東涌行者家庭自强計劃健康講座

婦女常見健康問題

林露娟
香港大學何定邦基金家庭医学教授
香港大學家庭医学及基層醫療學系
clklam@hku.hk

5-12-2015

鳴謝

行者
家庭自強計劃
Trekkers Family Enhancement Scheme

嘉里集團郭氏基金會
KERRY GROUP KUOK FOUNDATION (HONG KONG) LIMITED

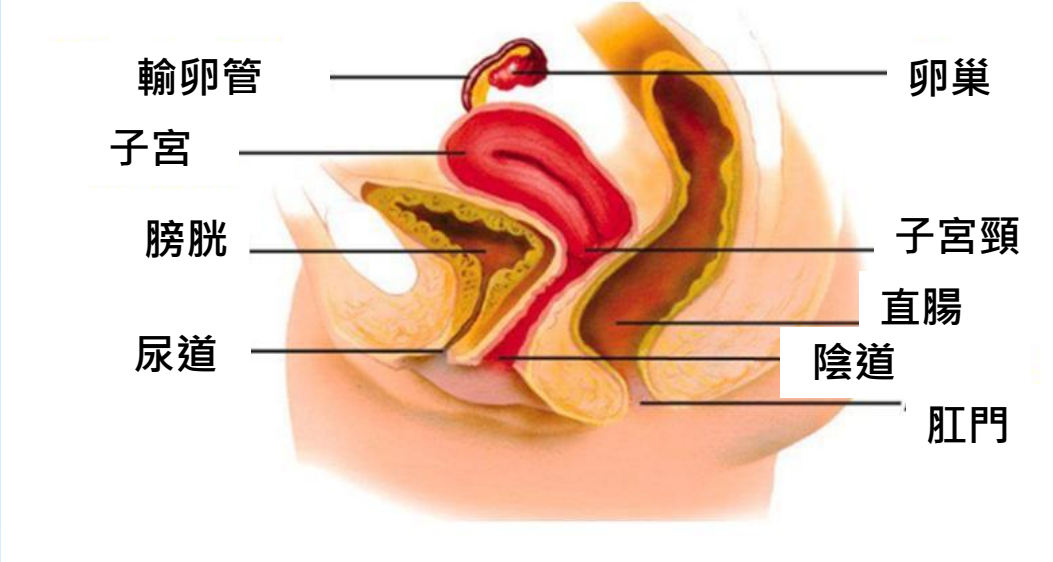
婦女常見健康問題

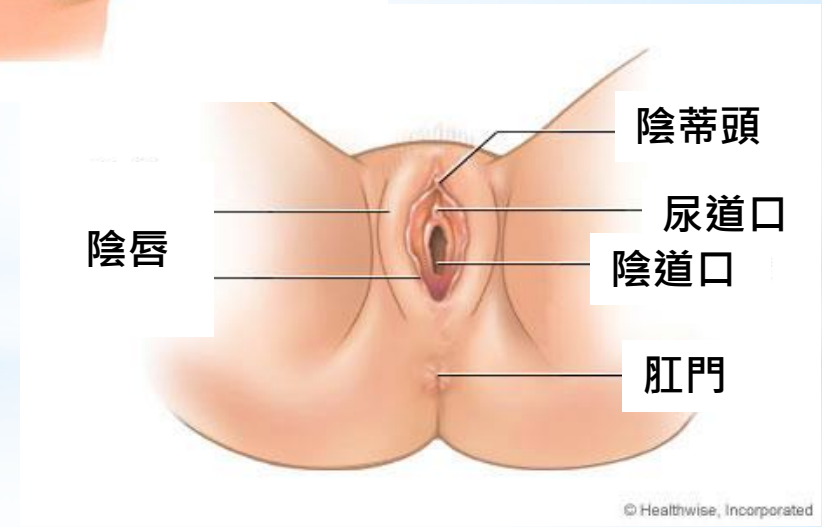
- 婦女正常生殖及泌尿系統
- 常見月經問題
- 常見膀胱、尿道問題

婦女常見健康問題

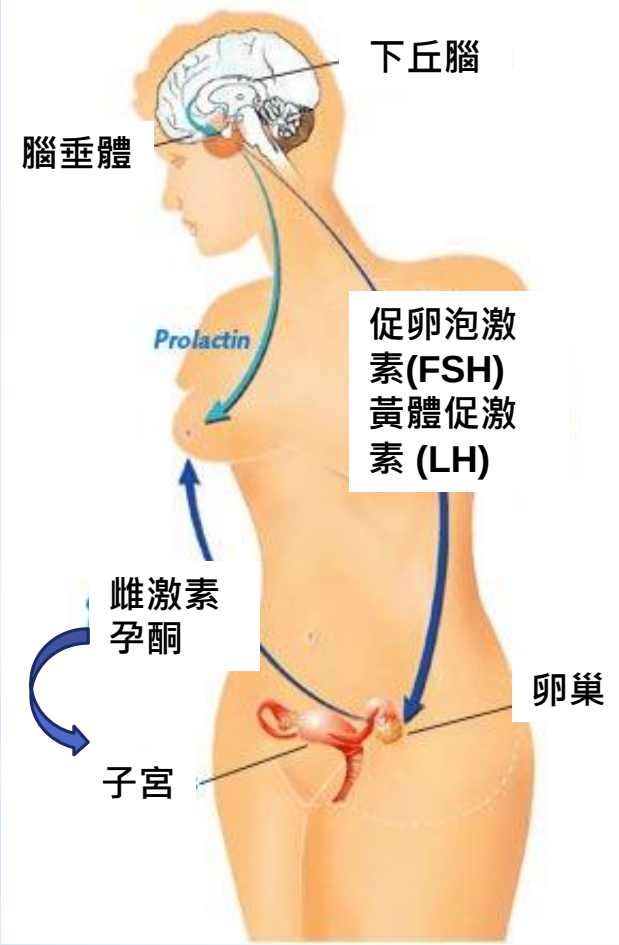
1	女性體內雌激素份量在排卵時最高。	對	不對
2	月經週期相差10天是正常的。	對	不對
3	經血帶有血塊是正常的。	對	不對
4	咳 嗽時有少量小便失禁是正常的， 不用看醫生。	對	不對
5	尿頻患者要練習忍尿、還要少喝水。	對	不對

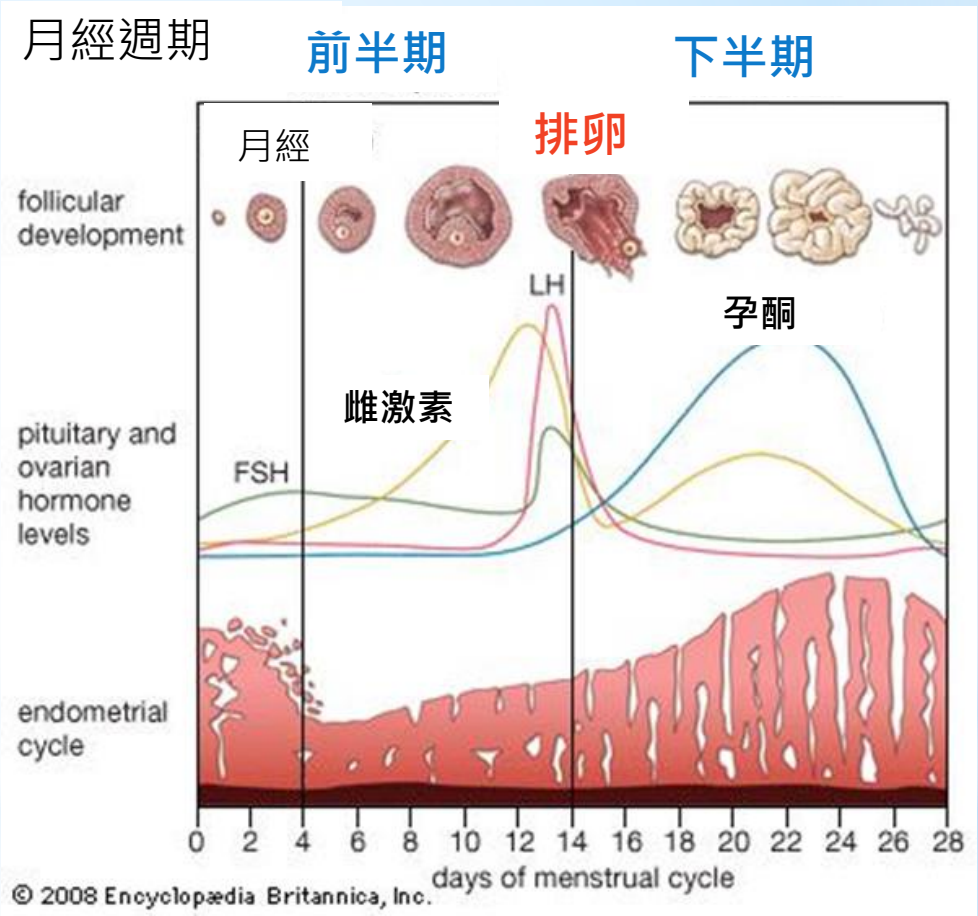
婦女生殖系統


輸卵管
卵巢
子宮
膀胱
子宮頸
直腸
尿道
陰道
肛門

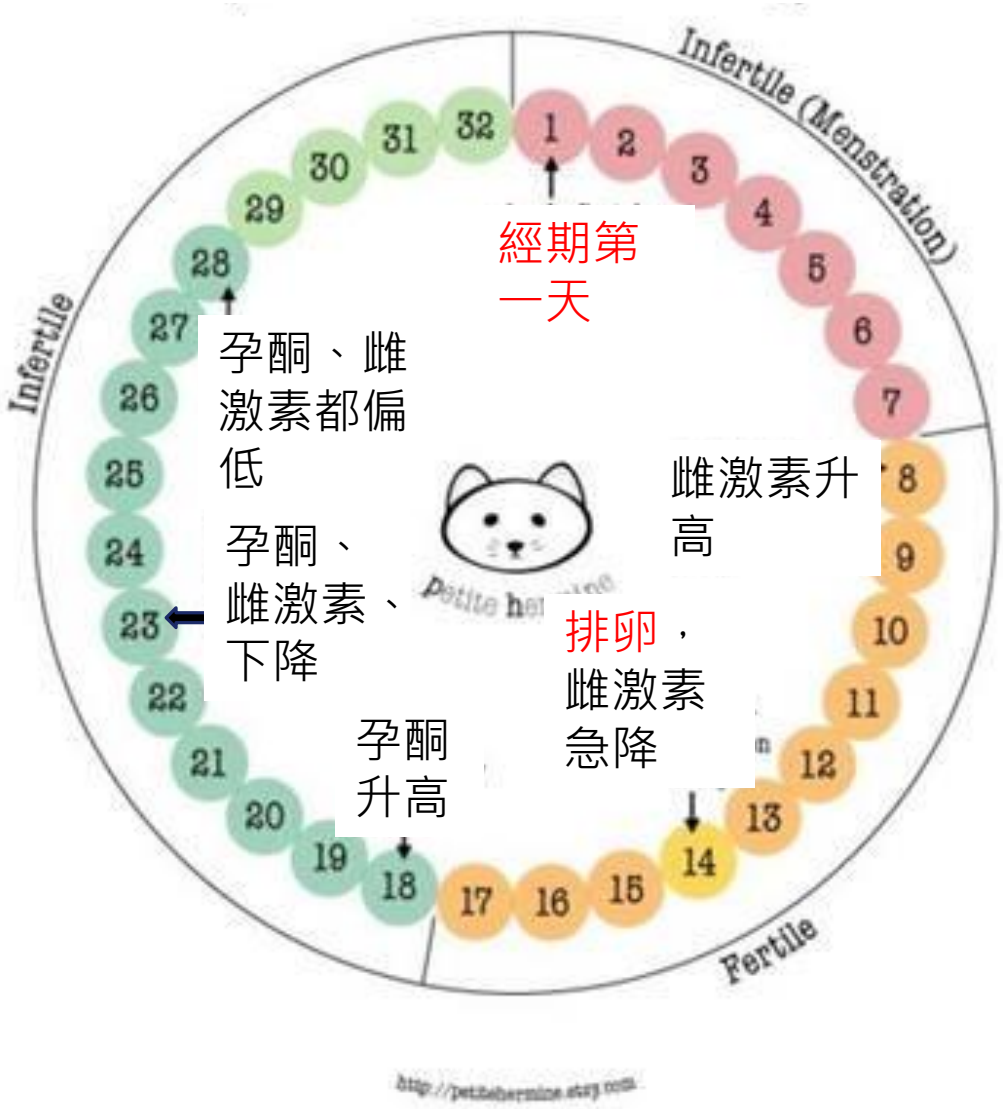

陰蒂頭
尿道口
陰唇
陰道口
肛門
© Healthwise, Incorporated

控制經期內分泌系統


下丘腦
腦垂體
Prolactin
促卵泡激素(FSH)
黃體促激素 (LH)
雌激素
孕酮
卵巢
子宮


月經週期
前半期
下半期
月經
排卵
follicular development
LH
孕酮
雌激素
pituitary and ovarian hormone levels
FSH
endometrial cycle
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28
days of menstrual cycle
© 2008 Encyclopædia Britannica, Inc.

生育年齡婦女月經週期


Infertile (Menstration)
Infertile
Fertile
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
經期第一天
孕酮、雌激素都偏低
雌激素升高
孕酮、雌激素、下降
排卵，雌激素急降
孕酮升高

何謂正常月經?

	平均	正常泛圍
週期	26-28日	21-35
日數	3-4 日	2-7日
流量	30-40 c.c. (毫升)	20-80 c.c. (毫升) 小許血塊
經痛	1-2 天	0-3天

婦女自我健康管理

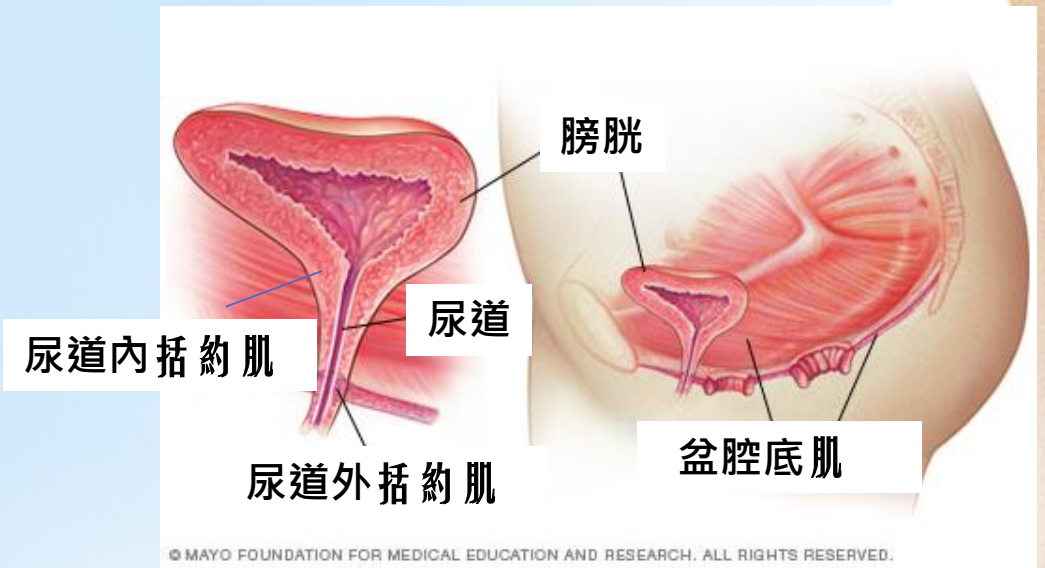
- 保持內分泌平衡
  - 正常體重
  - 減少精神壓力、穩定起居生活
- 減少經期時身體不適
  - 充足睡眠、減少食鹽、避免便秘
- 预防陰道炎
  - 避免服用抗生素
  - 勿用消毒、 強力清潔劑清洗陰道內外

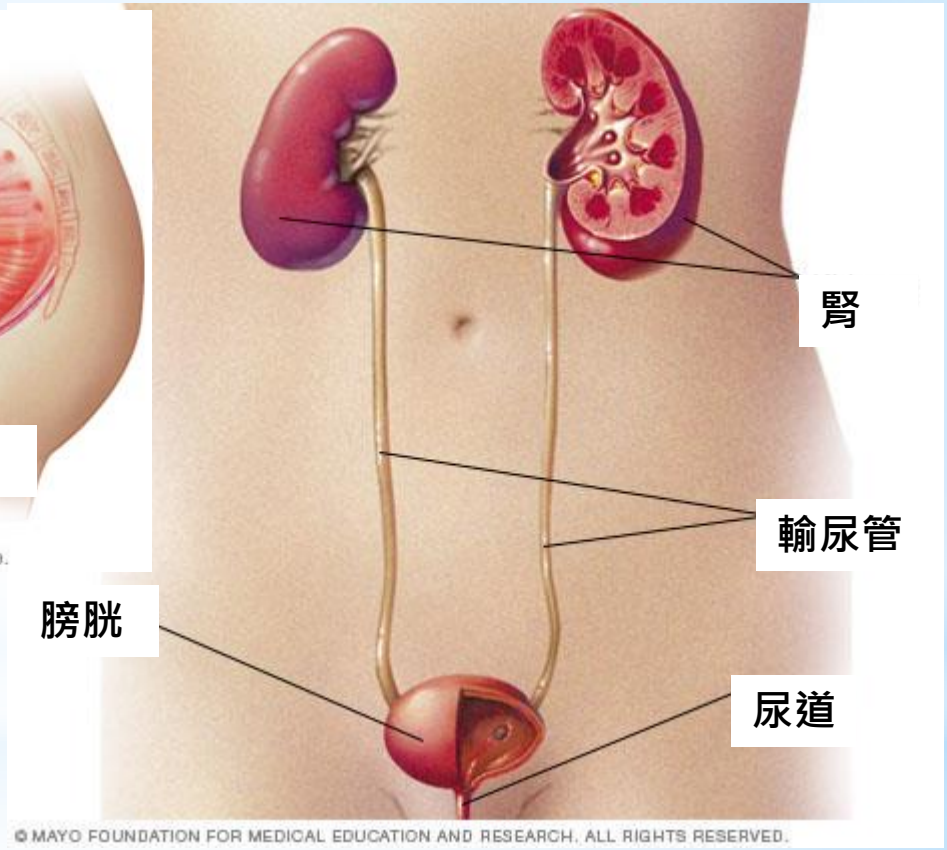
婦女常見月經問題

- 劇烈經痛
  - 持續至經期以後
- 閉經
  - > 3 月、 乳房流奶、體重下降
- 經血太多
  - >7 天、3 天後量沒減、大量血塊、 貧血
- 經期以外出血
  - 內分泌失調: 月經前、後或月中幾天, 小量
  - 腫瘤: 房事後、 持續、 大量

有問題要找您的家庭醫生
www.pcdirectory.gov.hk

婦女泌尿系統


膀胱
尿道
尿道內括約肌
尿道外括約肌
盆腔底肌
© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.


腎
輸尿管
膀胱
尿道
© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

婦女正常膀胱、尿道功能

- 腎不停輸尿至膀胱
- 膀胱容量600-800 c.c.
- 尿道內括約肌、外括約肌緊閉
- 大腦感到膀胱漲大
- 大腦控制尿道內、外括約肌放鬆，膀胱收縮:排尿
- 排尿後剩餘50-100 c.c.

婦女常見膀胱、尿道問題 (1)

- 尿頻成因
  - 緊張
  - 膀胱、尿道易激症
  - 閉經後尿道黏膜萎縮
  - 膀胱炎: 排尿時刺痛、 血尿、 量少
  - 糖尿: 夜尿、量多、口渴
  - 药物

婦女常見膀胱、尿道問題 (2)

- 小便失禁成因
  - 急尿時: 緊張， 膀胱、尿道易激症，膀胱炎，糖尿
  - 咳嗽時: 肥胖，盆腔底肌鬆馳，子宮、陰道下垂

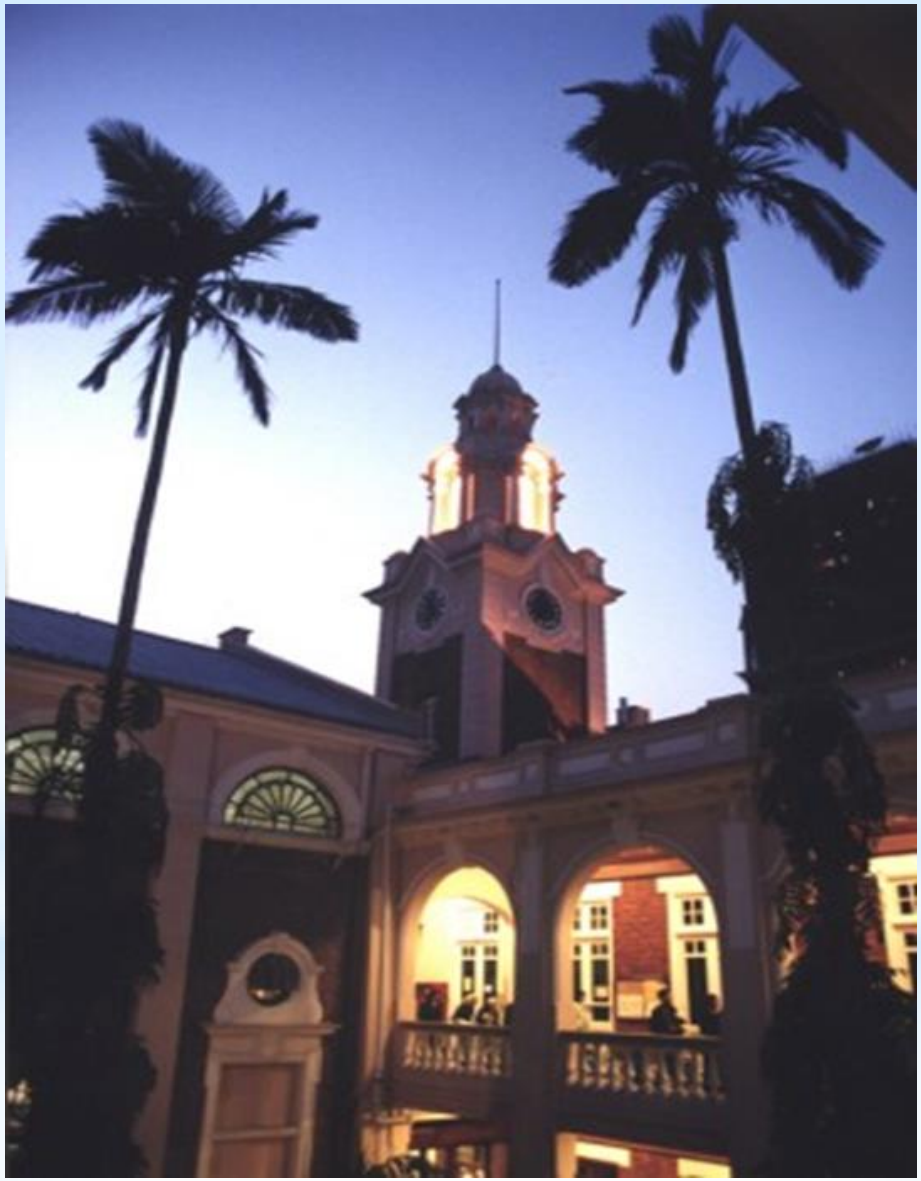
婦女常見膀胱、尿道問題 (3)

- 小便刺痛成因
  - 膀胱炎: 排尿末段時刺痛、尿頻、血尿
  - 陰道、陰唇炎: 排尿全程刺痛、陰道口痕痒、陰道分泌增加
  - 陰部皮炎、 損傷、 泡疹

自我管理膀胱、尿道健康

- 尿頻
  - 膀胱訓練: 每次多忍10 分鐘 、 漸漸延長至每2-4 小時排尿一次
  - 控制飲料: 每天<6 杯、 避免酒精、 茶、 咖啡、 甜飲
- 小便失禁
  - 體重管理
  - 盆腔底肌鍛練: 收緊5-10秒再放鬆3秒， 每天>10 次
  - 每2-4 小時定時排尿
  - 控制飲料

有問題要找您的家庭醫生
www.pcdirectory.gov.hk

常見婦女健康問題

1	女性體內雌激素份量在排卵時最低。
2	月經週期相差10天是正常的。
3	經血帶有小量血塊是正常的。
4	咳嗽時有少量小便失禁是不正常的， 應要看醫生。
5	尿頻患者要練習忍尿、還要少喝水。