑地掌握知识，掌握更概括的抽象概念，理解能力不断提高，并已接近成人。但青少年思想单纯，社会经验不足，对

自身出现的一些生理变化不够了解,又易受周围环境的影响,特别需要正确的指导和教育,帮助她们了解自身的变化,适应生理上和心理上的变化。

3. 多大年龄算进入青春期?

进入青春期的年龄有个体差异,我国医学界将青春期年龄定为 13~18 岁,国外医学界定为 10~19 岁。其中又分为青春早期(10~14 岁)及青春晚期(15~19 岁)。

进入青春期的年龄受许多因素的影响,归纳起来主要分为两大类,即遗传和环境因素。前者称为内因,后者称为外因。①遗传因素:包括种族和家族。不同种族的少女,单就其初潮年龄而言,可相差 6 岁,而同一家族的女孩,初潮年龄仅相差十几个月。亲属关系越近,初潮年龄越接近。②环境因素:包括气候、营养、体育运动等多方面。热、湿地域的孩子发育较早,居住干、寒地区的孩子发育较晚。营养好坏对生长发育有直接影响。体育锻炼可以促进生长发育。由于人类生活条件的改善,特别是营养状况的改善,进入青春期的年龄有明显提前的趋势。

4. 怎么知道自己已进入青春期?

到了一定年龄(10 岁左右),女孩往往会发现自己的身体发生了一些变化,如身材突然长高了,1 年之内身高可增长 9 厘米,渐渐接近或超过了自己的妈妈。体重也不断增加,平均每年可增加 8~9 公斤。再过 1~2 年,平坦的胸部开始出现隆起的乳房,然后耻骨上出现稀疏的阴毛,接下来腹部、臀部开始脂肪沉积,说话的音调高,声音也越来越悦耳。再过 1~2 年,也就是到了 12~13 岁,就会出现阴道流血——月经

初潮及长出腋毛。这时候就可以判断自己已进入青春期。

由于青春期来得太快，变化太多，往往不易一下子为人所接受。特别是女孩子，发现自身的某些变化，会变得惊慌失措，有时会误认为自己得了什么病，十分紧张，或是不好意思。其实，只要认识到这是人体的自然生理现象，就不必紧张或害羞。而且应该通过学习、请教等途径了解变化的原因，及时发现发育中的不正常现象。如 18 岁仍没有月经来潮，就应及时检查是否有妇科疾病存在。如果阴毛、腋毛或汗毛长得过多，即应警惕是否有内分泌疾病存在。

5. 什么叫第二性征？

男女性别的根本标志是生殖器官的结构不同，这称为第一性征。第二性征是指生殖器官以外男女各自具有的特征，也就是男、女外形的区别，称为第二性征。女性包括乳房隆起、皮下脂肪丰满、骨盆宽大、嗓音细高等；男性则为胡须长出、体格高大、肌肉发达、喉结突出、嗓音低粗等。

6. 女性第二性征出现的先后顺序是否都一样？

第二性征出现的先后顺序有很大的个体差异，但均遵循一定的规律性。女孩发育多半先表现为身高增长，接着是乳房开始发育，大约经过 1~2 年，阴毛出现，再过 1~2 年出现腋毛及月经初潮。但也有少数女孩在身高加快增长的同时，先长出阴毛，然后乳房发育或者在月经初潮之后才长出阴毛。

7. 阴毛出现的正常年龄是多大？

阴毛位于耻骨联合的部位，女性呈倒三角形分布。大约自 10~13 岁开始，外阴部出现稀少而柔软的阴毛，其后数量逐渐增加，颜色逐渐加深。也有在月经来潮之后，于 18 岁以

后才长出阴毛。国外报道，女孩阴毛开始出现的平均年龄为 11.0~11.35 岁，早于我国。

8. 腋毛出现的正常年龄是多大？

腋毛位于腋下，亦为女性第二性征之一。与阴毛相同，是肾上腺开始分泌雄激素的结果。腋毛出现的时间较阴毛晚 1~2 年，国外报道平均年龄为 14~15 岁。我国女性也大致在 14~15 岁以后出现腋毛。

9. 不出现阴毛和腋毛也算进入青春期吗？

青春期发育包括全身的所有部位，但最引人注目的是身材长高、乳房长大和出现月经。阴毛和腋毛都是肾上腺开始分泌雄激素所引起的变化，也是青春期发育的标志之一。观察发现，青春期发育的顺序一般是身材长高→乳房长大→阴毛出现→月经初潮和腋毛长出。但是也有人不出出现阴毛和腋毛，或者阴毛及腋毛很少，而其它方面发育很好，成年以后生育能力很正常。因此，判断青春期发育要从多方面分析。

一个人毛发的多少，除了需要适量的雄激素刺激外，还与毛囊对雄激素的敏感性，以及遗传因素有关。例如白种人与黄种人在成年后，其毛发数量相差甚多，我国也有家族性毛发数量不同的很多实例。有人没有阴毛和腋毛也能生育小孩。所以说，不能单凭有无阴毛和腋毛来判断是否进入青春期，更不能以有无阴毛和腋毛来判断一个人有没有生育能力。

10. 女孩什么时候开始乳房发育？

乳房位于前胸，是哺育子女的器官。青春期以前，男孩与女孩的乳房在外观上没有区别。自 7~8 岁开始，女孩身体各系统逐渐发育。约 2 年后，在卵巢激素、垂体激素和胰岛

素的共同作用下，乳房开始发育。乳房发育的年龄也有个体差异，平均为 10.8~11.4 岁。如果超过 16 岁仍无乳房发育，应警惕性发育迟缓或卵巢发育不良。

11. 正常乳房发育的现象有哪些？

女孩的乳房发育一般是乳头开始长大，时间大约在 9~10 岁。10~11 岁时乳腺增生，形成乳核，摸上去有一个结节或小硬块，压之疼痛。12~13 岁时乳腺管与皮下脂肪日趋增加，乳房渐渐隆起并富有弹性，乳晕和乳头的颜色变深。发育成熟的乳房呈半球形，位于第三至第六肋骨之间。乳头具有勃起功能，触摸时发硬，有利于授乳。

12. 女孩体内有哪些性激素？

参与调节生殖功能的激素称为性激素，也叫性荷尔蒙。女孩体内的性激素有 3 种，即雌激素、孕激素和雄激素，由卵巢和肾上腺皮质合成。它们维持性器官的发育及生育机能。

(1) 雌激素：主要由卵巢合成。它的作用是促使第二性征发育，促进生殖器官发育，并使子宫内膜增生。保持女性的心理和行为特征。

(2) 孕激素：亦主要由卵巢分泌，由卵巢的黄体细胞合成。因此只有排卵后才分泌孕激素，它与雌激素协同发挥作用，使已增生的子宫内膜呈分泌期改变，以适合胎儿生存。在妊娠期，体内雌、孕激素很多，能够抑制排卵，防止再次受孕。

(3) 雄激素：主要由肾上腺皮质合成，卵巢分泌的量较少。女子体内的雄激素能促进肌肉、骨骼及毛发生长，所以

也是不可缺少的性激素。

13. 青春期的变化与哪些激素有关？

青春期的人体变化是在激素的作用下完成的。在青春期以前，丘脑下部发生了一些变化，开始分泌促进脑垂体成熟的激素。在这些激素的作用下，垂体开始分泌生长激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素、促性腺激素。这些激素与人的生长发育关系密切，同时它们又促使体内的甲状腺、肾上腺、卵巢、胰腺等内分泌腺具备功能，从而促进青春期的生长发育。

(1) 垂体生长激素：作用于骨骼、肌肉及全身除神经系统以外的所有组织，促进其发育。

(2) 促甲状腺素：促使甲状腺分泌甲状腺素，能够促进骨骼、牙齿、性器官的成熟和发育。

(3) 肾上腺皮质激素：由肾上腺皮质分泌，包括糖皮质激素、盐皮质激素和雄激素 3 种。其中雄激素在青春期可以促进阴毛、腋毛的生长。

(4) 性激素：主要由卵巢分泌，包括雌激素、孕激素和雄激素 3 种。雌激素可促进乳腺发育及脂肪沉积，和孕激素协同作用可以导致子宫内膜呈周期性变化而使月经来潮。

一个正常发育的女孩，是全身各个系统正常发育的结果。上述各种激素的作用虽然各有侧重，但相互之间均有影响，缺少任何一种激素都会影响正常发育。

14. 如何自我判断青春期是否正常？

自我判断的基础是了解一些生理卫生知识，在这个基础

上可以主动采取措施，使你的青春期发育正常，并且显得更加绚丽多彩。

青春期女孩最主要的表现是身高及体重迅速增长，乳房隆起，阴毛逐渐出现，最后是月经来潮及出现腋毛。

近年来，我国青少年进入青春期的年龄有提前趋势，一般认为是 10~18 岁。如果 8 岁之前出现月经，应检查是不是性成熟得过早；如果 16 岁之后仍不见第二性征发育，或者第二性征虽发育了，但 18 岁之后仍不见月经来潮，也应检查是否不正常。女孩进入青春期后平均身高每年增长 9 厘米，体重每年增长 8~9 公斤。如身材不长高或过高，体重不增加或增长过多，超过标准体重的 20% 并伴有多毛等，也是不正常的现象。少数女孩月经很规律，但乳房平坦，这是乳腺发育不良或者是身体太瘦、太弱及乳房中的脂肪组织太少之故。这种情况对健康没有不良影响，但却缺乏女孩的体型美，也是不理想的。补救的办法是加强上肢运动，如拉弹簧、举重等，促使胸前的肌肉（胸大肌）发达。体重太低的，设法增加体重，则乳房可以显得丰满些。

15. 青春期是否容易发胖？

人体未消耗的剩余能量，往往转变为脂肪而储存于体内，储存工作由脂肪细胞来完成。脂肪对人有许多用途，例如在能量来源缺乏时可以提供能量，此外还可以减少震荡，以及保持体温。但脂肪太多，体重增加过多，将形成肥胖。肥胖的标准是体重超过标准体重的 20%，或体重指数 ≥ 24 。但也有人认为这种标准不够精确，因为肌肉发达也可导致体重增

加，所以主张以测量上臂中段皮下脂肪的厚度为标准。一般男孩皮下脂肪厚于 20 毫米，女孩厚于 30 毫米才能诊断为肥胖。

人体处于不同时期，其脂肪组织的发育有不同的特点。胎儿时期，特别是胎儿早期，体内几乎不具备多余的脂肪，但在出生前 2 个月体内脂肪急剧增加。生后半年内继续大量积蓄脂肪。过了 6 岁，身体脂肪细胞开始相对静止。到了青春期，脂肪细胞又开始活跃，它们逐渐积累并沉积在女孩的前臂、臀部、前胸及下肢，形成女性体型。由此可见，青春期较其它时期容易发生脂肪沉积。如果饮食过度，尤其是多食甜食和脂肪含量多的食物，而活动量少时，容易发胖。

轻度肥胖并不可怕，因为青春期生长发育所需营养量较大，只要饮食不过度，多食蔬菜、水果、瘦肉，少食甜食，同时适当增加体育锻炼，就会将体重控制在标准范围之内。切不可节食，否则会给生长发育带来不利。

16. 肥胖的标准是什么？

女孩进入青春期以后，卵巢和肾上腺皮质逐渐出现变化，合成雌激素和少量雄激素，当卵巢能够排卵时，又能合成孕激素，它们引起身体发生很多变化。例如身材突然长高、乳房长大、体型变为女性等，同时身体的脂肪组织也增多，因而逐渐显得丰满，体重增加。我国内分泌学专家邝安堃等编写的《临床内分泌学》，刊登了我国妇女不同年龄的身高与体重的正常值，10~19 岁女孩的身高及体重见下表：

年龄(岁)	身高(米)	体重(公斤)	身高(米)	体重(公斤)
10~11	1.19~1.48	18.9~35.3		
11~12	1.23~1.53	20.1~40.1		
15~19	1.53	44.0	1.69	52.9
	1.55	44.8	1.71	54.3
	1.57	45.7	1.73	55.7
	1.59	46.9	1.75	57.0
	1.61	48.0	1.77	58.9
	1.63	49.2	1.79	60.6
	1.65	50.5	1.81	62.5
	1.67	51.6	1.83	64.0

如果超过上述标准体重的 20% 为肥胖。也可用体重质量指数 (BMI) 作标准, 即 $\text{体重} \div (\text{身高})^2$, 所得结果 ≥ 24 , 不论男女, 都是肥胖。世界卫生组织和英、美等国的标准较高, 女性的体重指数 > 25 、男性 > 27 时为肥胖。此外, 还有估量皮下脂肪厚度、测定脂肪细胞大小和数目、测量体内总脂等方法来判断肥胖, 但较麻烦, 使用前 2 种方法便足以判断了。

17. 青春期发胖怎么办?

如上所述, 女孩进入青春期后, 身体自然地略微发胖, 是正常现象, 它对性成熟和月经的出现起重要作用。如果青春期内过于贪食, 又不爱活动, 则可能使体重增加过多而达到了肥胖的标准, 这时就要采取措施了。观察发现, 人的胖瘦

主要与饮食和运动量有关。遗传因素也起作用，如果父母或家庭成员中有胖子，女儿也容易发胖；但是后天因素的影响更为重要。例如我国在解放前，很少见到胖女孩，而现在，随着生活水平的提高，胖姑娘越来越多，说明人的胖瘦可以人为地调控。一般在体重明显增加时，应控制饮食量，并少吃甜食和零食，同时适当增加体力活动，或参加体育锻炼，以增加消耗。在发达国家里，女孩子为了保持体型美，经常参加体操锻炼，因而这些人的体型保持得很好。

如果采取上述措施后，体重仍继续增长，则应检查是不是发生了内分泌疾病。

18. 怎样判断自己的体重是否合乎标准？

判断自己的体重是否合乎标准，主要根据自己的年龄和身高查一下表，了解自己的标准体重是多少。如果你的体重在标准体重的上、下 10% 范围之内，就合乎标准。

另一种方法是计算体重指数，就是测量自己的身高与体重之后，先算出身高乘身高（即身高的平方）是多少，再用此数除你的体重。如身高是 1.55 米，体重 50 公斤，计算方法是： $50 \div (1.55)^2 = 20.8$ ，在正常范围（ <24 ）之内。如果身高是 1.55 米，体重是 62 公斤，则体重指数是 25.8，属于肥胖。

19. 青春期的身高受哪些因素影响？

影响青春期身高的因素很多，发挥有利因素，避免不利因素，才能有利于长高。

人的身高决定于四肢骨骼和脊椎骨的长度。骨骼的两端叫骨骺，骨骺中的软骨细胞不断增生新的细胞，原有的细胞

则不断摄取钙而变硬，因此骨的长度不断增加。

影响骨骼生长的因素很多，主要有遗传与环境两个方面。

(1) 遗传：一个民族或家族的成员，其身高相近。如白种人普遍较黄种人身材高大。一个家族中，如果父母身材高大，子女也往往较高。这可以说是先天因素，亦即与遗传有关。

(2) 环境：即后天因素，在骨骼生长中的作用也很重要。

①营养：如食物中钙、磷的比例合理，有助于长高。②疾病：能影响骨骼的发育。如垂体疾病，其合成的生长激素过多或过少，均可影响身高。性激素促使骨骼发育，如过早产生大量性激素（性早熟），则少年时期个子长得快，而发育成熟之后反而比同年龄的人矮。③情绪波动，睡眠减少，生活不规律，均可影响全身发育和内分泌器官的机能而导致身材发育异常。④体育锻炼：可以增强体质，有利于长高。有人统计，经常参加体育锻炼的青少年，较不参加体育锻炼的青少年可高出 4 厘米。

20. 青春期体育锻炼是否有助于长高？

每一个青少年都希望身材挺拔、健美。一个人身材的高矮主要决定于人的四肢骨骼和脊椎骨的长度。在青春发育期，骨骼的发育很快，身材长高得也快，称为生长发育的第二个高峰期。这是体内的性激素和生长激素的分泌量都增加并相互协同作用的结果。此期女子平均每年长高 9 厘米，占成人时的 14.9%。经历 3~4 年，生长激素水平下降，骨骺闭合，身材停止增长。

科学的锻炼能够加强心、肺功能，增强体质，使卵巢、垂

体功能稳定,有利于营养素的吸收,因此对身高增长有益。经常参加体育锻炼的青少年,其身高较不常锻炼的青少年高出 4 厘米,体重高出 3 公斤,肺活量增加 1000 毫升。所以要想身材挺拔,切不可忽视体育锻炼。

21. 为什么青春期的女运动员常发生月经紊乱?

月经是妇女的一种生理现象,它是卵巢功能的外部表现,也是具有生育功能的标志之一。正常月经是全身功能正常的综合表现,因而,很多因素都能影响月经,例如疾病、情绪、生活条件、居住地变化、营养,甚至体重的变化等。月经紊乱的种类包括周期紊乱、血量增多、血量减少,或者闭经。

当前世界各国训练运动员都从青少年开始。对女运动员的大量研究发现,尚未来月经的小运动员,其月经初潮推迟,月经失调者较少,少数闭经;初潮以后参加训练的运动员,月经紊乱者较多,闭经较少。影响月经的主要原因是,大运动量时体重下降太快和精神过度紧张,使肾上腺皮质激素及儿茶酚胺分泌增加,影响调控月经的内分泌素(促性腺激素释放激素)的释放;同时运动员的脑下垂体对释放激素不太敏感,分泌的促性腺激素减少。这样一来,卵巢的功能降低,合成的雌激素减少,月经就随之变稀变少,甚至根本就不来月经了。

为了避免月经紊乱,运动员的饮食质量颇为重要。在运动量大时,首先应从饮食上加强,避免体重下降太快;此外还要树立正确的运动观,减轻思想上的压力,以维持正常的月经。

22. 体育训练引起月经紊乱后，对身体有无影响？

青春期女孩接受体育训练后发生月经紊乱，一般都能恢复，对身体没有影响。因为她原来的月经是正常的，只是在接受训练以后发生了月经紊乱，说明她具有正常行经的基本条件。但是，一旦发生了月经紊乱，尤其是闭经，应尽量早作适当的检查，以确定闭经的原因是由于训练引起的，还是因为发生了疾病。譬如，结核病可以引起体重下降和闭经，血液病可引起月经量增多等，必须针对病因治疗。如果因训练引起，则分析其原因是体重下降太快，还是精神压力太大，或者两种原因都有，应尽快消除这些原因。因为引起月经紊乱的原因消除得越早，月经恢复得越快，只要恢复了正常的月经，对身体就没有影响了。

23. 因运动量大而引起月经紊乱后，将来能生育吗？

前面已经讲过，因运动量大引起的月经紊乱是可以恢复的。一般说来，运动量突然增加时，常常引起体重快速下降，脑垂体分泌促性腺激素减少，继之卵巢功能降低而发生闭经；减少运动量后，体重自然回升，月经将自然来潮，对将来的生育不会发生影响。但应注意，闭经以后要及时处理，如果闭经时间太长，内生殖器官因缺乏卵巢激素的作用而逐渐萎缩变小，则在恢复到正常范围之前，生育将受影响。

24. 青春期应补充哪些营养？

青春期正处于生长发育的旺盛时期，对各种营养的需求量远远高于成人，因此营养问题显得更为重要。

营养素的功能在于构成躯体，修补组织，供给热量，补充消耗，调节生理功能。青春期应补充的营养素如下：

(1) 碳水化合物：青春期所需要的热量较成人多 25～50%。这是因为青少年活动量大，基本需要量多，而且生长发育又需要许多额外的营养原料。热量主要来自碳水化合物，亦即谷类食物，所以青少年必须保证足够的饭量。

(2) 蛋白质：蛋白质是生长发育的基础，身体细胞大量增殖，其构成均以蛋白质为原料。生长发育期的儿童和青少年对蛋白质的需要量是每日每公斤体重 2～4 克。人体的蛋白质主要由食物供给，蛋类、牛奶、瘦肉、大豆、玉米等食物均含有丰富的蛋白质，混合食用，可以使各类食物蛋白质互相补充，营养得到合理利用。

(3) 维生素：在生长发育中，维生素是必不可少的。它不仅可预防某些疾病，还可以提高机体免疫力。人体所需要的维生素大部分来自蔬菜和水果。芹菜、豆类等蔬菜含有大量 B 族维生素；山楂、鲜枣、西红柿含有大量维生素 C。

(4) 矿物质：矿物质是人体生理活动必不可少的，尤其是青少年，对矿物质的需要量极大。钙、磷参与骨骼和神经细胞的形成，如钙摄入不足或钙磷比例不适当，必然会导致骨骼发育不全。奶类、豆制品含有丰富的钙。青少年对铁的需要量高于成人。铁是组成血红蛋白的必要成分，如果膳食中缺铁，就会造成缺铁性贫血。特别是女性，她们每次月经要损失 50～100 毫升血，至少要补充 15～30 毫克铁。油菜、韭菜中含有丰富的铁。

(5) 微量元素：微量元素虽然在体内含量极少，但在青少年的生长发育中起着极为重要的作用。特别是锌，我国规定每日膳食锌的摄入量为 15 毫克。含锌丰富的食物有动物肝

脏、海产品。

(6) 水：青少年活泼好动，需水量高于成年人，每日摄入 2500 毫升，才能满足人体代谢的需要。水的摄入量不足，会影响机体代谢及体内有害物质及废物的排出。如果运动量大，出汗过多，还要增加饮水量。这里讲的水的摄入量不是指喝进去的水量，而是指喝入的水量加上吃进去的食物中可以转变为水的量的总和。

25. 青春期节食有哪些害处？

一些女孩进入青春期后，惧怕发胖，一味节食，甚至造成青春期厌食症。青春期是人体生长发育最旺盛的时期，营养缺乏所造成的危害极大。

(1) 青春期人体代谢旺盛，活动量大，机体对营养的需要相对增多，既要满足生长发育的需要，又要支付每日学习、活动的需要。每日所需要的热量一般不能少于 12552 千焦 (3000 千卡)，如果达不到这一标准，就会影响生长发育。总之，青春期的热量应高于成年期的 25~50%。

(2) 节食必然导致蛋白质的摄入不足，造成负氮平衡，使生长发育迟缓，消瘦，抵抗力下降，智力发育亦会受到影响，严重者可致营养不良性水肿。女孩的青春发育较男孩早，同时伴有明显的内分泌变化，蛋白质摄入不足所引起的不良后果将更为严重。

(3) 节食会导致各种维生素的摄入不足。谷类中含有丰富的 B 族维生素，特别是维生素 B₂，缺乏时会发生口角炎、舌炎；蔬菜中含有大量维生素 C，缺乏时可导致坏血病；维生素 D 缺乏可引起骨代谢异常，身材长不高或者骨骼变形；维生素

A 缺乏可出现夜盲症。

(4) 节食可造成各种无机盐类及微量元素的缺乏。钙、磷摄入不足或比例不当会直接影响骨骼发育；缺铁可导致贫血；缺锌可影响人体生长和性腺发育。

青春期是长身体、长知识的重要时期。这一时期体质如何将影响一生的健康，必须为强健的体魄打下牢固的基础。单纯为追求外表美而不科学地节食，这是不可取的，且将后患无穷。青春期女孩必须慎之又慎。

26. 体重过低的标准是什么？

目前判断体重过低的标准是：体重低于标准重的 10%。例如 19 岁女孩，身高 1.57 米，标准体重应为 45.7 公斤（见本书第 16 问），45.7 公斤的 10% 是 4.57 公斤，故 41.13 公斤时就属于过低。如身高是 1.61 米，标准重应为 48 公斤，如果实重在 43.2 公斤以下，也是体重过低。如此换算，可以知道自己的体重是否正常。另一个标准是，短期内体重急剧下降。

体重过低的特点是：皮肤粗糙而缺乏弹性，皮下脂肪减少，肌肉萎缩，乳房平坦，骨骼显露，精神萎靡，记忆力下降，月经停止，感情淡漠等等。

27. 体重过低会影响月经吗？

80 年代初期，美国不少文章报道，由于美国妇女时尚苗条体型，在体重低于标准的妇女中，发生了闭经和不生育的现象。而增加体重之后，月经自然恢复并恢复了怀孕能力。

科学研究已证实，女孩的第一次月经（称为月经初潮）与体重或体内的脂肪含量有关，而与身高无关。当身体内的脂

肪组织达到体重的 17% 时，才出现月经；脂肪组织增加到全身重量的 22% 时，才能维持正常的规律月经。而当体重低于标准重的 5~10% 时，月经周期即可发生变化并影响生育；低于标准重的 15% 时，可以发生闭经和全身的代谢变化。

青春期女孩发生体重过低的原因，主要是控制体重太严和发生了神经性厌食症，控制体重又常常是引起神经性厌食症的原因。一旦发生了神经性厌食症，体重下降很快，全身代谢变慢而低下，再想恢复体重和月经，将是十分困难的。因为这时已经丧失了食欲，对一切食物不感兴趣，即使勉强增加食量，又因胃部排空变慢而感到胃部发胀难受等等。因此，青春期不能限制饮食，不应把身材美建立在“控制饮食”的基础上，更不能把追求“苗条身材”当作思想压力，而应把积极锻炼和必需的营养结合起来，使体重保持在标准范围之内。这不仅对青春期的健康很重要，而且对人一生的工作、生活，甚至家庭幸福都有很大关系。

28. 青春期束腰、束胸有什么害处？

青春期来临，由于体内激素的作用，乳房开始发育，脂肪沉积，特别是在臀、胸、腹等部位，体型由此逐渐变为女性型。这本是自然的生理现象。但由于这种变化来得太快，有的女孩一下子难以接受这种现实，而变得不知所措。因此她们常用紧身衣、胸罩、腹带等束紧胸部、腰部，试图遮盖日渐隆起的乳房及增粗的腰部，却不知这样做会影响青春期的正常发育，并造成身体的损害。

青春期的呼吸功能增强，肺活量迅速增大，肺的重量增为出生时的 9 倍，与此相适应，随着骨骼的发育，胸廓亦不

断增大。此时束胸，必然会影响胸廓的增大与扩张，阻碍肺的发育，减少肺活量，影响呼吸功能。

乳房是授乳器官，青春期束胸，必然会使乳腺腺泡发育受阻，影响乳房增大，从而使将来的授乳功能受到影响。

腹部有许多重要脏器，如肠、胃、子宫、卵巢等，这些器官在青春期逐步发育完善。束腰会影响身体的自由活动，使腹部的血液供应受到限制而使腹腔脏器供氧不足，从而影响其生长发育及生理功能。另外，束腰还影响下肢血液循环，可以出现下肢水肿。

总之，青春期束胸、束腰有害无利，要绝对避免。现代的青春体型美应该是挺胸、收腹，不但不能束胸，反而要加强胸部肌肉的锻炼，使之高耸，而腹部锻炼，如仰卧起坐、收缩腹肌等则可使腹部变小，增加美观。

29. 青春期化妆应注意什么问题？

皮肤是躯体的屏障，它能够保护躯体不受外界温度、湿度、化学物质及病菌的入侵与伤害，维持人体内环境的稳定。青春期来临，皮肤受到激素，主要是肾上腺合成的雄激素的影响，因而代谢旺盛。皮肤的一些附属物如汗腺、皮脂腺迅速增长，大量皮脂淤积于腺体内，如果腺体出口被堵塞，就会形成痤疮，又称青春痘，这是青春期最常见的一种皮肤病。

爱美之心人皆有之，青春期的女孩更希望有一个美丽的外表。她们时常用化妆品也来掩盖自己的不足，力求达到容貌完美，但却不知道化妆品也可能带来许多危害。

(1) 化妆品由化学物质合成，并不是皮肤营养、代谢所必需的营养素。其中一些成分如铅对人体有害，长期使用，会

破坏皮肤的屏障作用，使皮肤局部含铅量过高，引起色素沉着，还可能引起人体慢性铅中毒。

(2) 化妆品极易堵塞皮脂腺，影响代谢物质排泄，加重痤疮。如果痤疮感染，还会产生面部瘢痕，造成永久遗憾。

(3) 某些化妆品，由于其成分有问题或含有杂质，可引起皮肤过敏。

其实，每一个具有青春活力的女孩都有自己的美，并不需要太多的修饰。保持皮肤健康远较化妆更为重要。在某些必要的场合必须化妆时，应注意以下几点：

(1) 要淡妆，以减轻化妆品对皮脂腺的堵塞。

(2) 选用刺激性较小的化妆品，以保护皮肤不受侵害。

(3) 根据皮肤性质选用适当的化妆品，而且化妆品不宜在皮肤久留，以免影响表皮细胞的气体交换。

(4) 当用化妆品后出现不适感觉时，应立即洗净，不可再用。

在日常生活中，要时刻注意防止外界环境对皮肤的刺激，少食辛辣食物，多食红枣、桂圆等含有丰富维生素的水果，多食蔬菜，多饮水，以保证皮肤营养，并要注意保持皮肤清洁。根据自己的皮肤性质，选用适当的护肤用品。此外，还要加强皮肤锻炼，增强皮肤的抗病能力，如冷水浴、日光浴，对于保护皮肤及皮肤的健美都十分有利。有痤疮感染或其它皮肤疾病时，要及时就医，不得自己挤脓或随使用药，以免造成不良后果。

30. 如何保持青春期健美？

回答这个问题之前，首先应明确什么是健，什么是美。当

前不少城市中的女孩浓妆艳抹，穿着考究，但言谈粗俗，衣鞋很脏，给人以既不健康又不美丽的印象；有的女孩身材细长，皮肤细白，但胸部平坦，显不出女性的体型美，给人的印象是美而不健。由此可见，健与美是联系在一起的，而健康的体形、得体的言谈举止比“美”的外表更为重要。因此，健美的范畴远远不是医生所能讲清楚的问题。从医学的角度看，健美的青春期少女应该是高矮与胖瘦适中，面色红润，挺胸，收腹，举止端庄而有活力。只要“树立正确的健美观”，在正确观念的指导下，保证必需的营养，坚持适当的运动锻炼，即使没有高级化妆品，不穿时装，也是美丽的。

31. 青春期为什么会有白带？

白带是由阴道渗出物和宫颈、宫体分泌物构成。健康的女孩，在青春期前几乎没有什么阴道分泌物。到了青春期，由于卵巢的发育，开始分泌雌激素。子宫颈、子宫体上的腺体受雌激素的作用，开始分泌透明而粘稠的物质，这些物质与阴道上皮脱落细胞混合，即形成白带。白带对保持阴道的湿润，增强阴道对细菌的抵抗力起着十分重要的作用。白带的出现，预示着 2~3 年后将有月经来潮。由于白带直接受雌激素的影响，月经规律后将随月经周期而有周期性的变化。如果到了青春期不见白带，这是一种异常现象，应警惕处女膜闭锁或卵巢发育不良。

32. 正常白带应是什么性状的？

正常白带应是白色的，有时透明，有时粘稠，无异味。青春期白带受雌激素的影响，有周期性的变化，也就是有时增多，有时减少。排卵期的白带透明、量多，而其它时间则量

少、粘稠。白带性状改变常与阴道感染或生殖系统的疾病密切相关。脓性白带，有臭味时，常常是阴道炎的表现，伴随外阴部瘙痒不适。血性白带多见于宫颈或子宫的病变。所以，每一位女性都应自我观察白带性状，有异常情况及时就诊。

33. 什么是月经？女孩为什么会有月经？

月经是周期性的子宫出血，因多数人是每月出现 1 次而称为月经。女孩为什么会有月经？我们首先必须了解女性的生殖器官结构及其生理功能，才能说明这一问题。女性的内生殖器官由卵巢、子宫、输卵管构成。卵巢的主要功能是产生卵子和合成卵巢激素，子宫和输卵管则是生育器官。卵巢中含有几十万个卵泡，每个卵泡中含有 1 个卵子。青春期之前卵泡基本上没有功能。到了青春期，在脑垂体前叶促性腺激素的作用下，不成熟的卵泡逐渐发育，同时合成雌激素。当卵泡发育成熟并排卵之后，卵泡壁塌陷，细胞变大、变黄，称为黄体，它不仅合成雌激素，同时还产生孕激素。随着卵巢的上述变化，子宫内膜受其影响也发生相应的周期性变化。雌激素使子宫内膜增厚，内膜细胞增多、增大，血管变得愈加迂曲，呈螺旋状，称为增殖期子宫内膜。排卵后，由于雌激素和孕激素的共同作用，子宫内膜发生水肿，腺体产生大量粘液及糖原，内膜厚度由 1 毫米增到 6 毫米，称为分泌期子宫内膜。如果此时排出的卵子受精了，则受精卵经输卵管运送到子宫内发育，称为妊娠。妊娠组织合成一种绒毛膜促性腺激素，它支持卵巢黄体继续发育；如果卵子没有受精，在排卵后 14 天左右，黄体萎缩，停止分泌雌激素和孕激素，此时子宫内膜中的血管收缩，内膜坏死而脱落，引起出血，形

成月经。所以月经周期的长短，取决于卵巢周期的长短，一般为 28~30 天，但因人而异，也有 23~45 天，甚至 3 个月或半年为 1 个周期。只要有规律，一般都属于正常月经。出血的时间一般不超过 2~7 天，每一次月经出血总量不超过 100 毫升。

34. 什么是月经初期？

女孩的第一次月经称为月经初潮。大多数女孩的初潮年龄为 12~14 岁。月经初潮的早晚与遗传、营养、环境因素有关。如果 8 岁以前出现月经初潮，应警惕性早熟，如果 18 岁仍无月经初潮，应警惕发育迟缓。初潮之前，女孩的乳房已经开始发育，身高突然增长，也有的已经长出了阴毛或腋毛。一般而言，初潮常常是不排卵月经，初潮数月甚至 1 年后才有排卵。

月经初潮的出现是性成熟开始的重要标志。初潮之后，身高增长变慢，大约每年不超过 6.5 厘米。

35. 多大年龄出现月经初潮是正常现象？

月经初潮的年龄因人而异，有很大差别，可早自 9 岁，晚至 18 岁，大多数人的初潮年龄为 12~14 岁。影响月经初潮的因素很多，但归纳起来可分为两大方面，即内因和外因。

(1) 内因：包括遗传、种族。血缘关系越近，其初潮时间相差越少。不同种族的女孩，初潮年龄亦不相同。古巴女孩初潮平均年龄为 12.4 岁，而苏联北部少女初潮的平均年龄为 15 岁。

(2) 外因：包括社会经济情况、营养情况、个人健康情况、海拔高低、气候情况等。但其中最主要的因素为营养因

素。据医学界调查证明，近 100 年女性平均初潮年龄逐渐提前，其主要因素是营养条件的改善。

36. 月经和排卵有什么关系？

月经和排卵的关系十分密切，简单地说，排卵决定月经，如果没有排卵，就不会有月经；更确切地说，没有排卵就没有排卵性月经，不能生育。因此，判断月经是否正常，应首先判断有没有排卵，有排卵的月经是正常的。

在青春期，由于垂体分泌促性腺激素，卵巢内的原始卵泡开始发育，合成雌激素，卵细胞周围的空间内充满液体，内含大量雌激素。增长的卵泡逐渐向卵巢表面移动，卵泡壁愈变愈薄，最后破裂，成熟的卵子随卵泡液流入腹腔，这一过程称为排卵。排卵后卵泡壁萎缩，其中颗粒细胞增大，形成黄体。黄体可分泌雌激素和孕激素。排卵后 12~14 天，黄体开始萎缩，不再合成孕激素及雌激素。随着卵巢的周期性变化，子宫内膜亦呈周期性变化，雌激素刺激子宫内膜增厚，细胞增大，血管更迂曲，称为增生期改变。排卵后，孕激素和雌激素协同作用，使子宫内膜水肿，腺体产生大量液体，称为分泌期改变。当雌激素和孕激素水平下降后，子宫内膜血管收缩，内膜缺血、坏死、脱落、出血，而成为月经。由此可见，没有排卵就不会有周期性的、有规律性的月经。

37. 什么叫排卵？

简单地说，排卵就是成熟的卵子由卵巢释放出来的过程。但完成这一过程却是很复杂的。排卵的基本条件是：卵泡发育成熟，以及体内有促使卵子排出的激素环境，二者缺一不可。你怎么知道自己有没有排卵呢？最简单的科学方法是测

量熟睡（不少于 3 小时）后的口腔温度，即基础体温。如果在月经前 2 周所测体温比其它时间高 0.3°C 以上，就说明有排卵。少数人在体温由低升高的那一天，可感到一侧小腹发胀或轻微疼痛，阴道分泌物增多，分泌物透明或带点血丝，这天就是排卵日，不过多数人是没有这种感觉的。

38. 不排卵的女孩会不会来月经？

不排卵的女孩也会来月经，医学上称为“不排卵月经”。这与正常的月经不一样，属于“功能性子宫出血”的范畴。这种“月经”的特点是时间不规律，血量多少不定，有时很多，而有时又很少。如同月经一样的定期出血、定期停止出血的情况很少。这是因为出血的原因与正常月经不一样，不是由于雌、孕激素同时减少，子宫内膜全部脱落而出血，而是只受雌激素的作用，当雌激素水平波动时，子宫内膜的一部分脱落而出血。因此出血时间长短不定，出血量或多或少，多时可以在短期内引起贫血。少女比较容易出现这种情况，但不必忧虑，等年龄大一些，卵巢功能发育成熟以后，可以自然缓解。如果流血过多，可请医生指导治疗。

39. 怎样知道自己有没有排卵？

前面已经讲过，排卵的时候，少数人会感到一侧小腹发胀或轻微疼痛，阴道分泌物增多，而且分泌物透明，但要确定是不是排卵，还要靠科学的方法来证实。最为简单、易行而又无痛苦的方法是测量基础体温，就是在绝对安静状态下的体温。测量方法是在清晨刚刚睡醒，尚未起床，没有进行任何活动时，将体温表放入舌头下面测量体温 5 分钟；如果上夜班，熟睡超过 3 小时后的体温也可以。如果没有排卵，整

个月经周期内基础体温的波动很小，称为单相型体温；如果有排卵，则月经前半期的体温稍有下降，至月经后半期即升高 0.3°C 以上，直到下次月经来潮后又下降，称为双相型体温。这种方法比较可靠，它除了判断有无排卵以外，还可以判断黄体功能的好坏。此外，医生还可以通过观察宫颈粘液变化，阴道涂片细胞学检查，B 型超声探查卵泡变化和刮取子宫内膜作病理切片等方法，来判断有无排卵。

40. 排卵时会感到腹痛吗？

排卵时卵泡液流入腹腔，少数人自觉一过性腰、骶部酸胀感，或轻微腹痛。但如果卵泡破口上有血管，则血管破裂，发生腹腔内出血，血液刺激腹膜可能造成剧烈腹痛，并有肛门下坠的感觉。一般血量不多，可自行吸收，不必处理，也不影响工作。但有时流血量多，需要手术止血。这种情况下的腹痛都发生在月经前 14 天左右。如果月经周期是 1 个月，腹痛则发生在月经中期。

41. 身材高矮和月经有无关系？

人的身材高矮有一个范围，本书第 16 问中谈了我国女孩的身高与体重范围，15~19 岁女孩的身高为 1.53 米，也可高达 1.83 米。正常范围内的身高和月经没有关系，但身材高矮超出了正常范围时，常常是一种病态的表现，同时可有月经变化。例如先天性卵巢发育不良，或叫脱纳氏征时，成年后身高只有 1.3 米左右，伴有原发性闭经，没有生育能力。垂体侏儒和原发性甲状腺功能低下的女孩，身材也很矮，如果不治疗，则不来月经或者月经不正常。

身材过高的女孩，也应注意是否健康。例如“假女孩”，

医学上称为“男假两性畸形”，个子细高，不来月经，乳房发育也不丰满或者根本不发育，经过全面检查才知道，表面上是女性，而实质上是男性。因此，女孩的身材比同龄女孩相差太多时，不论是过矮或过高，同时伴有乳房发育不良及月经不来潮者，都应检查有无疾病。

42. 太胖为什么会影响月经？

正常月经是身体各种内分泌协调变化的结果，其中最主要的环节有两个，一个是雌激素的水平能下降到低点，另一个是雌激素的水平能上升到高峰。前一个条件促使身体产生较多的促性腺激素，刺激卵泡发育，而后一个条件则促使排卵。胖人的特点是身体内的脂肪很多，脂肪中含有一种物质可以转变为雌激素，脂肪越多，转变的雌激素就越多。所以，人发胖以后，雌激素的水平不能降到低点，促性腺激素因而减少，由此卵泡发育不良，反过来又影响卵泡合成雌激素，使之不能达到高峰值，继而影响排卵。没有排卵，就不会有正常月经，因此，胖人常常不生育，并容易发生功能性子宫出血或者闭经。由此可见，青春期女孩保持体重在正常范围之内，是维持正常月经的必要条件之一。

43. 月经期间身体有哪些变化？应注意什么？

月经期间盆腔的血量增多，有些人会感到下腹发胀、下坠或胀痛；如有血块排出或大片内膜排出时，子宫会发生强力收缩，引起剧烈腹痛；也有少数人在月经期间有抵抗力降低、容易发生感冒等现象。因此，注意下述月经期卫生等事项是很必要的。

(1) 月经期间应避免过强的体力劳动，例如挑担、背重

物等，以防止盆腔充血加重，增加不舒适感。

(2) 保持外阴清洁，每日洗外阴 1 次，禁止性生活、盆浴和游泳，以减少感染机会。用吸水性强的月经垫、消毒纸或棉花，月经带要勤洗、勤晒。

(3) 生活规律，避免情绪波动。冷天注意保暖，避免受凉。

(4) 腹痛严重或流血太多时，适当休息，并请医生处理。

44. 月经期需要忌口吗？

月经期常有胃肠功能的轻度改变，如有人便秘，有人则腹泻，有人不想吃饭，有人恶心。因此，在经期最好不吃或少吃刺激性的食物，更不宜吸烟饮酒。有的人月经来潮期间不敢吃水果和生冷食物，其实西医认为关系不大，再冷的东西到了胃肠道也都变成温暖的了。平时习惯喝凉开水的人，月经期吃水果和生冷食物便不易受影响。但是由于体质和饮食习惯不同，平时不习惯食生冷者，经期进生冷食物，可能就适应不了而出现恶心、腹痛等反应，应该避免。

45. 月经期间能游泳和盆浴吗？

正常青春期女孩，对病原体的侵入有自然防御功能。例如，阴道前后壁紧贴，阴道口闭合，阴道上皮细胞较厚，阴道保持为酸性，使适应碱性环境的病原体的繁殖受到抑制，子宫颈管的粘液可以阻挡细菌侵入等等。

在月经期间，宫颈口稍开放，阴道酸度因经血下流而降低，故适于细菌繁殖而侵入子宫腔，这时子宫内膜剥脱面适宜细菌生长。当游泳和洗盆浴时，就有可能增加感染的机会，应该避免。

46. 情绪波动或环境改变后常常月经紊乱，是什么原因？

在日常生活中，人们如果情绪波动，例如过度的悲伤、恐惧，或环境的突然改变，如从城市到农村，或从南方到北方等，可能导致月经不来，或者子宫出血不止。为什么会发生这种情况呢？这是因为月经与妇女全身的神经系统和内分泌系统有着密切的联系。简单地说，就是神经和内分泌系统调节卵巢的功能，而卵巢功能又决定了子宫内膜的变化，引起月经来潮。这些环节中的任何一部分发生变化，都会影响卵巢功能而发生月经紊乱。

环境变化除了直接影响神经系统，还影响人的情绪和精神状态，而情绪波动，首先影响神经细胞的功能，进一步影响内分泌系统的功能。受内分泌系统调节的卵巢功能相继发生变化，最早影响排卵，引起月经失调，加重后就停止分泌激素，引起闭经。因此，生活中要精神愉快，性格豁达，遇事不要想不开，和同志们团结和睦，对保持正常月经很有好处。一旦环境发生变化，要从主观上建立尽快适应的信心。一旦适应了新的环境，保持心情舒畅，月经就会很快恢复原来的状态。

47. 为什么有人夏季来月经，而冬季不来？

月经的发生是神经—脑垂体—卵巢之间相互协调一致活动的结果，也是女孩发育成熟的标志之一，是身体健康的一种表现。但月经也受很多因素影响，例如气候、营养、体重、情绪等。医学上早已发现，热带女孩比寒带女孩早发育、早行经，认为是气候的影响。南方女孩到北方后不来月经，而回南方以后，月经自然恢复，与气候也有关系。当然也有生

活习惯和情绪变化的影响。由此推测，有人夏天行经，而冬天闭经，也与气候及生活习惯有关。如果总是沿着这种规律自然恢复月经，则属于正常情况，说明此人对某些外因的变化敏感，不需要进行治疗，对身体也没有任何不利的影响。

48. 药物影响月经吗？

青春期少女因病用药治疗时，有些药物会影响月经。影响月经的药物有以下几类：

(1) 性激素类：不论是雌激素、孕激素，还是雄激素，都影响月经，其影响程度因用量及用药时间长短而不同。

(2) 肾上腺皮质激素类：用药时间较久之后，可以引起闭经，或者先发胖，然后闭经。

(3) 精神病药物：使用后常常发生闭经，或者发生闭经泌乳综合征。

(4) 抗癌药物：用药量大时，可以抑制卵巢功能，或因全身情况受损而发生月经稀少或闭经。

因此，当你月经发生变化时，应想想是否用过这些药物。

49. 药物引起月经紊乱后怎么办？

因病用药治疗引起月经紊乱时，首先应征求医生的意见，是否必须继续治疗，所用药量能不能减少。一般在停药或减少药物用量之后，月经会自然恢复。如果不能停药或减量使用，则应以治病为主，待病治愈以后，再设法恢复月经，因为疾病本身也会引起月经变化。个别情况下，也可以边治病，边用少量药物维持月经，以防止闭经时间过长，发生生殖器官萎缩性变化。但必须经医生全面检查并分析病情后决定，不能自己买药服用。

50. 3 个月或半年来 1 次月经是正常现象吗？将来能生育吗？

初潮以后的月经周期，往往不规律，正如任何事情在开始阶段都有一个调整过程一样。青春期的少女，由于调节卵巢功能的内分泌系统不够成熟，开始来月经并不一定排卵，这不是正常月经，没有固定的周期性，可能几个月来 1 次，这时尚不具备生育能力。但有少数人发育成熟以后，每 3 个月或半年来 1 次月经，生育能力完全正常，这是因为她每 3 个月或半年才排卵 1 次的缘故。因此，不论月经间隔时间多长，只要有排卵，都属于正常现象，不影响生育。

51. 什么叫闭经？

顾名思义，闭经就是月经停了。那么多长时间不来月经算闭经呢？目前医学上有这些规定：

(1) 18 岁女孩从没来过月经，叫原发性闭经。

(2) 16 岁女孩从来没来过月经，同时也没有女性特征发育的（如乳房长大、长出阴毛或腋毛等），也叫原发性闭经。

(3) 曾经来过月经，后来不再有月经，超过 3 次的，叫继发性闭经。如果平时每月行经，3 次月经应为 3 个月，而每 2 个月来 1 次月经的，3 次月经就是 6 个月了，亦即超过 3 个月或 6 个月不来月经者为继发性闭经，以此类推。

不论原发性闭经，还是继发性闭经，都是不正常现象，需要查出原因，进行治疗。不过，在确定闭经之前，应该首先排除怀孕的可能性，因为怀孕以后也不来月经。

52. 闭经的原因有哪些？

闭经的原因可根据月经发生的生理过程分为 5 大类。

(1) 子宫原因：也叫子宫性闭经。是因子宫有问题而引起的闭经，例如先天性无子宫、子宫发育不良，或儿童期间疾病累及子宫内膜，发生了粘连或瘢痕，虽然卵巢功能很好，女性特征发育正常，但无月经。月经初潮以后患病，例如子宫内膜结核、子宫内膜血吸虫病、子宫内膜化脓或刮宫时刮掉了子宫内膜基底层时，不能对卵巢激素发生反应而发生继发性闭经。

(2) 卵巢原因：也称卵巢性闭经。正常月经的发生，是由于卵巢分泌的激素作用于子宫内膜，使之发生变化，然后脱落、出血而形成。如果卵巢不能分泌激素，则子宫内膜不发生变化，月经将自然停止，例如先天性卵巢发育不良、卵巢早衰等。这种原因的闭经，常伴有女性特征发育不良或特征退化现象，如乳房变平等。

(3) 垂体原因：称垂体性闭经。脑垂体位于大脑的下方，体积很小，但统帅着全身的内分泌器官，当垂体功能变化时，卵巢功能降低。常见的脑垂体病变是肿瘤和垂体功能低下症。

(4) 中枢神经系统原因：中枢神经系统包括大脑和下丘脑，它们统帅着脑垂体的活动，间接控制卵巢功能。当中枢神经受刺激时，卵巢功能变化而引起闭经。如失恋、丧失亲人、工作失败时，可以突然闭经，下丘脑肿瘤时也引起闭经。

(5) 其它原因：这一类包括的范围更广，例如全身性疾病、内分泌疾病、化疗期间、急剧消瘦以及多囊卵巢综合征等。

由此可见，闭经是很多疾病的一个症状，发生闭经后，首先应查清原因，然后再进行治疗，以免耽误重要疾病的发现。

53. 闭经的女孩长大以后能结婚吗？

总的说，闭经的女孩都能结婚，但在结婚之前，必须把闭经的原因检查清楚。其理由如下：

(1) 早检查早治疗，后果好。

(2) 确定婚后能不能生育。如果不能生育，应让男方知道，以免婚后发生问题。

(3) 闭经时间久后，内、外生育器官都有不同程度的萎缩，性欲低下，需要在医生指导下适当治疗，以免婚后发生性交困难、性交疼痛或生殖器官损伤等不愉快的事。

54. 闭经的女孩将来能生小孩吗？

由于闭经的原因很多，将来能不能生育，决定于闭经的原因。能治好的，有生育希望，例如垂体疾病及多数全身性疾病，治愈后，大都可以生育。而先天性无子宫、先天性卵巢发育不良等，则没有生育希望。

近年来，国外发展了“借卵”、“借子宫”技术，解决无卵巢及无子宫妇女的生育问题，在医学高度发达之后，现在认为似乎不能解决的问题，都有解决希望。不过，这些技术的应用，还有很多伦理上和法律上的问题有待解决。

55. 什么是青春期厌食症？

青春期厌食症是在青春期内发生了厌食。这种厌食不是疾病引起的，也不是平常所说的“食欲不好”，而是由于精神因素所致，属神经性厌食范畴。例如，认为自己太胖，必须限制饮食；或认为越瘦越美，欣赏并希望保持消瘦的身材，因而对食物产生厌烦情绪，甚至见了食物就呕吐，以致体重急剧下降。轻者消瘦、营养不良、闭经、抵抗力下降，重者全

身功能紊乱、心动过缓、卧床不起，需要送进医院治疗。如果体重下降到生病前的 35~40% 时，心肌发生变化，可能突然死亡。

由于这种厌食症的病因是精神因素，是思想上的错误观念所造成的，而这种观念又十分固执，很难改变，因此，需要精神科医生进行专门治疗。不过，最好的办法还是预防。应树立正确的健美观，在健康的前提下追求美，就不会发生青春期厌食症。

56. 厌食症为什么会引起闭经？

厌食症引起闭经的原因有二：

(1) 心理因素：厌食症的精神因素本身也是闭经的原因。大约 25% 的厌食症在体重明显下降之前就发生了闭经。

(2) 营养不良及体重下降：本书第 27 问中已经介绍体重过低会影响月经的问题，即体重低于标准重的 15% 时，可以发生闭经。患神经性厌食症时，体重下降远远超过 15%，因此，几乎全部合并闭经。

57. 有办法治疗厌食症吗？

厌食症的治疗过程比较长，病情常常变化并有反复。治疗方法包括以下几方面：

(1) 心理治疗：让病人认识到自己已处于一种不正常的状态，要治病就要改善营养状况，要吃东西，少量多餐，逐步增加消化能力。

(2) 对症治疗：病人的主要问题是营养不良，在不能完全由饮食补充时，需静脉补充。当体重下降到原体重的 35~40%，或在 3 个月内体重下降 25~30% 时，常出现心律不齐

及贫血。静脉补充营养时要注意适当的用量和速度，并同时治疗心律不齐和贫血。经鼻插管补充营养的办法不好，常常因胃的消化能力减弱而起不良作用。

(3) 药物增加食欲：在消化能力逐渐好转的情况下，适当用药物刺激食欲。

以往的观察发现，文化水平较高、发病年龄较轻、家庭关系融洽的病人，心理治疗易于奏效，治疗效果较好。而文化水平低、发病年龄较大、家庭关系不好的，效果较差，需要更加耐心的心理治疗。

58. 青春期女孩闭经能治愈吗？

青春期女孩闭经能否治愈的问题，取决于闭经的原因。例如，青春期的继发性闭经，多数是因环境改变、情绪波动和体重变化引起，除去这些病因之后，都能逐渐恢复。少数因病引起的闭经，如多囊卵巢综合征、甲状腺功能异常、结核病等，经过治疗后，月经也能恢复。但是有些闭经不能治愈，例如生来没有子宫、子宫太小或子宫内膜已经因病变受到破坏等原因引起的闭经，是不能治愈的。因此，青春期内如果发生了闭经，应及早就医，检查出闭经的原因之后，及时治疗。对于不能治愈的闭经，也应检查清楚，确定对将来的影响如何。一般地讲，闭经不能治愈的女孩，将来都能结婚，只是不能生育，在找对象的时候应向对方说清楚，在充分了解与信任的基础上的婚姻，即使没有孩子，也会是美满的。

59. 什么叫月经过多？

月经量超过 150 毫升称为月经过多，常合并月经延长和

月经过频（见 60 问）。确定这个标准，是因为这种月经量对身体健康不利。

月经过多只是一种现象，其实质包括排卵和不排卵两种。不排卵的月经过多，就是功能性子宫出血（见本书 66 问）；而排卵的月经过多，则常因子宫或全身疾病引起，二者都需进行必要的检查及治疗。

60. 为什么有的女孩月经量过多？

正常月经的血量大约是 40~80 毫升，超过 150 毫升时称为月经过多。月经持续 7 天以上时，称为月经延长。常常两种情况同时发生。也有人合并月经过频，即 2 次月经之间相隔 21 天以内。

青春期女孩发生月经过多的原因有以下几种：

(1) 初潮后半年至 1 年内，由于常常发生无排卵月经，流血量多而且时间延长，月经间隔时间不定，与功能性出血的性质相同。

(2) 青春期甲状腺功能减退时，常发生月经过多。这种女孩的特点是身材矮胖、皮肤粘液水肿、皮肤粗糙、智力较差，血液激素检查显示甲状腺素水平降低，促甲状腺素量升高。补充甲状腺素以后，月经可恢复正常。

(3) 子宫肿瘤或者子宫内膜息肉，青春期发生者很少。

(4) 血液病、心脏功能不全或高热时，月经量增多。

61. 月经过多对身体有什么影响？

月经过多常引起贫血，而贫血又影响身体各个部分的功能。因此，对身体的影响很大。

如果在短期内流血过多，可以引起头晕、心慌，站起时

眼黑、出汗，甚至昏倒不省人事，需要立即送到医院治疗。长期月经过多引起慢性贫血时，面色发黄，精神不振，记忆力减退或者失眠，没有食欲，学习成绩下降，对各种活动不感兴趣。

62. 月经过多怎么办？

月经过多对身体的影响很大，应采取积极态度，以减少对身体的损失。一般地讲，应采用以下措施：

(1) 记录每次月经用了多少纸或垫，尽可能准确地估计一下出血量（例如用一定量的水倒在月经垫上，看它沾湿多大面积，多大厚度，然后与所用的垫子相比。水比血淡，湿的面积稍大）。如果出血量不超过 200 毫升，身体可以自己恢复。如果有条件，在月经前及月经后各查 1 次耳血，如果血红蛋白下降在 2 克以内，也能自然恢复。出血 200 毫升以上，月经前后血红蛋白相差 2 克以上时，将引起贫血，应该治疗。

(2) 流血期间，在医生指导下用止血药和补血药；贫血严重时，应该输血。

(3) 流血停止后，检查并分析出血多的原因，采取预防再次多量出血的措施。多数青春期月经过多都可以用药物控制，但如怀疑子宫有病变时，也需要用刮子宫的方法确定出血原因，采取止血措施。

63. 什么叫月经过少？

月经过少包括两方面，一是月经量减少，二是月经间隔时间延长，二者常同时发生。

月经血量少于 20 毫升，或每次月经呈点点滴滴地出血，是为量少；月经间隔长达 35 天以上，是月经间隔延长；但如

平时月经周期长达 2 个月以上,则应以超过 2 个月才算异常。

64. 为什么有人月经过少?

月经过少与月经过多一样,都是不正常的现象。常常在闭经发生之前,先出现月经过少。因此,月经过少的原因与闭经原因相似,只是程度上不同而已。

例如先天性子宫发育不良,子宫很小,只有很少量的子宫内膜脱落,月经量就少。子宫内膜结核时,部分子宫内膜被病变破坏了,月经量减少,全部破坏时闭经。再如人工流产时刮宫过度或宫腔粘连时,严重者闭经,轻一些的发生月经过少。

由此可见,对月经过少者也要进行全面检查,找出原因,防止发展为闭经。

65. 月经过少怎么办?

月经过少有原发性和继发性两种。原发性月经过少指从初次行经时血量即少,并持续到现在。而继发性月经过少,则是开始时血量正常,以后减少。前一种情况多数与子宫发育太小有关,而后一种则多数因病或因人工流产手术后引起。因此,发生月经过少以后,需找医生检查,确定原因之后,进行以下相应治疗:

(1) 子宫内膜结核,需抗结核治疗;内分泌疾病引起月经减少时,治疗内分泌病。

(2) 如果由于体重降低或增加引起的,应通过饮食或锻炼,调整体重。

(3) 人工流产手术引起子宫腔部分粘连,或者将子宫内膜基底层刮出后,引起月经减少,如果需再生育,可分离粘

连，或试用人工周期治疗等。宫腔部分粘连的后果较之内膜刮出过深的后果好。

66. 什么叫青春期功能性子宫出血？

我国女孩大约在 13 岁左右出现月经初潮。在初潮之后半年到 2 年之内，常常有不规则的阴道流血，这是因为在此期间，下丘脑—垂体—卵巢系统之间的调节功能还没有发育完善，未能建立排卵周期之故。一旦排卵，就会出现定期的阴道出血，即人们所说的月经。

正常月经周期多为 28~30 天，每次出血 3~7 天，自然止血。少数人可为 23~45 天，或者长达 3 个月至半年 1 次。然而有些女孩没有这种规律的月经周期，而是不规律的阴道出血。常常先有时间不定的停经，继之长期出血可达数月之久。血量时多时少，多时顺腿直流，短期内造成贫血；少时呈淋漓状。而全身和妇科检查却没有任何疾病，这就是青春期功能性子宫出血。绝大多数是不排卵的。

67. 为什么会发生青春期功能性子宫出血？

我们都知道，正常的月经周期是极其复杂的神经内分泌系统协调功能的表现，其中包括中枢神经系统、脑垂体和卵巢等众多环节。在这一复杂的环节中，如有任何一个环节发生异常，就可导致月经不正常。青春期功能性子宫出血（简称青春功血）就是其中之一。

女孩自 10 岁以后即逐渐进入青春期。在这一时期中，除了体格、生殖器官和第二性征都有明显的生长和发育外，也逐渐地出现了阴道流血。起初，多数是不规律的，当变为有规律的出血时，即是月经。大部分女孩的这一成熟过程是顺

利的，但有些少女则发生了功能性子宫出血。这是因为少女的下丘脑—垂体—卵巢系统之间的协调功能尚未发育完善，正常的排卵功能尚未建立或者建立得不牢固。当生活、学习或工作上过度紧张、劳累，或者环境变迁、营养不良、慢性疾病时，容易引起排卵障碍。这时卵巢只能合成雌激素，不能合成孕激素。子宫内膜受单一的雌激素作用，可以生长得很厚，很致密，当雌激素水平下降或子宫内膜增长过厚、体内的雌激素量不再增高时，子宫内膜即可发生局部的脱落与出血。这时的内膜脱落与正常月经不同，不是普遍的同步的脱落，出血处的血管也没有节律性地收缩，因而出血量多，时间延长，可带来许多不良后果，需要治疗。

68. 青春期功能性子宫出血对身体有什么影响？

前面已经谈过，青春期功能性子宫出血的特点就是不规律的阴道出血，出血多时可在短期内造成贫血。所以，对身体的主要影响就是由于出血而带来的不良后果。

(1) 贫血：如果一次出血的时间很长或者量很多，均可造成失血性贫血，血红蛋白下降，甚至可达 30~40 克/升（正常为 120~160 克/升）。这时，可出现头晕、乏力、心慌、失眠、多梦、食欲减退等症状，不能坚持工作与学习。

(2) 长时间的阴道出血可使阴道内的细菌易于生长与繁殖，加之出血期间子宫颈口松弛，给细菌的逆行感染敞开了大门。而此时，病人则由于贫血导致抵抗力下降，对细菌侵入不能有效地抵抗而使感染扩散，从而引起盆腔炎、不能生育等不良后果。

(3) 子宫内膜长期受单一的雌激素影响，可导致子宫内

膜的增生过度、子宫内膜息肉，偶尔还可见到腺瘤样增生或不典型增生，也就是癌前病变。

因此，对女孩的功能性子宫出血应积极地进行治疗。

69. 用什么方法治疗青春期功能性子宫出血？

青春期功能性子宫出血的发病原因，主要是神经内分泌系统功能不成熟而导致的排卵障碍，故而治疗原则是止血、补血及促使恢复排卵功能。

(1) 止血：主要方法是药物和刮宫。①药物止血：包括一般止血药物和女性激素 2 种。性激素止血的原理是促使子宫内膜生长修复。常用的药物有雌激素及孕激素。但无论哪种治疗，均需在医生指导下进行；否则，不但达不到止血效果，反而可使出血更加严重。雌激素可使子宫内膜生长、修复，应用最多。出血多时，多采用肌肉注射方法，用量根据出血量选择，一般出血多时用量大，这样常可在短期内达到止血目的。以后再逐渐减量，当贫血好转时加用孕激素，使子宫内膜发生月经前的分泌期变化。一旦停药，子宫内膜同时脱落出血，在体内雌激素的作用下，子宫内膜又增生而自动止血。一般的止血药包括中药和西药。中药有云南白药、仙鹤草、三七粉等。西药如维生素 K、止血环酸及止血敏等，有助于减少出血量。②刮宫止血：对于未婚女孩来说，只有在药物止血无效或怀疑子宫内有病变时才采用刮宫术。刮宫术必须在医院中由医生进行。

(2) 促进排卵功能：是治疗青春期功血的根本方法。青春期功能性子宫出血是调节排卵的神经内分泌功能尚未成熟之故，随着年龄的增长，有自然好转的可能。目前，西药多

用雌—孕激素模拟的月经周期治疗，亦称人工周期，可起到诱导排卵周期的作用。但有的病人恢复 1 次排卵后可能又不排卵，这是因为神经内分泌系统的发育和成熟需要一定的时间。此外，中医中药也有一定的疗效。促排卵药物如氯菰酚、绒毛膜促性腺激素，一般不必使用，因为这类药物只是在使用时有效，并没有治本的功效。但是在上述药物治疗无效，或者为证实患者对药物能否有反应时，也可试用。

(3) 补血：方法有药物和输血两种。药物首选铁剂，如口服硫酸低铁，肌注右旋糖酐铁等。贫血严重者需进行输血。此外，还需加强营养，加强体质锻炼，消除环境、情绪的不良影响。

70. 青春期功能性子宫出血会反复发生吗？

青春期功能性子宫出血的发病原因，是由于神经内分泌功能尚未完全发育成熟，故恢复排卵需要一定的时间，有时恢复还比较困难。往往有的女孩在一次大出血经治疗后血止，但排卵功能尚不稳定，下一次又可因大出血或出血不止而找医生。有时，经过诱导排卵治疗后，已经出现过排卵月经，但过一段时间后又可因不排卵而再次出血。怎样预料会再次发生出血呢？最好的办法是自测基础体温。如果基础体温是双相型，则表示有排卵，不必担心出血；若为单相型体温。则表示不排卵，需请医生治疗，以预防再次出血。基础体温的测定方法见本书第 39 问。

71. 出血过多是否应该输血？

血液是我们人体中的重要组成部分，它的生理功能是输送营养物质和氧气，并将废物带到适当部位排泄。少量出血

后，机体尚可通过自身调节来维持其生理功能，如果出血量多，则可对身体带来不利影响，严重者可出现昏迷甚至死亡。

青春期功能性子宫出血的病人也不例外。有些女孩因出血多而出现贫血，表现为面色苍白、心慌、气短、眼花、乏力、失眠、多梦、食欲下降等症状。当血红蛋白下降至 30~40 克/升，仍得不到及时的处理与治疗，则各脏器功能都会受到影响。输血不仅可以补充血容量，使机体组织尤其是重要脏器及时得到灌注，还可提高机体抵抗力与免疫力，促进疾病的恢复。

72. 青春期输血会带来不良影响吗？

输血是一种重要的治疗方法，也是现代医学发展的重要一环。输血包括输全血、红细胞悬液或血浆。全血为血液的全部成分；红细胞悬液是移除了全血中的液体部分后所剩余的红细胞添加保养液而成；血浆则为全血的液体部分。当病人大量出血时，由于出血所损失的是全血，必须立即输全血。当急性失血期已过去，病人严重贫血时，可输红细胞悬液。

青春期女孩正处于生长发育的旺盛阶段，如果出血过多，可因贫血而影响机体的生长发育，故应及时补充血液，以免重要脏器功能受损。如果经过严格检查和血液配合试验，证明血型合适，血液中不含肝炎、梅毒、疟疾等病原体，则输血不会带来不良影响，反而有益。但有一点要注意，目前血库不是常规检查 Rh 因子，如果你是 Rh 因子阴性者，输了 Rh 因子阳性的血，你的体内将产生 Rh 因子抗体，将来如果结婚怀孕，胎儿是 Rh 因子阳性时，你体内的抗体会使胎儿发生溶血。因此，要告诉医生你在什么时候曾经输过血。不过，这

种情况很少见。

73. 为什么女孩出血过多时需要做刮宫术？

青春期女孩阴道不正常出血，大多是由于无排卵性功能性子官出血引起。自从性激素问世以来，已基本上代替了刮宫术治疗。但有少数女孩虽经性激素及其它止血剂处理，出血仍然得不到控制。此时，需考虑是否有其它原因的出血，如子宫内膜息肉及内膜肿瘤。单靠止血剂不能达到止血目的，需做刮宫术。因刮宫术可以止血，还可取内膜组织作检查，以明确诊断。但在手术前，需向患者详细说明刮宫的理由，以免带来一些不必要的思想顾虑。

74. 女孩刮宫会有不良后果吗？

刮宫术对于药物不能控制的青春期子宫出血不仅是治疗手段，更重要的也是诊断步骤之一。如果操作得当，不会对身体带来不良后果。有的女孩可能会在刮宫时因器械放入阴道时引起处女膜损伤，但这对身体并无不良影响，更不会对婚后的性生活及生育带来不良后果。反之，如果畏惧手术而拒绝必要的刮宫术，则会延误诊断及治疗，反而有害。这里要说明一点，女孩如因怀孕反复做人工流产刮宫术，其后果与功能性子宫出血的刮宫不一样，对身体是有害的。

75. 青春期女孩能用性激素吗？

性激素包括雌激素、孕激素与雄激素。

随着科学的发展，人工合成的性激素很多，并用于避孕及治疗某些疾病。正常的青春期女孩，体内具有足够量的性激素以维持其生理功能。但有些女孩则缺乏这些激素。例如青春期功能性子宫出血的女孩，体内虽有足够量的雌激素，但

由于不排卵，没有黄体形成而缺乏孕激素，导致出血过多过久。这时，补充孕激素是治疗手段之一。还有的女孩由于先天性卵巢缺如或发育不良而缺乏雌激素，导致发育迟缓，第二性征不出现，生殖器官不发育等症状。此时，需要补充雌激素以替代治疗。但是无论缺乏哪一种性激素，都不能自己盲目滥用，一定要在医生指导下使用；否则会造成不良后果，如月经失调、子宫内膜病变等。

76. 青春期女孩能服用避孕药吗？

多数避孕药是由雌激素与孕激素混合制成，其避孕机理是抑制下丘脑和垂体的分泌功能，使排卵停止，从而达到避孕目的。另一种是单纯的孕激素，它的避孕原理是改变子宫的状态，增加宫颈粘液的粘稠度，使精子不易通过及受精卵不易在子宫腔内着床，因而用作探亲药。避孕药的种类很多，服用对象应是健康的生育年龄妇女。青春期女孩服用避孕药后，刚刚发育的神经内分泌系统功能可能被扰乱而引起长期不排卵或闭经，因而最好不用。

77. 青春期女孩如有性生活，其害处是什么？

青春期女孩正处于生长发育过程，全身各系统尤其是生殖器官尚未完全发育成熟，这时如有性生活，将是十分有害的。

(1) 过早的性生活可造成生殖管道的损伤。青春期女孩的生殖管道发育尚不成熟，外阴及阴道均很娇嫩，阴道较短且阴道表面组织薄弱。如有性生活，可能造成处女膜的严重撕裂及阴道裂伤而发生大出血。

(2) 过早的性生活可因妊娠而带来许多不良后果。青春

期女孩常常缺乏避孕知识，在没有结婚的情况下，一旦怀孕，必须做人工流产。这时的人工流产手术，一定会给少女的思想增加压力，对手术后的恢复不利。有时人工流产后，月经不规则或永久不再生育，造成终身遗憾。如果不做人工流产而继续妊娠，也常常发生早产及难产，对母亲和小孩都有害。如果为了终止妊娠而用偏方打胎或到私人诊所堕胎，都是很危险的。从另一方面讲，未婚先孕在我们的国家被认为是不体面的事，对家庭及社会均带来不良影响。

(3) 过早的性生活必然影响学习和工作的精力，这对本人、家庭和社会都不利。所以我们的国家反对早恋，是对青少年的最大爱护，每个年轻的女孩都应该十分珍惜自己的青春与身体。

78. 青春期女孩做人工流产手术有害处吗？

青春期女孩一旦怀孕，必须尽早做人工流产手术。如果怀孕超过 3 个月，人工流产手术很困难、有危险，需要等到怀孕 4 个月以后引产。怀孕的月份越大，对身体的影响也越大。相比之下，人工流产手术较之引产对身体的影响较小。但这并不意味着青春期少女就可以毫无顾忌地做人工流产手术。因为手术总是有感染、出血及子宫穿孔等并发症的可能性存在。此外，少数人手术后可能发生月经失调、子宫腔粘连及子宫内膜异位症等不良后果，对今后的生育可能会有影响。所以，青春期少女应尽量避免做人工流产手术，但最根本的是不能有过早的性生活。

79. 什么叫痛经？

月经期间发生剧烈的小肚子痛，月经过后自然消失的现

象，叫做痛经。

多数痛经出现在月经时，部分人发生在月经前几天。月经来潮后腹痛加重，月经后一切正常。腹痛的特点与月经的关系十分密切，不来月经就不发生腹痛。因此，与月经无关的腹痛，不是痛经。

痛经可分为原发性痛经和继发性痛经两种。原发性痛经是指从有月经开始就发生的腹痛，继发性痛经则是指行经数年或十几年后才出现的经期腹痛，两种痛经的原因不同。

80. 痛经对身体有什么影响？

痛经是一种现象，不代表具体的疾病，因而要谈痛经对身体的影响，就要先查清楚痛经的原因。例如，因过度疲劳、情绪变化而发生痛经时，除了疼痛的影响之外，无其它影响；但如果是因子宫内膜异位症、生殖道畸形和炎症等引起的痛经，则除了疼痛之外，也会影响成年以后的生育能力。因此，严重痛经的青春期女孩应该请医生检查。如因以上疾病引起痛经，应及早治疗，以减少或避免其不良后果。

痛经对身体的影响是暂时的，但严重时可能合并恶心呕吐，不能进食，或因剧痛引起休克，需要紧急处理。如果发生了如此严重的痛经，应该找医生检查，并设法避免以后再发生，以减少对身体的影响。

81. 月经期间为什么会有烂肉样东西流出来？

月经是子宫内膜脱落及出血而形成的。由此推想，月经血中必定包含脱落下来的子宫内膜。正常情况下，脱落的子宫内膜呈碎片与血液混合在一起，看不到大片的子宫内膜，但在少数人中，子宫内膜不变成碎片，而是成片地排出，伴随

着剧烈的下腹痛，称为膜样痛经。这种成片的子宫内膜呈粉白色，拧不破，像烂肉一样，有人认为是身体内缺乏孕激素的关系。月经前使用孕激素，可能使之变成碎片而不发生腹痛，因此，也属于正常月经的范围。然而，如果已婚妇女或者有过性生活的少女，偶然从阴道排出肉样物，就应该注意是否有流产的可能。

82. 痛经的原因有哪些？

原发性痛经的原因因为子宫口狭小、子宫发育不良或经血中带有大片的子宫内膜，后一种情况叫做膜样痛经。有时经血中含有血块，也能引起小肚子痛。继发性痛经的原因，多数是疾病，例如子宫内膜异位症、盆腔炎、盆腔充血症等。近年来发现，子宫内膜合成前列腺素增多时，也引起痛经。因此，需要通过检查，确定痛经发生的原因之后，针对原因治疗。

83. 痛经有治疗办法吗？

痛经的治疗办法很多，但必须针对痛经的原因选用。

(1) 止痛药：适用于突然发生的痛经。为了缓解疼痛，不论什么原因引起痛经时，都可以使用。但是，止痛药的作用都是暂时的，一般 3~4 个小时后作用就消失了，因此，不能完全依赖药物止痛。此外，有些止痛药上瘾，用几次以后就离不开了，例如吗啡、度冷丁等，应尽量不用，或尽量少用。

(2) 黄体酮：10~20 毫克，肌肉注射，于月经前 1 周开始，每日或隔日 1 次，共用 50~60 毫克。对于一些膜样痛经的女孩有效。

(3) 消炎痛：25 毫克，口服，每日 4 次共 3 日。于月经

前 7~10 日服用。对前列腺素升高引起的痛经有效。

(4) 针对病因治疗：如治疗盆腔炎、子宫内膜异位症等。子宫口狭小引起的痛经，扩张子宫口或者刮宫术后可以减轻，如不治疗，婚后或生育之后，子宫口变松，痛经可以自然消失。

(5) 其它方法：如针灸、休息、精神愉快等，常可使痛经减轻。

84. 什么叫经前期紧张综合征？

月经前发生生理上、精神上及行为上的改变，称为经前期紧张综合征。主要表现为乳房胀、腹胀、腰酸、轻度浮肿、情绪波动、注意力不集中、易怒或头痛等。一般在月经前 1 周出现症状，最早可出现在经前 10~14 天，月经后自行消失。这种情况可能与体内激素变化引起大脑皮层兴奋性降低及植物神经功能紊乱有关。

85. 青春期女孩会发生经前期紧张综合征吗？

青春期女孩与成年妇女一样，也会发生经前期紧张综合征。多数症状轻，需要治疗的病例并不多。其发生原因尚不清楚。一般认为，可能与青春期女孩身体变化迅速，神经系统发育不够完善，而造成植物神经系统功能紊乱及水盐代谢平衡失调有关。

86. 怎样治疗经前期紧张综合征？

一般说来，经前期紧张综合征可以不作处理，因为轻度的经前期紧张综合征对身体没有影响。注意饮食清淡一些，保持心情愉快，症状可能减轻。但约有 8~15% 的女性症状较重，影响学习与休息，需要以下药物治疗：

(1) 在月经前 2~10 天开始低盐饮食，或同时口服少量利尿剂以减轻头痛及水肿。

(2) 补充少量孕激素，可以减轻乳房胀痛。

(3) 睡前服用少量镇静药，保持睡眠良好。

(4) 近来有报道，口服溴隐亭可以治疗经前期紧张综合征，但由于此药较贵，故应首先采用其它方法，无效时再考虑应用溴隐亭治疗。

87. 什么是痤疮？

痤疮，俗称粉刺或青春疙瘩，是青春期常见的皮肤疾病。常发于面部，上胸部和背部也容易出现。初起时为一黄色小结节，这是由于皮肤上的皮脂腺增生肥大，皮脂分泌增多，腺口堵塞，皮脂淤积的结果。如果用手挤压时，可见乳白色奶油样皮脂溢出。其顶端可因氧化及灰尘污染而变黑，叫做黑头粉刺。如果这些粉刺发生感染，则表皮发红、肿胀，一旦化脓，在其顶端形成一黄白色小脓疮。在炎症消退后，可遗留下浅表的疤痕。痤疮还可以有结节型。此型痤疮的表面为暗红色，大如豌豆，坚硬，是经常挤压痤疮而形成的。此外，还有囊肿型痤疮及瘢痕疙瘩型痤疮。痤疮如果反复发炎，留下疤痕，将会影响美观。

88. 青春期女孩为什么面部容易长痤疮？

在青春发育期，卵巢和肾上腺的机能活跃，体内的雄激素急剧增加，使皮脂腺过度发育，过度分泌。由于皮脂又浓又多，排出不畅，聚积在毛囊之内。这时，毛囊也有过度角化，脱落的上皮细胞增多，与浓稠的皮脂混在一起，形成干酪样物质堵塞在毛囊内，于是发生痤疮。消化不良、便秘、食

用过多高脂肪食物和甜食，经常搽用某些对皮肤刺激性较大的化妆品，都可促使痤疮形成或加重。由于面部、上胸部及背部的皮脂腺丰富，所以这些部位容易发生痤疮。

89. 痤疮会长多少年？

痤疮是少女进入青春期后，由于体内雄激素增加，引起皮脂腺过度发育及皮脂分泌过多而形成的，是青春期常见的皮脂腺疾病。一般到 25 岁以后进入了成熟期，体内各种内分泌激素便处于相对平稳的状态，雄激素水平也保持在正常范围，故皮脂腺的发育及皮脂的分泌亦恢复至正常状态，痤疮则会逐渐减少并自愈。

90. 长了痤疮怎么办？

长了痤疮，首先认识到它是青春期发育过程中的常见现象，过几年以后，可以自然消退，因此思想上不要有负担。此外，不能用手挤压痤疮，以免细菌扩散，形成面部软组织脓肿，甚至引起败血症。因为面部血管与颅脑相通，挤压之后，细菌栓子可顺血液流入颅内；一旦细菌栓子进入颅内的海绵窦，则可引起败血症，产生一系列严重的症状及后果，如头痛、高热、寒战以至昏迷等。

一般说来，痤疮有自愈的倾向，多不需要治疗。平时少食高脂肪食物和甜食，不要饮酒，不吃刺激性大的食物如辣椒等，保持良好的消化功能，预防大便干燥，均可减轻痤疮的发生。此外，保持皮肤清洁卫生，经常洗澡更衣及不滥用化妆品，对防止痤疮的发生也有好处。如果痤疮已经化脓或炎症较重，应在医生指导下进行适当治疗。如热敷、理疗、搽药或全身应用抗生素等，以加速痤疮的愈合。如果面部痤疮

严重，同时伴有月经紊乱、月经停止、声音变粗、汗毛加重等现象时，应请医生查明病因。

91. 长痤疮是不是男性化？

痤疮是由于青春期体内产生较多量的雄激素，致使皮脂腺过度发育及皮脂过多分泌所造成。多见于青春期男女，一般在 25~30 岁以后则逐渐减少并自愈。女孩如果只长痤疮而无其它表现，就不是男性化；如果除了长痤疮外还伴有其它男性化的表现，如声音低沉及变粗、喉结长大、多毛、阴蒂增大、男性肌肉与骨骼发育等，且出现女性性征减退或消失等现象，就应考虑男性化的存在。不过，如有男性化的问题存在，痤疮往往较重。

92. 什么是女性男性化？怎样引起的？

女性男性化是指女子出现了男性特征，例如多毛（主要是长在面部、胸背部及腹部的毛）、面部痤疮、声音低沉、喉结长大、阴蒂增大，或有男式的脂肪分布及男式骨骼和肌肉的发育。此外，女性的第二性征减退，如乳房缩小、月经停止等。

为什么会出现这些变化呢？我们都知道，决定男女性别的因素是染色体，而决定男女外形的则是性激素。女性之所以有女性的特征，是因为体内有较多的雌激素；而男性体内则有较多的雄激素，因此表现为男性的特征。那么，如果由于某些原因使女性体内出现了过多的雄激素，就会出现男性化的表现。

为什么女性体内会出现过多的雄激素呢？可能与以下因素有关：

(1) 遗传性疾病：如先天性肾上腺皮质增生症。这是一种常染色体隐性遗传病，是由于先天性 C-21 羟化酶缺陷，不能合成肾上腺皮质激素，反过来又引起垂体前叶促肾上腺皮质激素分泌增多，使肾上腺皮质增生，从而产生过多的雄激素。患这种疾病的女孩，有的可在出生时即有男性外生殖器的表现；有的则在青春期后才表现出来。

(2) 卵巢病变：卵巢病变引起的男性化见于卵巢男性化肿瘤，这是一种较罕见的肿瘤，是由于肿瘤细胞分泌多量的雄激素而引起男性化。

(3) 使用雄激素过多：例如因病需要使用雄激素时，可以引起女性男性化。

93. 青春期少女会发生男性化吗？

前面我们已经谈过，女性男性化是由于体内产生过量的雄激素或使用过多的雄激素所引起。雄激素产生过多的原因主要是肾上腺皮质增生及卵巢男性化肿瘤。此外，肾上腺肿瘤也可引起男性化表现。由此可见，如果这些病变发生在青春期，那么青春期少女就可以因体内有过多的雄性激素而出现男性化的表现。肾上腺皮质增生的女孩的男性化，可发生于儿童期或青春期。卵巢男性化肿瘤常发生于 20~40 岁的妇女，也有发生于十几岁的女孩。患有这种肿瘤的女孩，常表现出月经稀少、毛发增多、上唇出现胡须、阴毛及腋毛增多并似男性分布，有喉结、声音变粗、阴蒂增大等症，即女性第二性征减退或消失，代之以男性的第二性征及男性体态。

青春期少女一旦出现上述情况，应及时到医院就诊，如果检查结果为先天性肾上腺皮质增生症，就需要补充肾上腺

皮质激素，一方面为替代性补充治疗，另一方面则可抑制脑垂体分泌过多的促肾上腺皮质激素，从而减少雄激素的过多分泌。如果为卵巢男性化肿瘤或肾上腺肿瘤，则应手术治疗。治愈之后，男性化的症状逐渐消退，女性的特征又将显示出来。

94. 男性和女性的毛发分布有什么不同？

无论是男性还是女性，身体表面均长有毛发。毛发是从毛囊中生长出来的，而毛囊则是在胚胎早期就已经形成发生了。

因此，皮肤内的毛囊数量在胚胎早期就已固定，出生以后不会再有新的毛囊形成。不同的性别及不同的种族决定着毛发的多少与分布形态，遗传因素也对毛发的生长起重要作用。众所周知，除了头毛、眉毛与眼睫毛在男女之间无明显差别外，其它部位的体毛在男女之间均有不同程度的差别。一般说来，女性的躯干及四肢的体毛均较少，较短；而男性则普遍较多，较长，尤其以下肢与下腹部更甚，有的男子还长有胸毛。女性的阴毛与腋毛一般短于男性；而男性则浓密且分布广。此外，男性还长有胡须，鼻毛及耳毛均粗而长。

为什么男女的毛发会有如此不同的差异呢？这主要取决于性激素的不同。男性体内有较多的雄激素，而雄激素可促使毛发的生长，从而使男子的毛发远远多于女子。遗传因素的影响见于同一家庭的人，其毛发多少有些近似，父亲或母亲毛发多时，子女的毛发也很多。

95. 什么叫多毛症？

多毛症是指女子在与其同种族、同年龄的女子相比下，表

现出多毛，且不应该长毛的地方长出了毛。例如长胡须，下腹部及胸部长毛；或者毛的分布形态变了，如阴毛呈男性型分布；与本人以前的情况相比，毛发明显增多、增粗，色深而长。典型的多毛症表现出明显的男性型毛发分布，如上唇出现胡须，阴毛、腋毛增多及下腹部长出毛来，四肢毛多，肛门周围的毛明显，两侧乳头旁亦可长出长毛。总之，与男性毛发相差无几。有时，还可见到男性型秃顶，颞侧脱发。

女子轻度多毛而且呈女性分布者，常为体质性多毛，即受种族、遗传等因素的影响；重度多毛症并伴有其它男性化表现者，则需做进一步检查，以除外卵巢或肾上腺的疾患。

96. 怎样区分多毛症与毛发过多？

多毛症是一种病理现象，而毛发过多则是生理现象，应该加以鉴别。毛发过多也称体质性多毛，常有家族性多毛史，月经及生育情况均正常，除了多毛外，无其它男性化表现。其毛发过多的原因是由于皮肤的毛囊对雄激素的敏感性增强所致。而多毛症则属于病态表现，其毛发多、毛发浓，并呈男性型毛发分布，常伴有其它男性化的表现。详细检查可发现患者的卵巢或肾上腺有病变。

97. 多毛症的原因是什么？

(1) 卵巢疾患所引起的多毛症：①多囊卵巢综合征：当患有多囊卵巢综合征时，卵巢间质分泌较多的雄激素而引起多毛症。②卵巢男性化肿瘤：卵巢的男性化肿瘤分泌大量雄激素而致多毛症。

(2) 肾上腺疾患：①肾上腺功能亢进，如柯兴氏综合征，可因肾上腺皮质增生而产生过量雄激素，导致多毛症。②肾

上腺肿瘤也可产生大量雄激素而引起多毛症。

(3) 中枢神经系统的病变：①有些脑垂体肿瘤可产生过多的促肾上腺皮质激素，引起肾上腺功能亢进，分泌大量雄激素而引起多毛症。②脑炎、多毛性脑脊髓硬化症及颅脑外伤的病人也可有多毛症。这可能由于大脑皮层或下丘脑损伤后，使能分泌雄激素的腺体分泌增多所致。

(4) 某些药物：如雄激素类药物可引起多毛，称为外源性雄激素增加的多毛症。还有报道，服用大伦丁后出现多毛者。

综上所述，凡能引起体内雄性激素增多的疾患，均可引起多毛症。

98. 青春期少女会发生多毛症吗？

青春期少女如果患有能够引起体内雄激素分泌过多的疾病，同样也可出现多毛症。当然，不同原因引起的多毛症除毛发过多外，还伴有其它不同表现。如患多囊卵巢综合征的女孩，除多毛外，还有月经失调、肥胖等表现。卵巢男性化肿瘤的女孩，常伴有闭经及男性化表现。柯兴氏综合征的女孩，尚有高血压、满月脸、向心性肥胖及皮肤出现紫纹等表现。总之，青春期少女一旦出现多毛症，应及时前往医院检查，以便及时查出病因，及早得到治疗。

99. 女孩出现多毛是否就是男性化？

多毛与男性化都归因于体内出现过多的雄激素，但是，多毛与男性化之间还不能画等号。有的女孩虽然多毛，但却没有男性化表现；而有的则既多毛，亦有男性化表现。这主要取决于体内雄激素的含量及皮肤毛囊对雄激素的敏感程度。

一般来说，当雄激素量不多，但毛囊对雄激素的敏感性增高时，可能只出现多毛而无男性化表现，体质性多毛症及多囊卵巢综合征即属这一类。反之，体内雄激素含量过高，则可既多毛亦有男性化表现，例如卵巢、肾上腺、脑垂体肿瘤等。

100. 为什么有的女孩出现多毛和闭经？

多毛和闭经同时发生时，表示一种病态，见于体内雄激素升高的患者。前面已经介绍了雄激素升高的各种疾病，其中以多囊卵巢综合征最为常见。卵巢男性化肿瘤引起的多毛和闭经，常常发生在肿瘤尚未查出之前。也就是说，当肿瘤很小的时候，虽然查不出肿瘤，但多毛和闭经的现象就已经发生了。因此，对于同时患有多毛和闭经的女孩，必须作详细的检查，并与内分泌科医生共同随诊，直到查出病因，以便及时进行适当的治疗。

101. 多毛的女孩能生育吗？

体质性多毛的女孩只要生殖、内分泌系统发育正常，是完全可以生育的，也不需要进行治疗。如果是多毛症，就应该首先查出病因，然后进行治疗。只要治疗得当，大多数女孩将来是可以生育的。例如多囊卵巢综合征患者，服用药物使排卵功能恢复之后，就能生育。患有卵巢男性化肿瘤的女孩，切除肿瘤后，根据肿瘤的情况决定能不能生育。患有先天性肾上腺皮质增生症时，补充肾上腺皮质激素之后，恢复了卵巢的正常功能时，也能生育。总之，只要查出病因，合理治疗后，大部分女孩将来仍能够结婚和生育。

102. 为什么患多毛症的少女应做全面检查？

前面已经谈到，多毛症可因卵巢、肾上腺、垂体等器官

的病变所引起。因而，患有多毛症的女孩应及时到医院检查，以及早查出病因并进行治疗。

除了详细询问病史及全面体格检查外，还需做一些必要的辅助检查。如超声波检查、X 线照片检查或血液内分泌激素测定等，亦可做尿的内分泌激素测定。这些都有助于发现比较小的肿瘤。总之，不能因害羞、怕丑而迟迟不敢找医生，这样会延误病情。尤其是患有肿瘤的病人，更应早诊、早治，以免肿瘤发展，失去治愈的机会。

103. 药物可以引起多毛吗？

多毛分两种：一种是体质性多毛，与种族及遗传有关，属正常现象。另一种是病理性多毛症，是体内雄激素增多引起的，常伴有其它的男性化表现。应用雄激素可以引起后一种情况，即服用或注射雄激素达到一定剂量后，可以引起汗毛增粗、变长，妇女长出小胡须等多毛症的症状，甚至出现痤疮、说话声音变粗、体重增加等其它男性化表现。常用的雄激素有丙酸睾丸酮、甲基睾丸素、苯丙酸诺龙、丹那唑等。使用之前应了解可能引起的反应，并尽可能地少量或间断使用，以避免药物的副作用。

104. 发生多毛症时怎么办？

青春期女孩发现自己毛发过多时，切不可过度紧张及忧虑，以免影响身体健康。首先，要区分是体质性多毛，还是病理性多毛症。因为前者不需要治疗。其次，如果发现为病理性多毛症，就应安心治疗，应该相信，大多数多毛症女孩经过科学的治疗，都可得到满意的效果。

有的女孩发现自己毛浓，毛多，就不分清红皂白地背上

了沉重的思想包袱，不敢出门，不敢穿短衣、短裤、裙子，甚至有的因此而退学。久而久之，严重地影响了自己的身心健康。积极的办法是查清原因，进行治疗。一般地讲，已经长出来的毛不容易退掉，但除去病因之后，都会停止再长。如果毛太多太长影响美观，可以定期地用剪刀剪短，但不能用刀刮，因为越刮，越刺激毛囊，毛长得越快。另外有人采用电凝破坏毛囊的办法，但也有留下瘢痕的。中国人的毛比外国人少，不必采用这种方法。市面上卖的脱毛剂是否只有好处而无害处，可以在身体隐蔽的部位进行试用，然后再用于外露的部位，以观察疗效及保证安全。

105. 女孩在 8 岁以前来月经是正常现象吗？

我国正常女孩来第一次月经（月经初潮）的年龄多在 12～14 岁之间，个别的可早自 11 岁，晚到 18 岁；8 岁以前来月经，不论是否有规律性，都是不正常的，医学上把 8 岁（也有定为 9 岁或 10 岁）以前来月经称为性早熟。

性早熟除了提早来月经之外，还有乳房长大、身高超过同龄女孩、阴毛或腋毛长出等性征发育的现象。性早熟的问题是：生理上早熟，但心理及智力仍然和她的实际年龄一致，对自己的早熟变化害羞、害怕，也容易上当受骗而怀孕，增加社会问题。另一个问题是，早熟阶段骨骼发育过快，虽比同年龄女孩高，但因骨骺早期闭合，提早停止长高，最终的身材反而较矮，因此需要医生作适当的处理和指导。

性早熟的原因比较复杂，可能为体质性（查不出病因），也可能是疾病引起；可能是真性性早熟，也可能是假性性早熟。此外，一些引起阴道流血的问题，如阴道内异物损伤、阴

道或子宫肿瘤或阴道炎等，要和性早熟加以区别。

106. 什么是性早熟？

顾名思义，性早熟就是性功能过早地成熟了。女孩的性成熟表现为女性性征发育，如乳房长大，身材变为女性型（臀部变宽），阴毛及腋毛长出并且具有女性型分布的特点，以及月经来潮。我国正常女孩性成熟的年龄和月经初潮一致，即多数在 12~14 岁之间，个别的早自 11 岁，晚至 18 岁。因此，性早熟的界限是以月经初潮的年龄为依据，多数定为 8 岁以前，也有定为 9 岁或 10 岁的，这是同性性早熟。异性性早熟是指女孩长大的过程中，过早地出现了男性性征，如长胡须、长喉结、说话声音变粗、阴蒂长大等，这是完全不正常的情况。

107. 什么叫部分性性早熟？

部分性性早熟是与完全性性早熟相比而言的。完全性性早熟指全面的性早熟，就是说，成年妇女的一切特征都具备了，如乳房发育、阴毛长出，并且有月经。部分性性早熟则指具有性成熟特征之一二者，如只有乳房长大，或阴毛长出，或阴道流血。

部分性性早熟常见于性早熟的早期，或者根本不是性早熟，而是局部或外因引起的。例如用了雌激素类药物（小女孩把母亲的避孕药当糖片吃了），可以使乳房长大和阴道流血。女孩的卵巢长了肿瘤并合成雌激素时，也可出现同样的反应。

阴毛长出可能因毛囊对体内的少量雄激素敏感而长出，因此也常常是一种假性性早熟，这时的卵巢功能并未成熟，不

能排卵，也不具有生育能力。除去原因之后，部分早熟的现象可以消失，如乳房变平，阴道流血停止。

108. 腋毛和阴毛过早出现是性早熟吗？

腋毛和阴毛出现，是青春发育的特征，主要是身体内肾上腺皮质开始合成雄激素的结果。青春期发育中各种体征开始出现的先后次序有很大的个体差异，不过，阴毛常在腋毛之前出现，大约在 10~13 岁开始（乳房开始发育后 1 年左右），以后才开始长出腋毛。有人统计腋毛出现的时间与月经初潮时间相似，平均为 12.5~13.5 岁，当然，腋毛和阴毛的出现时间是受地区、海拔高度、精神因素、种族、环境和营养状况影响的，遗传因素也起作用。

多大年龄长出阴毛和腋毛是不正常呢？目前还没有肯定的界线。前面已经介绍了部分性早熟，只是腋毛和阴毛出现得较早，而没有其它性早熟的表现，并不是真正的性早熟（真性性早熟）。但是，当腋毛和阴毛出现的年龄大大地提前，而且腋毛和阴毛很浓、很粗，并且又长出了小胡子，脸上的青春疙瘩也长出来了，或者声音变粗时，要注意异性性早熟。

109. 怎样确定性早熟？

真正的性早熟，是指 8 岁以前来月经，并具有乳房发育、阴毛及腋毛长出、身材比同年龄女孩高等特征。确定性早熟并不困难，但是必须查明早熟的原因，在查不出任何原因时，才能认为是体质性性早熟，有时需要随诊许多年方能确定。

110. 性早熟的原因是什么？

性早熟分为真性性早熟和假性性早熟两种，其原因是不同的。

真性性早熟的原因大致有以下几种：

(1) 体质性性早熟：指查不出原因的性早熟，可能和遗传有关，也可能是脑子里有点异常，但查不出来。在确定这种性早熟之前，必须先除外全部可能引起性早熟的病因。

(2) 疾病因素：已经发现，脑炎、脑膜炎、脑部外伤、脑肿瘤等都可以引起性早熟；少年时期甲状腺功能低下和遗传性的骨纤维性发育不良也可引起性早熟。这些病都有一定的特征，仔细想想自己是否患过这些疾病，再经过医生检查，一般都能查明。

假性性早熟则是由于身体内过早产生了性激素，或者性器官对性激素过于敏感，对身体内少量的性激素发生了反应的结果。因此，这一类的性早熟包括部分性性早熟和异性性早熟，都不具有生育机能。发生同性性早熟的原因是服用了雌激素，或者自身合成雌激素增多，如卵巢肿瘤、少数合成雌激素的肾上腺皮质肿瘤。异性性早熟的原因则是体内雄激素合成过多所致，如卵巢的含睾丸细胞瘤、肾上腺皮质增生症或肿瘤。小女孩因病用了雄激素时，也会出现异性性早熟。

111. 怎样区分真性和假性性早熟？

真性性早熟也是完全性性早熟，其卵巢功能和成年人一样，在神经和内分泌系统的控制下，已经具有排卵功能，并有生育能力。而假性性早熟却是在性激素刺激下性征过早地出现，这时并没有发育好的卵巢及其完备的功能，不能排卵，没有生育能力。二者的区别就可想而知了。一般而言，真性性早熟发育较好，假性则较差；真性性早熟的月经是规律的，假性性早熟并不具有真正的月经，只是不规则的阴道流血。

112. 性早熟有遗传倾向吗？

遗传因素影响性发育的早晚，这是大家都承认的。例如母女之间，性发育开始的年龄相近似；体质性性早熟有家族性，也说明有遗传倾向。然而因疾病引起的性早熟，则没有遗传倾向。

113. 发生了性早熟，对以后有什么影响？

性早熟发生时，骨干生长加快，个子长得快，如用 X 线照片观察骨龄，都比实际年龄大 2 岁以上，因而骨骺早期闭合，不再长高。也就是说，骨干加速生长后，提早达到成年状态，等到成年之后，身材反比同龄人矮。这是性早熟对以后的唯一的影响，不影响成年期的正常生育，绝经的年龄也不提前。

114. 性早熟的女孩能生育吗？

性早熟有完全性性早熟和不完全性性早熟之分。完全性性早熟也叫真性性早熟，而且是同性性早熟，也就是指女孩向成年女性发育，特点是卵巢功能和成年女性一样，有了排卵功能，是可以生育的。不完全性性早熟即部分性性早熟，多为假性性早熟，可能是同性性早熟，也可能是异性性早熟（向成年男性发育）。这一种性早熟是没有排卵功能的，因此不能生育。

115. 性早熟治疗的目的是什么？

性早熟的女孩常常因为年龄太小，不理解身体发生变化的原因，可因乳房长大而在同龄女孩中感到害羞，对月经来潮感到害怕而增加思想压力。因此，首先要给这种女孩讲点生理知识，让她懂得性成熟是自然现象，同时也应消除父母

的焦虑。并让父母了解，因女孩已有生育能力，需注意防范受孕的可能。

此外，对年龄小、流血多、身材较矮的女孩，试用药物治疗，以抑制神经内分泌系统的功能，使卵巢停止排卵和行经，同时亦可阻止骨骺闭合，争取身材长得高一些。

药物的选择要根据具体情况，由医生决定。并需每半年至 1 年复查 1 次，根据身体的反应情况调整药量，不宜自己购药治疗。

116. 女孩到 18 岁不来月经是正常现象吗？

生活在温带的女子，年过 18 岁而仍无月经来潮，称之为原发性闭经。这是不正常的，常常是机体的某一部位或某一器官存在异常的情况。极个别人是发育迟缓，到 19 岁甚至 20 岁才来月经。因此，当 18 岁还不来月经时，应请医生检查，以判断是因病发生了闭经，还是因发育延迟而未来月经。前一种情况需要治疗，而后一种情况则可以等待自然发育。

117. 什么叫发育延迟？

正常女孩的发育，多在 11~15 岁之间明显，最晚可在 18 岁。如果年满 18 岁还没有月经来潮，或者年满 16 岁还没有女性性征发育，就属于发育延迟或者发育不良。

发育延迟与发育不良的区别在于，发育延迟者最终可以发育，而发育不良者则永远不会发育。两种情况的区别还没有明确的年龄界线，但发育延迟有家族倾向，即母亲发育晚，女儿也可能发育晚，在判断情况时可以作为参考。

发育延迟不是疾病，随着时间推移，各种女性特征将逐渐出现；但在正常发育年龄而不出现发育时，仍然应该检查

有无影响发育的疾病存在。

118. 引起发育延迟和发育不良的原因是什么？

发育延迟系指各种性征出现的时间推后，而最终能发育。引起发育延迟的原因：①多数人没有具体的病变，但内分泌系统的功能没有发动起来。②营养不良、精神刺激、甲状腺及肾上腺发育不平衡等。③遗传因素，亦即发育延迟有家族倾向。

发育不良则是不能发育。引起发育不良的原因：①常常是性腺发育不正常的结果。例如先天性卵巢发育不良，卵巢不能合成性激素，不可能引起乳房发育和月经来潮。②“假女孩”也不会发育，因为体内没有卵巢，当然就没有卵巢激素刺激性征发育了。③营养不良亦可引起发育不良。因此，在不能区别发育迟缓还是发育不良时，必须作全面检查，以早期发现发育不良者。

119. 发育延迟对生育有影响吗？

发育延迟的过程中，暂时影响生育，而一旦正常发育之后，则多数与正常人一样，不影响生育。因为发育延迟和正常人的区别只是发育时间的早晚，随着年龄增加，这种差别将不复存在。但是由于营养不良造成的发育延迟，也可能伴随有发育不良，对生育有无影响则要根据发育不良的程度而定。

120. 乳房发育与月经来潮有什么联系？

女孩在进入青春期后，乳房即开始逐渐增大，乳晕和乳头长大，颜色也逐渐加深，然后才出现月经。乳房发育与月经来潮都是女孩发育的表现，是卵巢分泌性激素的结果，两

者是有联系的。雌激素促使乳房中乳腺管细胞迅速地增生和发育，脂肪组织也迅速增加；孕激素则使乳腺的腺泡明显发育。女孩月经周期性的变化也是受雌激素和孕激素影响的结果（见本书第 33 问），并伴随有乳腺组织的变化。因此，在月经来潮前，雌激素和孕激素的水平均升高，乳腺组织增生活跃，出现新的腺泡，乳腺管上皮增生，管腔也扩大，末端腺管内出现分泌物。此时，乳房可有轻度的增大，可出现发胀的感觉，有时还会有轻度的胀痛，并能触摸到结节。月经来潮后，由于雌激素和孕激素都减少，乳腺组织的改变也逐渐减轻、消失。此时，乳房也会变得松软，结节消失，胀痛的症状也随之消失。

121. 为什么有的女孩乳房发育很好，但不来月经？

有些女孩在进入青春期之后，乳房即开始发育，并逐渐发育得很好，但却始终不来月经。这究竟是怎么回事呢？

原来，卵巢在青春期后产生的激素促使乳房发育。因而也可以说，卵巢激素是乳房发育的必要条件。但月经来潮则除了要有正常的卵巢内分泌素之外，还必须有发育完好的生殖道（子宫、阴道），这两者缺一不可。由此看来，乳房发育好的女孩不一定都有月经。例如生来没有子宫或子宫发育很小，就不会有月经。少数女孩在月经初潮之前发生了疾病，使子宫内膜受到破坏，也不来月经。在乳房已发育之后患了内分泌疾病，就只表现为不来月经。因此，遇到上述情况时，应找医生检查。

122. 为什么有的女孩月经很正常，但乳房平坦？

我们都知道，女子的乳房是由乳腺腺体、脂肪及结缔组

织束组成的。而乳腺腺体是由 15~20 个乳腺小叶组织组成的。乳腺内的脂肪组织呈囊状，包于乳腺腺体周围，故也叫做脂肪囊。到了青春期，随着雌激素的分泌量逐渐增多，乳房亦逐渐发育起来。有些女孩虽然月经很正常，但两侧乳房却发育不好，其原因如下：

(1) 上面谈到乳房发育和卵巢产生的激素有关，但乳房发育还需要其它多种激素参与，如生长激素、甲状腺素、胰岛素、泌乳素等。如果这些激素不能保持正常的比例，乳房发育将受影响。

(2) 胸部外伤、胸部组织发育不良时，也可影响乳房发育。

(3) 乳房的发育也受种族、遗传、营养状况等因素的影响。例如，白种人及黑种人比黄种人乳房发育得大；营养状况好的比差的要发育得大些；而有慢性消耗性疾病或重度营养不良的女孩，其乳房是不会丰满的。这主要是由于乳房内脂肪组织太少之故，而脂肪组织则是构成乳房丰满的重要组成部分之一。

(4) 少数人则因乳腺上皮缺乏雌激素受体，以致乳房对激素不发生反应而使乳房平坦。

因此，女孩子进入青春期后，应保持一定的体重，注意营养，才能保持丰满的体型美。乳房平坦，可以加强上肢锻炼，使胸部肌肉充分发育而使胸部隆起，以弥补乳房发育较差的缺点。同时应到医院检查引起乳房发育欠佳的原因。月经正常，乳房发育不良，只影响体型美，对健康并无不良影响。

123. 什么叫乳房发育不良？

女孩子进入青春期后，乳房仍无明显发育，表现为乳房平坦，乳头小，乳晕范围小，颜色浅，为乳房发育不良。单纯乳房发育不良，而月经正常，其原因已如前一问所述。

既有乳房发育不良，又有月经不正常，其原因主要是性腺发育不好。例如先天性卵巢发育不良、先天性无卵巢等。这些女孩的卵巢不能分泌雌激素，以致乳房组织不能充分发育而滞留在儿童阶段的乳房状态，也无月经来潮。此时已不仅是乳房局部的问题，而与内分泌（性腺）疾病有关，应认真检查，区别对待。

124. 两侧乳房发育不对称是什么问题？

一般说来，两侧乳房应是对称性地发育。也就是说，两侧乳房的大小、形态、位置应大致相同。但亦有不少女孩两侧乳房发育得并不十分对称，一侧稍大，一侧稍小；一侧稍高，一侧稍低。但如果差异并不太大，一般属生理性的。因为不用说乳房，就是我们的双手、双足的大小也不完全相同。但是，某些疾患或生活方式亦可导致乳房发育不对称而致一侧过大、一侧过小。如胸部外伤、烧伤、烫伤等可影响患侧的乳房发育。有的女孩在乳房发育时，因害羞而穿戴束缚过紧的胸罩，以致乳房发育受限而不对称。此外，乳房内的肿瘤也可使患侧的乳房增大而致两侧乳房不对称。此时，常可触及乳房内有肿块，是应该引起注意的情况。

125. 有什么方法促使乳房发育？

首先要明确引起乳房发育不良的原因，针对原因进行处理。如果发育不良是由于慢性营养不良、慢性消耗性疾病引

起，就需要加强营养，治疗慢性病。如果发育不良是由于性腺功能不良、性腺发育异常而使体内雌激素水平过低造成，则需要适当补充雌激素。当然，这需要在医生指导下进行。如果是过分消瘦、胸大肌发育不良等引起，则需加强营养，增加体重，同时加强体育锻炼，尤其是胸部肌肉的锻炼，当胸部肌肉发育良好时，胸部自然突出。此外，还可采用局部按摩、红外线照射、负压抽吸等方法来促使乳房发育。

126. 戴胸罩好不好？

妇女戴胸罩是值得大力提倡的乳房保健措施。戴胸罩能体现妇女所特有的体型美，同时对身体健康颇有好处。例如，戴胸罩可以使乳房得到支持和扶托，防止下垂，使乳房的血液循环通畅，有利于乳房的发育；还可以保护乳头防止擦伤；并能减轻在劳动、体育锻炼和行走过程中乳房震荡的不适感。配戴胸罩应注意以下事项：

(1) 配戴胸罩要大小适宜得体，才能受益。每个妇女乳房大小不一，胖人乳房脂肪积聚多，乳房就显得大些，瘦人脂肪积聚少，就小一些。选择胸罩时需根据各人乳房的大小配用适宜的型号。一般选用的胸罩戴上后对乳房起到支托作用，没有压迫紧束的感觉就是合适的。不要戴不合适的胸罩，因为太大起不到支托的作用，太小会妨碍乳房发育。

(2) 要选择用细软布料做的胸罩，化纤布胸罩透气不好，吸水性差，并可能引起过敏反应，发生皮疹，不宜戴用。

(3) 胸罩的肩部吊带和背部扣带要宽松些，以免局部受压不适。

(4) 胸罩勤洗勤换，保持清洁卫生。

127. 什么叫巨乳症？

乳房的大小，有很大的个体差异。就是说，有的妇女乳房很大，而有些则比较小，都属于正常现象。那么，乳房大到什么程度叫做巨乳症呢？

当乳房明显增大，给活动带来不便，站立时有下垂感，平躺时有压迫感时，就属于巨乳症。形象地说，在站立时巨乳的下端可达到肚脐的水平，或达到耻骨水平（阴毛长出的部位），甚至低到膝盖的部位，每个乳房的重量在 5 公斤以上。巨乳症由于乳房巨大、下垂，乳房的血液循环受影响，局部可以发生静脉曲张，皮肤可以破溃或发炎。

巨乳症可能发生在青春期，也可能发生在妊娠期，主要变化是乳腺小叶增生，脂肪和纤维组织也明显增多，摸上去很软，如果合并纤维腺瘤、乳头状瘤时，可摸到发硬的结节。

巨乳症发生的原因是乳腺对雌激素敏感。当体内雌激素增多时，乳腺发生过度的增生反应而使乳房巨大。

128. 女孩会发生巨乳症吗？

女孩在青春期内，身体产生的雌激素逐渐增多，有可能发生巨乳症。但是巨乳症是很少见的，它和乳房发育丰满有很明显的不同，绝大多数女孩子的乳房只是发育程度上的差别，而不是巨乳症。当跳动时乳房产生振动，或者乳房比一般女孩子的乳房大，都不是巨乳症的特征，只有乳房增大成为身体的负担并影响健康或引起痛苦时，才成为巨乳症。

129. 巨乳症对身体有什么影响？

巨乳症对身体有以下影响：

（1）如同长期在胸前挂着两个十几斤重的重物一样，不

论是站立、行走或平躺休息，都受着这沉重包袱的影响，既不便又吃力，增加体力消耗，不能安睡。

(2) 如果巨乳破溃、发炎，则感到疼痛，甚至发热。

(3) 当乳腺导管增生时，也可能发生癌变，对身体的影响和乳腺癌一样，需加重视。

130. 怎样治疗巨乳症？

巨乳症一旦发生，没有药物可以使之缩小，只有作手术把巨大的乳房切除。不过，在手术切除之前应该十分慎重，因为乳房切除之后，除了影响体型的美观，还存在将来生小孩之后无法哺乳的问题。因此应特别引起重视。首先要细心判断是不是巨乳症。其次，如果是巨乳，是否已经到了必须手术的程度，有没有可能等到生育一个孩子以后再手术等，都应反复慎重考虑后再作决定。如果合并感染或者可疑癌变时，则应果断地予以手术切除，不可延误。

131. 青春期少女会流乳汁吗？

众所周知，妇女在分娩以后，乳房才分泌乳汁以哺育婴儿。少数妇女在怀孕晚期也会有少量乳汁流出，而正常妇女，尤其是青春期的女孩则不应该出现流乳汁的现象。因为乳汁的产生是怀孕引起体内泌乳素（PRL）、雌激素及孕激素发生巨大变化的结果。如果没有怀孕，而是因病引起身体内 PRL 增高时，也可出现泌乳现象。如脑垂体肿瘤，服用过避孕药、冬眠灵、利眠灵等，大手术后，肾功能不全等，也可引起 PRL 增高。而乳腺管长了肿瘤时，可从乳头上发现血液样的分泌物。因此，当青春期少女发现衬衣或胸罩上有分泌物的印渍时，尤其自觉双乳发胀，或可挤出液汁时，一定要去医院检

查，以找出原因。

132. 青春期少女会发生乳房肿瘤吗？

乳房是受内分泌素，特别是雌激素影响而发育的器官。在妇女的一生中，乳房的变化是很大的。从儿童期的静止状态到青春期的活跃发育阶段，以及妊娠期、哺乳期的最旺盛阶段，直到最后老年期的萎缩，均离不开性激素的影响。因而，乳腺也是容易发生肿瘤的器官。

有一种叫做乳腺纤维瘤的良性肿瘤，是青春期少女最常见的乳房肿瘤。这种肿瘤是由于青春期卵巢产生的雌激素刺激乳腺组织过度增生而引起的肿瘤。它可能很小，如花生米大；也可能大到 10 多厘米。小时不易察觉，可能在无意之中触摸乳房时发现。这种肿瘤一般无压痛，活动良好，表面光滑。应注意和正常的乳腺组织区别。因为正常乳腺也是一块一块的，月经前比较硬，有时触摸时疼痛，而月经后自然变软，触痛消失。如果自己不能区分时，可以请医生检查。确定是肿瘤时，可以做手术切除。

133. 青春期少女会发生乳腺癌吗？

乳腺癌是一种恶性肿瘤，常见于成年女性，儿童和青春期少女很少发生。但曾有报道，3~15 岁的女孩患了乳腺癌，因此青春期少女也有发生这种疾病的可能。

儿童的乳房因没有发育，一旦有肿块发生，比较容易被发现。而青春期少女的乳房都有不同程度的发育，如有小的肿块，需要细心地触摸。最方便的方法是自己检查，如洗澡或睡觉时，自己将乳房从上到下、从左到右摸一下，如果发现硬块，及时找医生检查。因为青春期少女的乳房上常可摸

到正常的乳腺组织，可呈硬块状，医生检查之后方能区分是正常组织还是肿瘤组织。乳腺癌通常长在乳晕的皮下，边界不清，硬度较大。如果医生认为不易区分时，可按医生的意见，取下硬结作病理切片检查。确定诊断后早期治疗的效果很好。

另外须注意，乳腺癌有家族性，如果母亲患了乳腺癌，其女儿应提高警惕，定期自己检查，发现问题及时找医生。

134. 如何自己检查乳房有无异常？

由于绝大多数乳房疾病在早期并没有什么不舒服的感觉，因此问题的发现在很大程度上需要定期触摸乳房，注意乳房内有没有肿块，这是因为肿块是一般乳房疾病尤其是乳腺癌最初出现的症状。妇女自己检查，常常可以及早发现。

自我检查的第一步，可站在镜子前面仔细观察自己的前胸。①观察两侧乳房是不是同等大小。②其次应观察两侧乳房的外形是否对称，某一部分是否有特别隆起或局部凹陷，乳头位置是否在同一平面，乳头有无明显退缩或朝向改变。③注意乳头有无微小的糜烂或自动流出的异常分泌物。此外还应检查汗衫或衬衣上有无血性或浆液性分泌物的污渍。

然后平卧在床上，开始进行乳房触摸。检查时，被检查的一侧上臂应该高举过头，背部垫以小枕头或折叠好的被单或毛巾，这样就可使乳房移到胸壁前面，并且薄薄地平铺在胸壁上。如果背部不垫高，乳房将垂在胸壁侧面，其外侧组织将有重叠，不可能进行满意的触诊。同样，在站立位时，由于乳房下垂，下方的小肿块也将被重叠的乳房组织掩盖而不易被觉察，这都不是进行自我检查的正确方法。

触摸的顺序：①可以先用手触摸对侧乳房的内侧部分，包括以乳头划的直线内侧到身体正中部。一般可从胸部最上端开始，用 3~4 个手指逐步以平行方向进行触摸，直到乳房下缘部位。②再触摸乳房外侧部，一般可从乳房下缘开始，依次逐步向上，最后到腋窝部。③一侧乳房检查完毕以后就可以换一只手，用同样步骤触摸对侧乳房。

触摸的注意事项：①注意触摸时用各指的掌面，手指并拢，轻轻触摸，因为手指端的触觉只在轻轻接触时最敏感，这样即使 1 厘米大小的乳房内肿块也易被发现。②注意触摸乳房外侧部时，同侧的上臂应略微放下，约与胸壁成 45° 角，这样此部位的肿块不致被遗漏。③乳腺的上、外侧组织最厚，最不易触摸，而肿瘤发生在这个部位的机会恰巧较多，所以检查时应特别注意。

检查的时间最好在每次月经以后，此时乳腺组织较薄，检查结果较可靠；反之，月经来潮前乳房充血，乳腺组织较厚，不宜进行检查。至于应隔多长时间进行一次检查，目前尚无统一规定。因为如果检查过于频繁，容易引起妇女的“恐癌病”，事实上也无此必要；而如果检查次数过少，不易及时发现乳房内毛病。最好每月检查 1 次，如每隔 1~3 个月检查 1 次也属合理，但间隔时间不可超过半年，否则就失去自我检查的意义。

135. 少女的乳房手术应注意什么问题？

少女的乳房是体型美的组成部位，也是将来哺育子女的器官。如果乳房发生疾病，需要手术治疗，则应尽力保持上述两方面不受影响。故少女的乳房手术应注意以下事项：

(1) 乳房手术切口宜选择乳晕与皮肤交界处下方及乳房皱褶处，作弧形横切口。这种弧形横切口瘢痕很小，不影响外观，而且手术中可见范围较大。

(2) 为了防止误切刚刚开始发育的乳房，或影响日后乳房的发育，对青少年的乳房活体组织检查宜持慎重态度，不可轻易进行。

(3) 注意对称性，减少瘢痕，以保持乳房的感觉及日后的哺乳功能。

136. 青春期少女作过乳房手术，将来能哺乳吗？

青春期女孩的乳房手术，常常是切除乳腺纤维瘤，只作小范围的肿瘤切除。如果手术未伤及乳腺导管，以后不会引起乳汁排出受阻，正常的乳腺组织功能不受影响，因此对将来哺乳不会有影响。个别少女因乳腺癌需要作根治性乳腺切除时，为了生命安全，就不能考虑将来能否哺乳的问题了。

137. 青春期少女会发生妇科肿瘤吗？

妇科肿瘤一般是指发生在女性生殖系统的肿瘤。女性生殖系统包括哪些器官呢？女性生殖器官分为两个部分，即外生殖器和内生殖器。外生殖器有阴阜、大阴唇、小阴唇及前庭。内生殖器则包括阴道、子宫、左右侧输卵管及卵巢。凡是在这些区域出现的肿瘤都属于妇科肿瘤的范畴。

青春少女在青春期逐渐发育成熟，内、外生殖器官开始发育增大。月经来潮，第二性征如乳房、臀部的脂肪分布均显露出女性特征。性功能也逐渐成熟。随着生殖系统的发育成熟，一些肿瘤细胞也会在内分泌激素的作用下迅速增长，形成一些生殖系统的肿瘤。肿瘤可能是良性，也许是恶性的。因

此青春期少女在出现一些异常现象时，例如阴道断断续续地流血，白带带血、发臭，腹部增大，腹痛等，应找医生检查，不可放松对妇科肿瘤的警惕性。

138. 青春期少女容易发生哪些妇科肿瘤？

一般人们认为，肿瘤都容易发生于成年人，特别是老年人。青春年华，身体健康，哪里会生病，甚至还长瘤子呢？其实不然。经过大量的临床医学观察及统计，发现女孩长肿瘤并非罕见，而且有些肿瘤的恶性程度还相当高。按照肿瘤的发生部位统计，女孩出现卵巢肿瘤的机率在妇科肿瘤中最高。其次在子宫、阴道、外阴、宫颈等处也会长出瘤子。但总的来讲，青春期少女妇科肿瘤的发病率还是很低的。

卵巢肿瘤中最多见的是畸胎瘤（瘤体内含有油脂、毛发、骨骼、软骨、牙齿、神经等成分）及浆液性或粘液性囊腺瘤。比较少见的有卵巢颗粒细胞瘤、卵泡膜细胞瘤、卵巢未成熟畸胎瘤（恶性畸胎瘤）、卵巢内胚窦瘤、卵巢无性细胞瘤等。后两种肿瘤恶性度高，发展快，虽然发病率低，但应予高度重视。其它部位的肿瘤，如阴道腺病、阴道透明细胞腺癌、阴道葡萄状肉瘤、宫颈透明细胞腺癌、外阴乳头状瘤、纤维瘤、脂肪瘤、血管瘤、淋巴管瘤、平滑肌瘤及非妊娠性绒癌等，这些肿瘤的表现、诊断和治疗都和成人相似。需要强调的是，女孩患恶性肿瘤，病情发展往往比较快，且预后不良。因此要特别注意早期发现，早期治疗，才能提高治愈率。

139. 出现哪些症状时应当警惕有肿瘤存在？

妇科肿瘤虽有良性、恶性之分，生长的部位也不相同，各有其特点，但彼此之间却往往有某些共同之处，如出血、肿

块、疼痛等。简单介绍如下：

(1) 阴道出血：是妇科最常见的症状，包括月经血量增多，经期延长；或是不规则的阴道出血，血量时多时少，淋漓不断。造成出血的原因很多，阴道、宫颈、子宫的疾病都可引起。但更常见的是宫颈、子宫的病变。青春期少女月经来潮，开始可能不规律，以后则逐渐形成周期性的规律出血。如果月经始终不规律，或曾经正常后又出现紊乱，或平时总有淋漓不断的出血，应及时找医生诊治。不要因羞于启齿而耽误病情。

(2) 腹部肿块：妇科肿瘤一般都有一定的外形，有些甚至自己就能摸到。如外阴或腹部的肿块，常常是病人就诊的主诉。女孩腹壁一般都较薄，平卧时腹肌松弛，肿块较易摸到。如果膀胱内储存的尿液把瘤体自盆腔顶起，则更易摸清。因此可在清晨睡醒后进行自我检查。如果在下腹部摸到明显的肿块，很大的可能性是长了瘤子，应尽快到医院做详细的检查。

(3) 腹痛：一般说来，腹痛不是妇科肿瘤常见的症状。但当卵巢肿瘤突然扭转或破裂时，可以出现十分剧烈的腹痛，有时易与其它疾病混淆。子宫或卵巢的恶性肿瘤，在早期多无疼痛，如果发生持续的腰疼、腹痛，往往是神经受压迫的结果，说明肿瘤已到了晚期。

以上介绍妇科肿瘤最常见的几种表现，并非每个人都会出现，也可能只有其中之一，但应引起警惕，以免延误治疗。应该指出的是，这些症状在其它妇科疾病中也可能出现，譬如盆腔肿块，也许就是炎症反应而非肿瘤，经过治疗应该缩

小或消失。因此发现异常时，精神不必过于紧张，但也不能掉以轻心。

140. 阴道腺病是恶性肿瘤吗？

正常的阴道壁内和宫颈鳞状上皮覆盖部位一般不含有腺体。阴道腺病是这些部位的表面或粘膜下结缔组织内出现了腺上皮或腺粘液分泌物。根据病理形态特点，可将阴道腺病分为 5 种类型，即：①隐匿型。看不到明显的变化。②囊肿型。③斑点型。④腺瘤型。⑤宫颈前唇呈不规则小突起，形如鸡冠。有人提出其诊断标准，凡是阴道粘膜下有似宫颈内膜、子宫内膜或输卵管内膜的腺体，或阴道的正常鳞状上皮被上述腺上皮所代替，均属于阴道腺病。由此可知，阴道腺病并不是恶性肿瘤。但是约有 5~15% 的本病患者会发展为阴道透明细胞癌或鳞状上皮癌。因此对本病还应早期发现，早期治疗。

得了阴道腺病会有什么不舒服吗？一般来讲没有症状。如果病变范围广泛，可有白带增多，血性分泌物，阴道灼热感或有接触性出血。检查时，多在阴道穹窿或阴道上 1/3 段前壁发现有散在小结节，一般约 0.5~5 毫米直径大小。阴道粘膜可见红色斑点或糜烂面，甚至形成溃疡，亦可为息肉样或形成条状的粘膜突起。在宫颈处可呈鸡冠样突起，如有接触性出血，病变处变为红色。

为什么会得阴道腺病呢？现在认为与下列因素有关：①患者的母亲在怀孕 2~4 个半月期间，服用过大量的合成雌激素——乙萘酚。②青春发育期内卵巢功能开始产生雌激素，可促使阴道腺病的发生。③阴道的酸性降低时，适宜于腺病的

发生。滴虫或霉菌性阴道感染，可促使潜伏的阴道腺病发展而出现临床症状。

141. 患了阴道腺病怎么办？

首先要搞清你患的到底是不是阴道腺病。一般可以通过妇科检查，阴道和宫颈细胞学涂片，及阴道镜检查并采取局部组织做病理切片来明确诊断。如果确诊为良性阴道腺病，不需治疗。但应每半年随访复查 1 次，或者用酸性液体冲洗阴道，增加阴道的酸度，促使病灶愈合。如果阴道腺病已发展为透明细胞癌或鳞状上皮癌，则应按阴道恶性肿瘤的原则处理，尽快手术切除，并加用全身性抗癌药物治疗。

阴道腺病的预防，应从以下几个方面进行：①孕妇在妊娠期，尤其是怀孕 8 周以前，避免使用合成的雌激素。②怀孕期用过雌激素的母亲，如生了女孩，应注意观察，必要时可做阴道镜检查、细胞学涂片及局部活组织检查。③采用局部冲洗，以增加阴道酸度。

142. 女孩腹部增大都是因为肥胖吗？

少女进入青春期后，随着生殖系统的发育成熟，女性第二性征也逐渐发育，脂肪分布也趋于女性化。一般女性的脂肪要比男性厚约 10 毫米，多分布在腹部、臀部、大腿等处。因此有的女孩到青春期后开始发胖，腹部增大了，臀部也丰满了。但女孩腹部增大都是因为肥胖吗？

一般来讲，人的胖瘦可受遗传因素影响，有家族倾向。单纯性肥胖是指除肥胖外无任何疾病，皮下脂肪分布也很均匀。这种肥胖往往是由于饮食过量，尤其是吃脂肪和糖类食品太多，而活动量不大，使多余的脂肪储存在皮下及内脏的结果。

但有些女孩并不存在上述因素，即既无家族性肥胖史，又无饮食过度现象，每天吃的虽然不多，但腹部却一天天地变大，原来穿的裙子、裤子都瘦了。这是什么原因呢？

(1) 腹部肿瘤：如仅仅是腹部逐渐增大，而全身没有明显变化，或逐渐消瘦，此时应警惕是否腹部长了肿瘤。腹部肿瘤可以来源于子宫、卵巢、肝、脾、肾或肠管等脏器。根据肿瘤开始长出的部位，腹部的形状或某些辅助检查，可帮助判断肿瘤的来源。

(2) 腹水：正常人的腹腔内都有很少量的液体，可起润滑作用。但是如果患病，腹腔内的液体大量增加时，称为腹水。例如：肝硬变、血吸虫病和卵巢肿瘤等，均可产生腹水。此时除腹部变大以外，常常还有一些原发病的症状。腹水的腹部外形可根据身体的姿势而发生变化，平卧时腹部中间较平，两边宽大，直立时下腹较大，而上腹较平。触诊时可感到腹部有波动感。当大量腹水时，可使腹部皮肤绷得很紧，看不出随体位发生的腹部外形的变化，与腹部巨大肿瘤不好区别。

(3) 妊娠：青春期后，女孩的生殖器官已逐渐发育成熟，具备生育功能。此时如有性生活，可能会怀孕。因此，女孩腹部变大时应该检查，以除外妊娠。

143. 青春期女孩易患哪些卵巢肿瘤？

正常成人卵巢只有栗子大小（约 $4 \times 3 \times 2$ 厘米）。卵巢含有多种不同的组织，各种不同的组织又可产生其特有的肿瘤，因此卵巢肿瘤的分类很复杂，是人体全身各器官发生肿瘤中种类最多的一个，可达上百种。根据肿瘤的细胞来源大致可

分为：①上皮性肿瘤。常见的有浆液性囊腺瘤、粘液性囊腺瘤、子宫内膜样肿瘤及透明细胞瘤等。每一类肿瘤又可根据其性质不同，分为良性、恶性及交界性。②生殖细胞肿瘤。包括畸胎瘤、无性细胞瘤、内胚窦瘤及胚胎样癌等。③性索间质性肿瘤。包括卵泡膜细胞瘤、颗粒细胞瘤、男性母细胞瘤、两性母细胞瘤等。④非卵巢特异性软组织肿瘤。⑤转移性肿瘤。⑤瘤样病变等等。在上述肿瘤分类中，前3类最常见，约占卵巢肿瘤的90%以上，是青春期女孩好发卵巢肿瘤的类型。浆液性或粘液性囊腺瘤、畸胎瘤及卵泡膜或颗粒细胞瘤多数是良性的，但如果是恶性，预后较差。生殖细胞肿瘤多发生在青少年，其中无性细胞瘤、内胚窦瘤及胚胎样癌等均属高度恶性，病程进展快，死亡率高。

144. 什么样的卵巢肿瘤可以引起性早熟？

据统计，在性早熟的病例中，有5%实际是长了卵巢肿瘤。尤其常见的是一些可以分泌雌激素的卵巢肿瘤，如卵泡膜细胞瘤、颗粒细胞瘤、腺纤维瘤和囊腺纤维瘤及非妊娠性绒癌等。无论是良性还是恶性的卵巢肿瘤，凡有内分泌功能，它们分泌的雌激素，使乳房、外阴和子宫内膜发生增生性改变，就出现性早熟现象。但卵巢并没有排卵，不具备受孕的条件，不是真正的性早熟，而是假性性早熟，常常是不完全性性早熟。因此，如果女孩出现性早熟时，应当进行妇科检查，一旦肯定是卵巢肿瘤，就要进行手术切除。因为有一部分肿瘤会发展成恶性，或者本身已经是恶性。切除肿瘤后，早熟的表现就会消失。

此外还有一种很少见的情况，即生殖器官是女性，有女

性第二性征，但同时又有阴蒂肥大、长胡须及痤疮、毛发浓重、声音变粗等男性第二性征，叫做异性性早熟。这是由于体内产生了多量雄激素引起的。此时需要检查是否有卵巢肿瘤（如支持—间质细胞瘤、脂质细胞瘤等分泌雄激素的肿瘤），或肾上腺的疾病。

145. 什么是畸胎瘤？

畸胎瘤，顾名思义，是一种像怪胎的肿瘤。肿瘤内可以有人体各器官和组织，如毛发、眼睛、牙齿、骨骼、软骨、油脂、皮脂腺、神经组织、甲状腺等。按医学术语，肿瘤内可见三胚层衍化的各种组织。畸胎瘤一般多发生于青少年，多生长在卵巢，可以是单侧或双侧。直径大约 6~15 厘米左右，表面光滑，包膜薄，摸上去可以是囊性或是实性。切开瘤体，里面即是上面所讲的成分。

畸胎瘤按其成分及成熟度可分为：未成熟畸胎瘤、成熟畸胎瘤及甲状腺肿样瘤。成熟畸胎瘤及甲状腺肿样瘤多属于良性，而未成熟畸胎瘤多为恶性。

由于畸胎瘤是由一种胚胎时期的细胞残留逐渐发展而成，生长缓慢，多是良性，往往没有症状，因而不引起人们注意。当肿瘤长到一定体积时，瘤体较重，外表光滑，肿瘤的蒂长的较长，这时容易发生蒂扭转，而引起急性腹痛。此时需要立即手术切除肿瘤，否则会造成瘤体破裂、坏死、急性腹膜炎等不良后果。

146. 畸胎瘤都是良性的吗？

畸胎瘤大多数是良性的，少数也可以是恶性的。下面分别讲述：

(1) 成熟畸胎瘤：又称皮样囊肿。是最常见的卵巢肿瘤，约占卵巢肿瘤的 11~37%。多为良性，但约 20% 可发生恶性变。

发病年龄以 20~30 岁为主。成熟型实性畸胎瘤，比较罕见，多发生于青少年，属良性范畴，偶尔有种植转移，预后较好。

(2) 未成熟畸胎瘤：较少见。多发生于儿童和青少年。大多数肿瘤中含有未成熟的组织，如神经、胶质等。按照内容的分化程度可分为 0~Ⅲ 级。它是恶性肿瘤。

(3) 甲状腺肿样瘤：非常罕见。肿瘤内的主要成分是甲状腺组织。患者可出现甲状腺功能亢进的症状，如饥饿、消瘦、出汗、心慌等。多数为良性。

可见畸胎瘤大多数为良性，只有少数为恶性，而且多见于青少年。但因最后诊断需要根据肿瘤的病理组织切片才能明确，故一旦发现是畸胎瘤，应尽快手术切除，并送病理检查，以便明确肿瘤性质。不能误以为是良性肿瘤而耽误治疗。

147. 患了卵巢肿瘤有什么表现？

正常卵巢只有 $4 \times 3 \times 2$ 厘米大小，而且位于盆腔深部，小的卵巢瘤多无症状，常常不易被发现。如果不作妇科检查，则常常在肿瘤长大到一定程度，或者发生了腹痛时才被发现。由于卵巢肿瘤之中，有些是恶性的，可能发生早期扩散，如果发现晚了，5 年生存率很低。因此，增加一些这方面的知识，对保证你的健康是有用的。那么卵巢肿瘤都有哪些表现呢？

(1) 盆腔或腹部肿物：卵巢的良性肿瘤多从一侧生长，肿瘤不大时，腹部摸不到，但做盆腔检查可以发现球形或椭圆

形包块，可以活动，常常是质软的。如果肿瘤质硬，表面凹凸不平，或者活动度不好，就要注意是不是恶性肿瘤。如果除了包块之外，还查出了腹水，恶性的可能性就更大。当肿瘤长得很大，并从盆腔向上长到腹腔时，常常在腹部可摸到肿瘤。

(2) 压迫症状：巨大的卵巢良性肿瘤或者恶性肿瘤伴有大量腹水时，常引起压迫症状。肿瘤上推横膈，可引起呼吸困难和心慌，不能平躺；压迫腹腔内大血管，可引起下肢水肿；压迫膀胱可出现尿频，排尿困难；压迫直肠可使大便不畅，或总有想大便的感觉。

(3) 疼痛：良性肿瘤发生了肿瘤蒂扭转、肿瘤破裂、肿瘤出血或者合并感染时，才出现腹痛。而恶性肿瘤侵蚀或压迫了邻近的脏器，可引起腹痛、腰痛或腿痛。

(4) 月经紊乱：卵巢颗粒细胞瘤分泌雌激素，卵巢间质细胞瘤分泌雄激素，都可引起月经紊乱。恶性肿瘤若严重破坏双侧卵巢组织时，或者全身状况衰竭时，也可以引起月经紊乱。

总之，各种卵巢肿瘤的症状和体征是不相同的，有的可以根本没有任何感觉。因此，如果具备妇科检查的条件，青春期进行检查是很有好处的。

148. 患了卵巢肿瘤是不是都有腹痛和腹部增大？

腹痛并非卵巢肿瘤所特有的症状，有些患者可能始终没有腹痛的表现。那在什么情况下卵巢肿瘤可以出现腹痛呢？

(1) 瘤蒂扭转：可引起突然的腹痛。大约有 10% 的卵巢肿瘤发生这种情况。如果只扭转半圈，可自然复原，腹痛消

失；如果扭转几圈就不能复原，严重时可伴恶心、呕吐，甚至休克。

(2) 肿瘤破裂：肿瘤蒂部扭转后组织坏死变脆，或肿瘤生长穿破包膜，均可引起自发性破裂，有时因受挤压或外伤也能引起肿瘤破裂。肿瘤破裂时会发生剧烈的腹痛，甚至休克。

(3) 肿瘤内出血：当肿瘤生长太快，或者受外力撞击后，可以引起肿瘤内出血，这时肿瘤快速长大而引起腹痛。

(4) 感染：当肿瘤扭转、破裂，或周围脏器感染时，可引起肿瘤感染。这时除有腹痛外，还伴有发热、白细胞升高及腹膜炎等表现。

而腹部增大都是在肿瘤长大，并从盆腔向上长到腹腔或者伴发腹水时，才会出现，往往见于卵巢的恶性肿瘤。因此，在没有发生此种情况时，只有作妇科检查才能发现卵巢肿瘤。

149. 什么方法可以帮助诊断卵巢肿瘤？

由于卵巢肿瘤的生长部位及特点，一般不易早期发现。目前发现卵巢肿瘤的方法有以下几种：

(1) 妇科检查：是最主要的检查方法。

(2) 超声波检查：妇科检查如有可疑之处，再做超声波检查。好的超声机器可以显示盆腔有无肿块以及肿块的部位、大小和质地，还可以探查有无腹水。

(3) 电子计算机断层扫描摄影（简称 CT）：用于妇科检查和超声波检查都不能肯定的小型肿瘤。如为恶性，可发现盆腔及腹腔受肿瘤侵犯的部位和范围。

(4) 腹水的细胞学检查：当卵巢肿瘤合并腹水时，抽出

腹水检查有无癌细胞，以间接判断卵巢肿瘤的性质。

(5) 腹腔镜检查：通过腹腔镜直接检查卵巢是否有肿瘤。

(6) 其它：如测定血液激素和某些抗体，也可以帮助确诊某些卵巢肿瘤。但最可靠的方法是妇科检查。

150. 怎样区别良性和恶性卵巢肿瘤？

卵巢肿瘤无论是良性或恶性，因其生长的部位及特点，一般在早期很难发现，也就无从谈起对两者的鉴别诊断。但当肿瘤发展到一定程度时，二者可有以下区别：

(1) 病史：良性卵巢肿瘤增长缓慢，最长可达 10 余年。除腹部可触到包块外，多无其它不适；而恶性肿瘤增长迅速，甚至肿瘤不大，就已出现腹水、腹胀、腹痛等症状。

(2) 发病年龄：良性多见于生育期妇女；而恶性多见于幼女、少女或绝经后妇女。

(3) 全身情况：良性肿瘤患者全身情况良好，多不影响正常生活和工作；而恶性患者很快出现乏力、消瘦、全身虚弱等表现。

(4) 体格检查：良性卵巢肿瘤一般无腹水，多为单侧，可活动，表面光滑，囊性；而恶性卵巢肿瘤则常有腹水，而且多为血性，腹水中可能查到癌细胞，肿瘤多为双侧，固定，表面不平，呈结节状，实性或半实性，晚期可触到转移的结节。

(5) B 超检查：良性肿瘤边界清晰，为液性暗区；恶性肿瘤则边界可能不清，液性暗区内有杂乱光团、光点。

(6) 血沉：良性肿瘤患者血沉正常；而恶性者则多增快。

以上区别仅是相对而言，有时良性肿瘤也可为双侧，或伴发腹水，而恶性肿瘤仅表现为盆腔包块，而无任何其它症

状。但是无论肿瘤是良性还是恶性，都应尽早将其切除，因为良性肿瘤可转变为恶性，良性肿瘤中可能含有恶性成分。所以最后的判断，还是依赖于病理组织切片检查。

151. 什么是腹腔镜检查？

腹腔镜是近 30 年新兴起来，并在临床推广使用的一种内窥镜。它是一个细长的管子，中央可放入一个带冷光源的镜子。腹腔镜检查是在腹壁上切开 1 厘米长的小口，将腹腔镜自小切口插入腹腔，通过镜子观察腹腔内脏器的病变，并进行各种治疗操作。因此多用于诊断不能确定的妇科疾病，如内生殖器发育异常、肿瘤、炎症、宫外孕、子宫内膜异位症、子宫穿孔、原因不明的腹痛、不孕症及妇科内分泌疾病等。对妇科以外的腹腔内疾病也可做腹腔镜检查以明确诊断。在操作方面，腹腔镜下能施行的手术包括绝育术、卵巢肿瘤切除术、子宫肌瘤摘除术、盆腹腔内粘连带分离术、宫外孕手术等。近年来又通过腹腔镜进行输卵管配子移植，为试管婴儿技术取卵等。

但是也不是任何人都能做腹腔镜检查，例如严重的心、肺疾病，横膈疝，腹腔炎症或多次手术而致腹腔严重粘连的患者，不能做腹腔镜检查。此外，腹部肿块过大，超过肚脐水平时，或者晚期妊娠者，也不要做腹腔镜检查。

152. 女孩腹腔镜检查后有无不良影响？

如前所述，腹腔镜只是一种检查方法，在临床诊断不能明确的情况下，协助医生做出正确的判断。此项检查除了在肚脐处留下一个小小的疤痕外，没有任何其它的损伤，因此，对患者是不会带来任何不良影响的。女孩做腹腔镜检查也是

如此。此外，因为切口只有 1~1.5 厘米长，又是在肚脐处，疤痕一般不会被发现，所以也无影响美观之虞。

但是做腹腔镜检查，如同任何其它医学检查和治疗一样，不是绝对安全的。检查中可能会发生一些并发症，如充气入腹腔时，误入腹壁或腹膜外；进腹时刺伤肠管或血管；组织取材处出血等。个别的可能发生心律失常、高碳酸血症、气栓、切口感染等。所以在做腹腔镜检查前，必须确定有无检查的必要性，以及有无不适合做腹腔镜检查的情况，然后方能进行。

153. 卵巢肿瘤切除后，是否需要化学药物治疗（化疗）？

良性卵巢肿瘤手术切除后即可治愈，无需再用药物进行化疗。但是恶性肿瘤或交界性卵巢肿瘤，有早期转移的可能，为了预防复发，或消除残留的肿瘤，手术切除以后，还要辅以化疗或放射治疗。

卵巢恶性肿瘤的化疗是很有效的。随着抗癌药物的不断更新和临床经验的积累，卵巢癌的化疗已由过去的姑息和辅助性治疗地位，转变为常规综合治疗的重要一环。特别成为术后患者赖以长期存活的关键性治疗方法。

化疗方案的拟定要根据患者的一般状况，肿瘤的性质、部位、大小及生长速度，有无远处转移，有无腹水及曾否接受过治疗等情况，进行综合判断后作出选择。

154. 化疗对身体有何影响？

目前绝大多数的抗癌药物，在抑制肿瘤细胞生长的同时，对身体的正常细胞也具有一定的毒性。最常见的化疗影响有以下几种：

(1) 造血功能障碍：主要表现为白细胞和血小板减少，对红细胞的影响较小。白细胞减少使机体抵抗感染的能力降低，而容易出现感染，甚至导致败血症；血小板降低可造成凝血机制的障碍，容易出血及出血不止。但白细胞和血小板的减少，一般均能自然恢复，并有一定的规律。只要在用药期间定期复查血象，密切观察，注意预防并发症，并采取支持疗法，多可平安度过。

(2) 消化道反应：主要有食欲不振、恶心、呕吐、口腔溃疡、腹痛或腹泻。

(3) 肝功能损伤：即药物中毒性肝炎。因多数药物均在肝脏中进行代谢，因此剂量大时，对肝脏均有一定的损害，严重者可出现黄疸。恢复时间常需 1~2 个月或更久。保肝药物可以加速肝功能的恢复。

(4) 皮肤反应：可出现皮疹、皮肤色素沉着、脱发、指甲凹纹等，停药后均能自然恢复。

(5) 其它副反应：如全身性的肌肉疼痛、皮肤发麻等。

由此可见，化疗药物虽然对肿瘤的杀伤作用强，但对机体的损伤也较严重。幸运的是这些副作用多是可逆的，如果使用合理，严格控制药物剂量和给药方法，停药一个时期后多能自然恢复。因此用药期间如能认真护理，预防并发症的出现，绝大多数病人均能平安度过化疗的副反应阶段。

155. 化疗后还能生育吗？

由于化疗药物多是全身给药，药物对身体各器官均有一定的损害作用，特别是对增殖较快的骨髓、消化道上皮、性腺、皮肤、毛囊等，损害作用较为明显。但其损害程度与药

物的剂量及体内分布的情况有关，损害多是可逆的。

化疗药物对卵巢功能的损害也是可逆的，停止化疗后，卵巢功能可以自然恢复，不会造成终生损害。卵巢肿瘤及滋养叶细胞肿瘤治疗后，妊娠及分娩的病例已经很多，小孩也很健康。因此，年轻少女如需化疗，不要担心今后的生育问题。

156. 化疗对月经有影响吗？

月经受卵巢功能调节，当化疗药物影响到卵巢功能时，月经会发生变化，例如周期不规则，或者闭经。由于药物的作用是可逆的，停药以后月经均能自然恢复。如果正好在月经期内化疗反应达到高峰，血小板明显降低时，月经血量可能增多。但这种情况并不多见，因为反应期间卵巢功能已减退，月经周期已经延长，或者已经发生了闭经。

157. 为什么有的卵巢肿瘤切除后还要作放射治疗？

前面已经谈了，恶性卵巢肿瘤切除后，需要进行化学治疗。那么为什么有些人须作放射治疗呢？经验证明，有些卵巢肿瘤对化疗敏感，而另一些肿瘤则对放射治疗敏感。例如卵巢无性细胞癌，对放射线极为敏感，无论是原发肿瘤或复发肿瘤，甚至远处转移灶，放射治疗都有效。卵巢上皮性恶性肿瘤，如粘液性癌、浆液性癌、透明细胞癌、未分化型腺癌及发生于卵巢的颗粒细胞瘤等，对放射治疗也有一定的敏感性。因此，上述肿瘤可以在手术后选用放射治疗，或者放射治疗与化学治疗交替进行。

158. 什么是放射治疗？

放射治疗就是利用高能射线，对组织进行照射，使细胞产生生物效应，导致细胞变性，终至杀灭。目前用的放射治

疗方法包括直线加速器,⁶⁰钴,深部 X 线、镭、¹³⁷铯、¹⁹²铱等。放射治疗的总原则是利用射线的物理特性和生物效应,尽量杀灭癌细胞,并尽可能保护正常组织免于放射损伤。

妇科肿瘤如宫颈癌、宫体癌、阴道癌及卵巢癌等,都可以用放射治疗。常用的治疗方法有:

(1) 腔内放射治疗:就是将放射源放入生殖器官内,甚至肿瘤内,对瘤组织起到直接杀伤作用。而周围正常组织的损伤较轻。

(2) 体外放射治疗:是把放射源放在体外,对着相应的部位进行照射,可对盆腔内淋巴结转移癌灶及手术不易切净的小癌灶起杀伤作用。宫颈癌放射治疗的效果与手术相同,甚至在晚期不能手术时,放疗可以控制或缓解病情的发展。

159. 放射治疗有什么不良反应?

放射治疗在杀伤肿瘤细胞的同时,也损害周围一些正常组织,并可引起全身反应。例如盆腔照射时,可引起宫颈粘连、腹泻、腹痛、恶心、厌食等反应,时间久后也使白细胞和血小板降低。

放射治疗半年或 1 年之后出现的副反应叫做远期并发症,主要是膀胱和直肠的反应,如尿血、便血等。轻者自愈,重者需进行治疗。正常卵巢经放射治疗后,常常丧失功能,出现绝经期的症状。放射治疗并发症的严重程度与放射剂量及个体对放射治疗的敏感性有关。如果病情较轻,放射剂量尽量减小,除了卵巢功能之外,其它并发症常可在短期内消失。

160. 放射治疗后卵巢功能丧失了怎么办?

卵巢中的生殖细胞对放射线敏感,治疗量的腹部照射即

能引起生殖细胞被杀灭而使卵巢失去合成性激素和排卵的能力。这时将出现 50 岁妇女自然发生的更年期症状，如阵阵面部发热及发红、出汗、性情急躁、感情脆弱等现象，月经不再来潮。时间长了，还会出现内、外生殖器萎缩性变化，对性生活有影响。因此，对青春期的女孩一般不用放射治疗。如果必须使用，应尽一切努力保护卵巢免于照射。但是卵巢本身需照射时，就不能考虑对卵巢的影响了，首先要确保治疗效果。

一旦年轻女孩接受放射治疗后，卵巢功能完全丧失了，有没有办法补救呢？从生育功能上讲，卵子完全没有了，生育的可能性就不存在了。从分泌激素的功能上看，它也不可能再恢复。药用激素能否使用，还有争议。但是有一个补救的办法，就是“恢复体重”。本书第 42 问中谈到肥胖对月经的影响，是因为身体的脂肪组织内可以产生一种雌激素，脂肪组织愈多，这种来源的雌激素就愈多，这样一来，可以起到自身调节的作用。此外，肾上腺皮质也产生少量雌激素，其合成的雄激素也有一部分转变为雌激素。因此，当身体健康状况良好时，卵巢以外的组织产生的性激素，可以补偿卵巢功能丧失对身体造成的影响。实际生活中已经发现，有些年轻妇女因病作下腹部放射治疗后，除了不再生育外，其学习、工作、家庭关系、夫妻生活都完全正常。

161. 霉菌感染时有什么症状？

霉菌感染引起阴道或外阴发炎时，多数是由白色念珠菌引起，二者可以同时发生，也可能只发生 1 种。

外阴感染霉菌时，外阴部瘙痒，或者有烧灼感；如有性

生活，会发生性交痛。外阴部皮肤发红，或有小的丘疹，如果因搔痒抓破，可见搔抓的痕迹或破皮，有时在皮肤表面附着小片白膜。取外阴部分泌物在显微镜下检查，可以看到霉菌菌丝或芽孢，也可以取白带作霉菌培养。

霉菌性阴道炎的症状和外阴炎相似，如白带增多，外阴瘙痒，但白带增多更为明显。白带的特点是呈白色豆渣样或凝乳样，有时白带较稀，其中含有白色片状物。少数白带正常，但检查白带，多数可以查到霉菌菌丝或芽孢。因为青春期的少女大多尚未结婚，医生不便检查阴道。如果检查阴道，可看到阴道内粘膜发红，白带呈上述特点；少数感染严重的，粘膜上可出现小溃疡。

162. 霉菌性阴道炎和外阴炎好治吗？

霉菌性阴道炎和外阴炎都是由于霉菌繁殖过多引起的，只要控制了霉菌的生长，炎症就能治好。可采取以下措施：

(1) 用 2~4% 的苏打水清洗外阴或坐浴，严重的阴道炎应到医院灌洗阴道。因为霉菌最适合在 pH 值为 5.5 的酸性环境中生长，用碱性液体后，酸性降低，可抑制其生长。

(2) 将制霉菌素栓、克霉唑栓放入阴道，或制霉菌素膏涂外阴部，或制霉菌素粉涂外阴部，每日 1 次，大约 7~10 日后可治愈或好转。

(3) 治疗过程中，应每日更换内裤，被褥和床单要消毒，以防反复感染。

特别要提出的一点就是要找医生看病。因为霉菌性外阴炎和阴道炎奇痒难忍，影响工作和睡眠，需要及时治疗，切不能因害羞而忍耐不治，时间越久，病情越重。此外，这种

病可以通过接触而传染给别人，一人不治，会成为集体生活中的传染来源，对大家都有害，也能传染给自己的母亲和姐妹。有时发生霉菌性阴道炎是因为用抗生素过多，或有糖尿病的关系，及时找医生，也能查出这些情况，对治疗很有好处。

163. 为什么霉菌性阴道炎和外阴炎容易复发？

霉菌在正常妇女阴道中可能存在，但不引起症状。在机体抵抗力下降，或阴道有适于霉菌繁殖等情况时，霉菌迅速增多而引起发炎。因此，霉菌性阴道炎和外阴炎容易复发，有时治疗效果不好，需反复治疗。

164. 霉菌性阴道炎和外阴炎在什么情况下最容易复发？

(1) 阴道变为酸性时，如患糖尿病和怀孕时，阴道粘膜中糖原含量增多，阴道变为酸性，适合于霉菌繁殖，容易发病。

(2) 长期应用广谱抗生素，身体内的细菌杀灭了，霉菌就得以繁殖，医学上叫做菌群失调，这时容易发病。

(3) 反复接触霉菌，造成重复感染时也会发病。

165. 怎样才能彻底治愈霉菌性阴道炎和外阴炎？

(1) 治疗应尽可能地彻底。譬如，治疗后症状消失了，还要经医生检查阴道分泌物，如果还有霉菌菌丝或芽孢，必须治疗到查不出病原菌为止。

(2) 治疗中应每日更换内裤，凡接触阴部的用品，如内裤、月经带、被单等，需煮沸或曝晒消毒后再用，以免重复感染。

(3) 病情允许时，停止使用抗生素，并积极治疗全身疾

病，以提高机体抵抗力。

(4) 未治愈时，不要用公用马桶、浴盆或游泳，以免传染给别人。当然，更不能有性生活。

(5) 洗外阴时，用小苏打水（100 毫升水中放小苏打 2~4 克），使霉菌不容易生长。

166. 什么叫滴虫性阴道炎？

滴虫感染引起阴道发炎，叫滴虫性阴道炎，是最常见的阴道炎。由性交传染，也可通过各种浴具如浴盆、浴池、游泳池及衣物传染。污染的器械也能传染。因此，容易复发。

滴虫是一种寄生虫，生命力很强，脱离人体后还能生存数小时。大约 3~15% 的正常妇女阴道内有滴虫，但不发炎。滴虫也可能寄生在尿道和膀胱内。男性的包皮、尿道内也有这种寄生虫，并通过性交传染给女方。

滴虫引起阴道发炎时，白带增多，白带呈灰黄色、乳白色或黄白色，稀薄，像脓汁，常带泡沫。第二个症状是外阴瘙痒、灼热，有时排尿痛。医生用显微镜检查白带，可见活动的滴虫，就可以确诊。如果检查阴道，可见阴道粘膜红肿，有小红点和大量脓性带泡沫的分泌物。

由于滴虫的生命力强，其传染性也强。母亲可以传给女儿，女儿又可以在集体生活中传染给别人。因此，应积极治疗。

167. 治疗滴虫性阴道炎时应注意哪些问题？

滴虫性阴道炎和霉菌性阴道炎一样，容易因再感染而复发，加之滴虫的生命力强，治疗中首先要防止再感染，其次是彻底治疗。具体方法如下：

(1) 全身治疗：因为滴虫不仅存在于阴道内，也可以在子宫颈、尿道、膀胱甚至肾盂内。全身用药才能起到根治的作用。目前均用灭滴灵口服，服法有两种：①一次大量口服，即 2 克灭滴灵 1 次服用。优点是简单，但可能发生恶心、呕吐、眩晕和头痛等副反应。②0.2 克灭滴灵，每日服 3 次，共 7 日。两种方法的效果相似。

(2) 局部治疗：如果口服药有副反应，可采用局部用药。即将手和外阴部洗干净后，自己把 0.2 克（1 片）灭滴灵放入阴道内，每日 1 次，7~10 日为一疗程。为了增强治疗效果，放药之前用酸性溶液冲洗阴道，因为滴虫在酸性强的条件下繁殖受阻碍。

(3) 治疗中每日换内裤，并将脏裤和浴巾煮沸消毒 5~10 分钟，以防止再感染。

(4) 治疗后复查白带，直至查不到滴虫才停止治疗。如有条件，最好在月经后再次复查白带，连续 3 次月经后均查不到滴虫，才是治愈。

(5) 治疗期间不能入游泳池及公共浴池，不能有性生活。

(6) 已有性生活的青春期女孩，对方也应服药治疗。

168. 青春期女孩发生急性腹痛有哪些原因？

青春期女孩突然发生下腹痛的原因，和成年妇女相似，有妇科原因和非妇科原因，应细心区别。

(1) 妇科原因：包括急性盆腔炎、内生殖器官肿瘤破裂或扭转。没有性生活的女孩，患急性盆腔炎的机会很少，而肿瘤破裂及扭转则不少见。后者包括：①滤泡破裂：多发生在排卵期，因为排卵时滤泡上的血管破裂了，引起腹腔内出

血而致急性腹痛。因此，发生的时间应在月经中期，或在预定的下次月经前 14 天左右。如果出血量多，除了腹痛之外，还会有头晕、恶心及血压降低等失血性休克的表现，需要及时到医院处理。②黄体破裂：女孩在月经前，卵巢上的黄体（参考本书第 33 问）破了，正巧破口上有血管，因而血管断裂引起出血，发生腹痛。这种情况在怀孕早期较多见，而正常月经期发生的比较少，也比较轻，很少引起失血过多，卧床休息几天后，可以自然好转。③子宫内膜瘤破裂：当有子宫内膜异位症时，卵巢长大如肿瘤，如果破了，卵巢内因内膜异位积聚的陈旧血液及内膜流入腹腔，引起急性腹痛。这种情况多数需到医院手术治疗，因为手术前不能肯定是不是内膜异位症引起，同时流入腹腔的东西需要清除，否则会在腹腔内种植生长，发生更严重的内膜异位症。④卵巢囊肿扭转：当卵巢肿瘤从卵巢根部扭转几圈，使卵巢血液循环发生障碍时，可发生剧烈的腹痛。扭转轻的，可以自然恢复；扭转圈数多的，则需要手术治疗。⑤输卵管扭转：发生机理及临床表现和卵巢囊肿扭转一样，但比较少见。⑥卵巢冠囊肿扭转：和卵巢囊肿扭转一样，所不同的是，扭转的不是卵巢，而是卵巢附近长的囊肿。这种囊肿切除后，对身体没有影响，也没有再复发的问題。

（2）非妇科原因：包括胃肠道和泌尿系统的疾病，如阑尾炎、胃肠炎、肠梗阻、膀胱炎、泌尿系结石等。各种疾病都有其各自的特点，且腹痛的部位和性质，以及腹痛伴随的症状都不完全相同。只要及时去医院检查，都能明确诊断，进行合理的治疗。

169. 青春期少女会发生慢性下腹痛吗？

青春期少女发生慢性下腹痛的比较少，但会发生。下腹痛可能是隐隐的，不影响生活及学习，但也有因症状明显而不能上学，甚至用止痛药都不见效的。引起下腹痛的原因较多，可能是因病引起的（见 170 问），但也有心理上的原因。总的说，慢性下腹痛比急性腹痛的病情较轻，可以慢慢检查。

170. 青春期少女慢性下腹痛的原因是什么？

妇科原因和其它原因都能引起慢性下腹痛。

（1）妇科原因：如子宫内膜异位症、卵巢肿瘤、盆腔充血、慢性盆腔炎，可以发生慢性下腹痛。轻度的痛经和排卵痛，如果反复发生，也给人以慢性腹痛的印象。

（2）妇科以外的原因：如长期便秘、肠痉挛、粪石、慢性肠炎、泌尿系感染、尿道狭窄、尿潴留、腹腔手术后粘连等，都可引起慢性下腹痛。此外，心理因素也可引起。在经过全面检查，把所有引起腹痛的疾病都排除以后，腹痛还不消失时，才能考虑有没有心理因素。如果是心理因素使下腹感到疼痛不适时，需要作耐心解释和安慰。