

女性生殖健康

苏州市中医医院生殖医学科 许小凤

话题

- ④ 引言
- ④ 生殖健康内涵
- ④ 生殖健康现状
- ④ 生殖健康要点
- ④ 结语

国际劳动妇女节

引言（为什么想讲这个主题）

- ④ 发病率剧增：青春期月经失调、生育期的不孕不育、更年期综合征、妇科的良、恶性肿瘤等。
- ④ 生殖健康相关调查：
 - 1 1270人青春期月经失调
 - 2 320人不孕症
 - 3 515人流产
 - 4 1500人更年期综合征
 - 5 1128人中老年女性骨质疏松症
- ④ 我们的目的：懂得正确的生殖健康知识，降低发病率，创造和谐家庭及社会。

上工治未病 国际劳动妇女节

生殖健康内涵（什么是生殖健康）

- 一 能够有满意、安全、自主的性生活
- 二 有生殖能力
- 三 可以自主决定是否生育、何时生育、生育多少
- 四 妇女能够安全、良好的妊娠并生育健康的婴儿
- 五 有权获得生殖保健服务、避免生殖相关疾病
- 六 有权知道和获取他们所选定的安全、有效、负担得起和可接受的避孕方法

国际劳动妇女节

生殖健康现状（目前存在的问题）

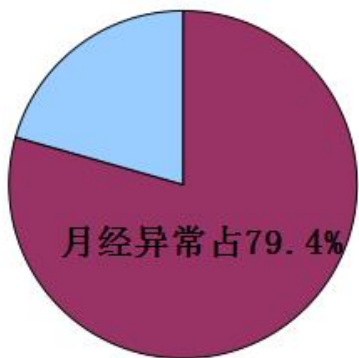
调查一 《1270例青春期月经失调相关发病因素调查》

1003例月经来潮：

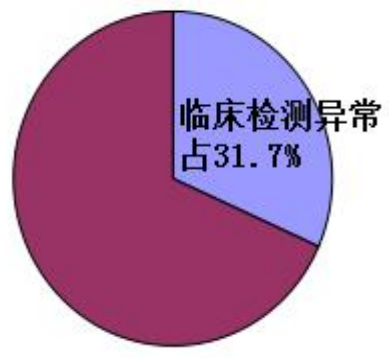
发生月经异常者796例

盆腔B超检查及内分泌激素测定异常者共252例

发病因素突出表现在青春期女生的生活状况（饮食嗜好、体重）、学习情况（学习时间、压力）、家庭状况（经济状况、单亲或再婚家庭、与父母关系融洽程度）中。



发病率



发病因素

劳动妇女节

生殖健康现状（目前存在的问题）

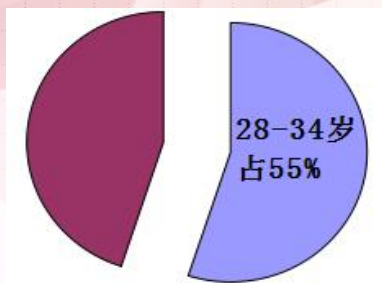
调查二 《320例女性不孕症病因分析》

20-30% 发病率

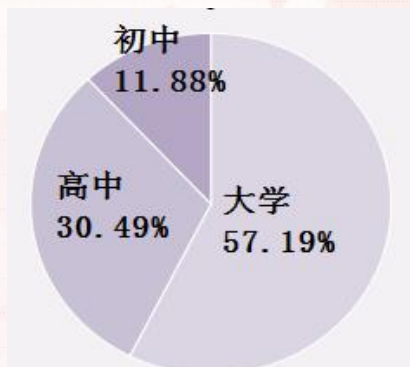
60.6% 有工作繁忙

51.8% 精神心理因素（精神紧张、抑郁多虑、急躁易怒等）

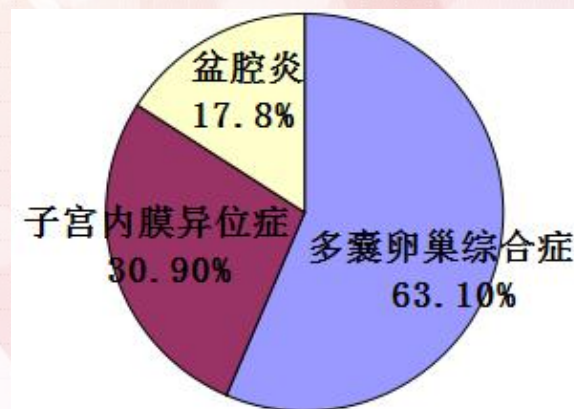
女性不孕症的发生与生理、心理、社会诸多因素有关



年龄



发病率



发病因素

生殖健康现状（目前存在的问题）

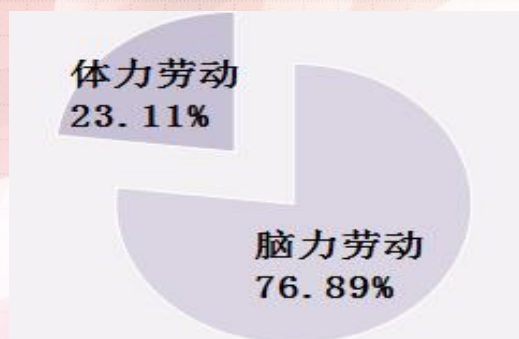
调查三 《515例早期先兆流产相关发病因素调查》

脑力劳动患者的发病率明显要高于体力劳动者

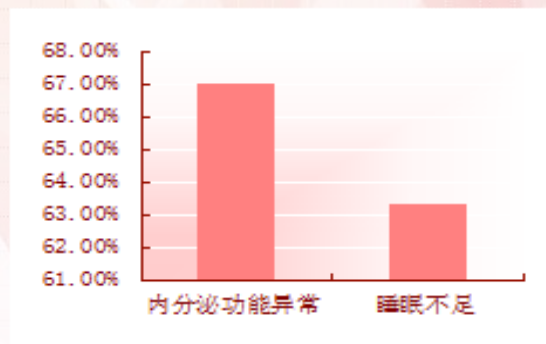
文化程度越高，发病率越高。

内分泌功能异常占66.99%。

心理因素是发病的重要原因之一，主要表现为精神紧张、抑郁多虑等



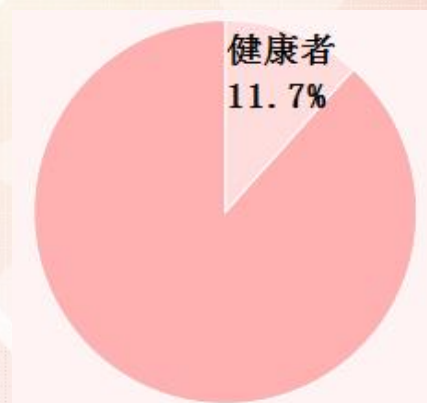
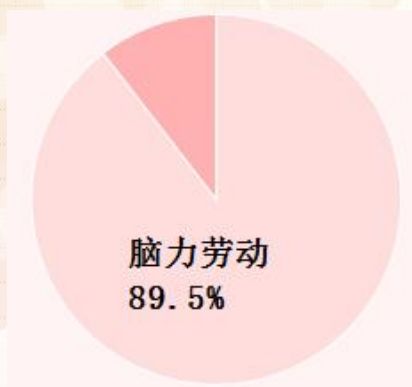
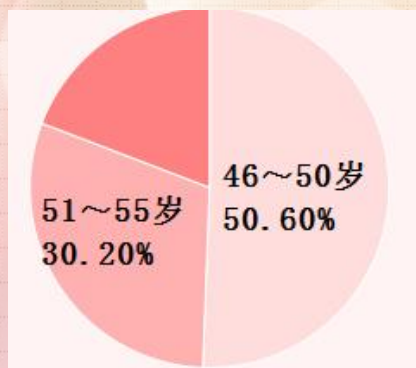
发病率



发病因素

生殖健康现状（目前存在的问题）

调查四 《1500例围绝经期妇女更年期综合征发病调查》



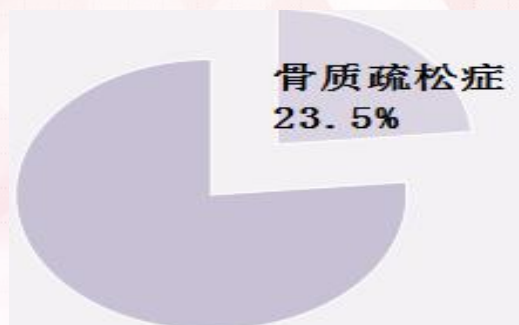
本病发生与患者或多或少遭受精神刺激关系密切，不良社会因素刺激影响最多的是长期工作不顺心、紧张繁忙，或一生操劳过度，其次是家庭破裂，人际关系紧张，亲子病伤等意外事故惊吓等原因。

国际劳动妇女节

生殖健康现状（目前存在的问题）

❁ 调查五 《1128例苏州市中老年女性骨质疏松症相关发病因素调查》

患有骨质疏松症者265例，发病率为23.5%；
体质指数、食欲、吸烟、性激素补充、月经情况、血清性激素状况与骨质疏松症发病显著相关。



国际劳动妇女节

生殖健康要点（我们应该注意什么）

女性一生分期

女性一生卵巢功能变化

胎儿期：受精卵形成-出生前

新生儿期：出生后4周内

儿童期：出生4周-12岁

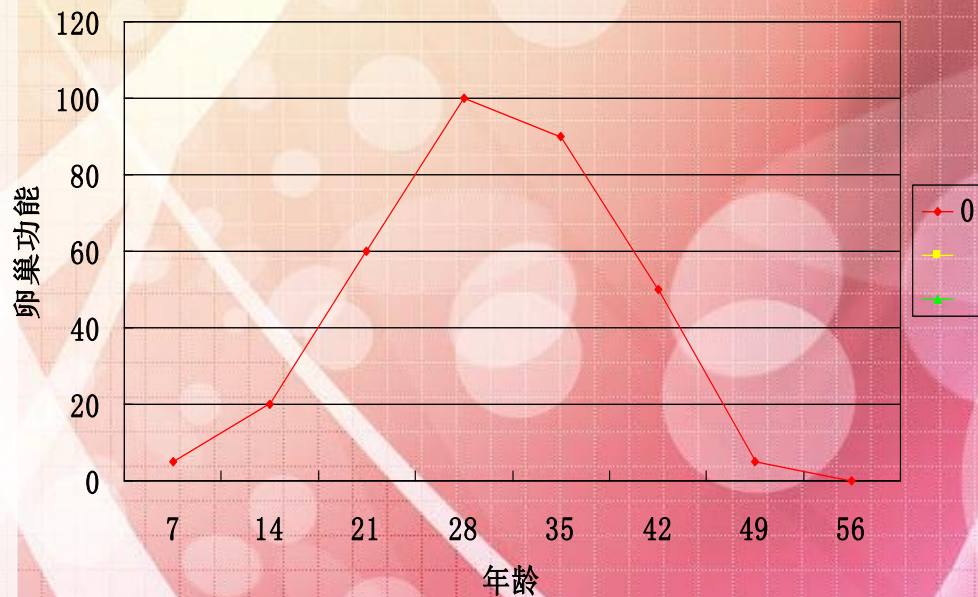
青春期：10-19岁

性成熟期：18-48岁

绝经过渡期：40-55岁

绝经后期：55-60岁

老年期：大于60岁



国际劳动妇女节

生殖健康要点（我们应该注意什么）

⊗ 胎儿期、新生儿期、儿童期

合理饮食

科学喂养

睡眠充足

情感交流

禁服保健品

国际劳动妇女节

生殖健康要点（我们应该注意什么）

❁ 青春期

心理问题

饮食问题

压力问题

月经问题

性知识教育问题

国际劳动妇女节

生殖健康要点（我们应该注意什么）

⑧ 性成熟期

围婚期

围产期

产后期

常见病预防

避孕方法的合理选择

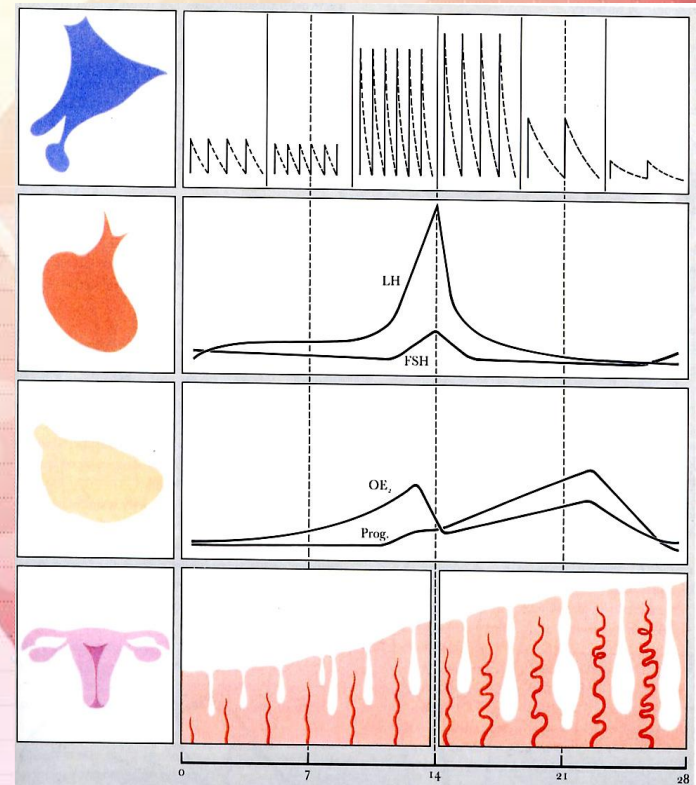
国际劳动妇女节

生殖健康要点（我们应该注意什么）

围婚期

- 1 婚前生殖健康指导：保护好生殖功能（下丘脑、垂体、卵巢、输卵管、子宫）
- 2 婚前医学检查：非常必要
- 3 孕前准备：生育时间的选择（年龄、季节）
- 4 健康状况（合理营养、疾病、遗传病）
- 5 避免不利因素（烟酒、环境、感染、药物、情绪、压力、计划外受孕）

下丘脑—垂体—卵巢（子宫）轴



生殖健康要点（我们应该注意什么）

围产期

早孕（胚胎形成-12周）保健：

及早确诊

保护胚胎（烟酒、环境、感染、药物、情绪、计划外受孕）

警惕异位妊娠（宫外孕）、先兆流产

合理饮食、休息，禁性生活

进行首次产前检查

中孕（12周-28周）保健：

系统产前检查、先天异常筛选、加强营养、胎教、孕妇体操。

晚孕（28周-40周）保健：

自我监护、妊娠并发症的防治、高危妊娠评估、选择合理的分娩方式、合理饮食休息、禁性生活。

国际劳动妇女节

生殖健康要点（我们应该注意什么）

产后期

卫生指导

合理饮食

充足睡眠

母乳喂养

心理保健

产后检查

国际劳动妇女节

生殖健康要点（我们应该注意什么）

常见病预防

月经异常（期、量、色、质、痛经）

孕育异常（不孕症、流产、宫外孕）

感染（阴道炎、宫颈炎、盆腔炎）

肿瘤（子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳房肿块及女性恶性肿瘤宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌、乳房癌等）

国际劳动妇女节

生殖健康要点（我们应该注意什么）

避孕方法的合理选择

婚前或婚后暂无生育要求：激素避孕药、外用避孕工具、其他避孕方法（外用杀精剂、体外排精、安全期避孕

无生育要求：宫内节育器、激素避孕药、缓释系统避孕方法、绝育术

有生育要求：激素避孕药、外用避孕工具、其他避孕方法

哺乳期：宫内节育器、外用避孕工具、其他避孕方法

国际劳动妇女节

生殖健康要点（我们应该注意什么）

⊗ 围绝经期、老年期

生理特点

常见临床症状

保健要点

激素替代治疗（HRT）

国际劳动妇女节

生殖健康要点（我们应该注意什么）

生理特点

皮肤粘膜毛发

内分泌改变

心血管

卵巢功能衰退

泌尿

植物神经

骨骼

国际劳动妇女节

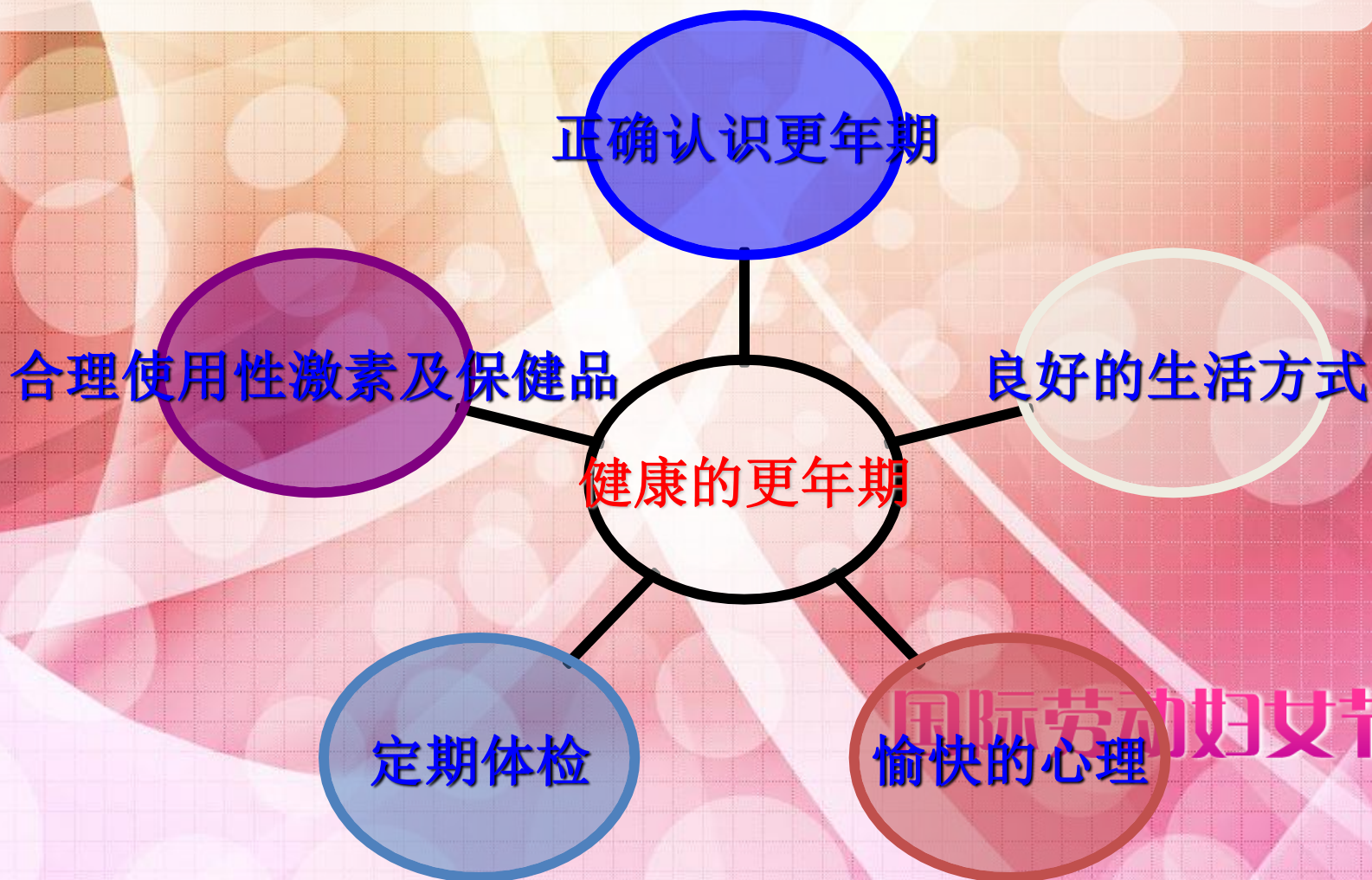
生殖健康要点（我们应该注意什么）

常见临床病症

- ④ **更年期综合征：**潮热汗出、心悸失眠、烦躁易怒、忧郁多虑等。
- ④ **功能失调性子宫出血：**月经先期量多或后期量少、经期延长或淋漓不尽等。
- ④ **妇科肿瘤：**月经先期量多或淋漓不绝、绝经后阴道出血或白带增多呈血性、小腹隐痛、乳房胀痛或扪及肿块、形体消瘦、乏力等。
- ④ **低雌激素相关疾病：**外阴瘙痒、阴道干涩、尿频不适、尿失禁、腰酸背痛、容易骨折、胸闷胸痛、皮肤干燥瘙痒、记忆力减退、反应迟钝等。

生殖健康要点（我们应该注意什么）

保健要点



国际劳动妇女节

生殖健康要点（我们应该注意什么）

激素替代治疗（HRT）原则

- ④ 掌握适应症、禁忌症
- ④ 早期使用
- ④ 最低有效剂量
- ④ 个体化方案
- ④ 提倡局部用药
- ④ 定期安全监测（B超、X线、肝肾功能、血粘度、妇科检查等）（0月、1月、3月、3月、6月、1年……）
- ④ 用药期限不定（<4年相对安全，>4年风险增加）
- ④ 在专科医生的指导下

国际劳动妇女节

生殖健康要点（我们应该注意什么）

围绝经期和绝经后激素治疗中国指南



生殖健康要点（我们应该注意什么）

需要吗？

⊗ 适应症

- 1 绝经相关症状（血管舒缩症状、精神神经症状）
- 2 泌尿生殖器萎缩
- 3 防治骨质疏松

⊗ 禁忌症

- 1 绝对禁忌：妊娠、不明原因阴道出血及子宫内膜增厚、乳房癌、与性激素相关的恶性肿瘤、血栓及栓塞性疾病、严重肝肾功能障碍等。
- 2 相对禁忌：子宫肌瘤、内异症、严重糖尿病及高血压、血栓及栓塞性疾病倾向、胆囊炎、癫痫、偏头痛、哮喘、高泌乳素血症、乳腺良性疾病、乳腺癌家族史等。

生殖健康要点（我们应该注意什么）

危险吗？

⊕ 受益

- 1 绝经相关症状
- 2 泌尿生殖器萎缩
- 3 防治骨质疏松
- 4 结肠癌？

风险

- 1 中风
- 2 血栓及栓塞
- 3 乳房癌（子宫内膜癌）？
- 4 心脏事件？
- 5 认知功能？

国际劳动妇女节

生殖健康要点（我们应该注意什么）

女性饮食保健

原则

正常人正常饮食，亚健康或有疾病时可予饮食调养

辨证施膳

益气：人参、灵芝、党参、黄芪

补血：猪肝、猪血、桂圆、阿胶、菠菜、当归、熟地、首乌

滋阴：甲鱼、兔肉、白木耳、百合、枸杞子、桑椹子、麦冬、石斛

温阳：羊肉、狗肉、鸡肉、桃子、胡桃肉、韭菜、肉桂、干姜、花椒、茴香、冬虫夏草、鹿角、紫河车(胎盘)

清肝：菊花、苦丁茶、决明子、珍珠粉、天麻

宁心：莲子心、酸枣仁、

健脾：大米、山药、扁豆、大枣、蜂蜜、莲子、芡实(鸡头米)、

利湿：芥菜、玉米须、冬瓜皮及子、米仁、茯苓

活血：山楂、桃仁

国际劳动妇女节

结语（总结与建议）

社会发展 文化观念 生活环境
工作节奏 学习压力 精神情绪



不孕症、流产、月经失调、更年期综合症、骨质疏松、肿瘤

全社会共同关注女性生殖健康

国际劳动妇女节

结语（总结与建议）

🌸 青春期

合理饮食，睡眠充足，运动锻炼，学习减压，
沟通交流，定期体检

🌸 生育期

科普宣传，工作减压，健康体检

🌸 中老年期

生活方式，饮食习惯，运动锻炼，心情愉快，定期体检，
性激素及保健品

国际劳动妇女节



谢谢，祝姐妹们节日快乐！