

東涌行者家庭自強計劃健康講座

婦女常見健康問題

林露娟

香港大學何定邦基金家庭醫學教授
香港大學家庭醫學及基層醫療學系

cklam@hku.hk

5-12-2015



鳴謝



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

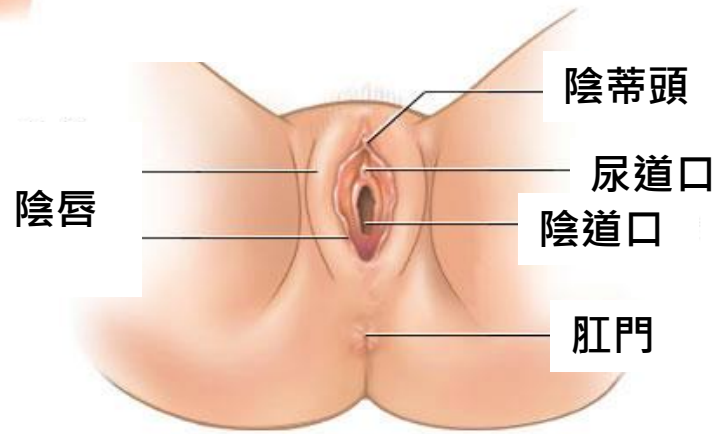
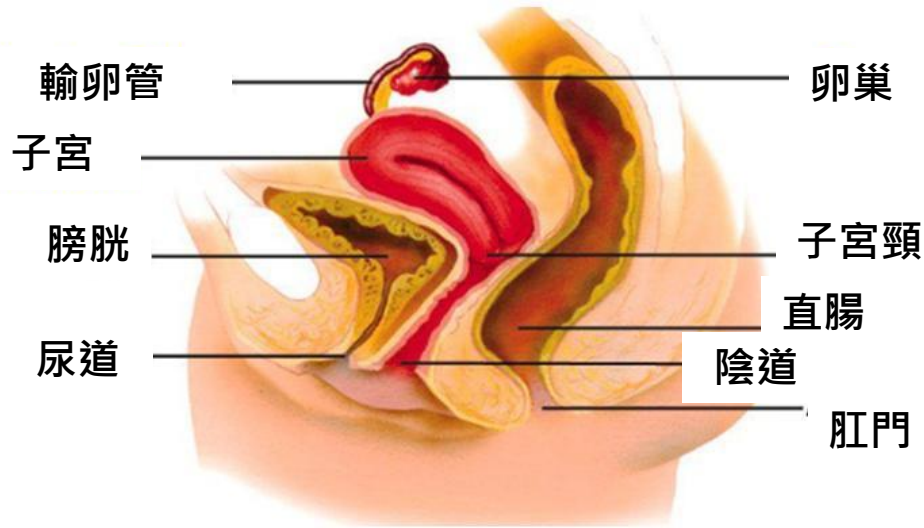


婦女常見健康問題

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	尿频患者要練習忍尿、還要少喝水。	對	不對



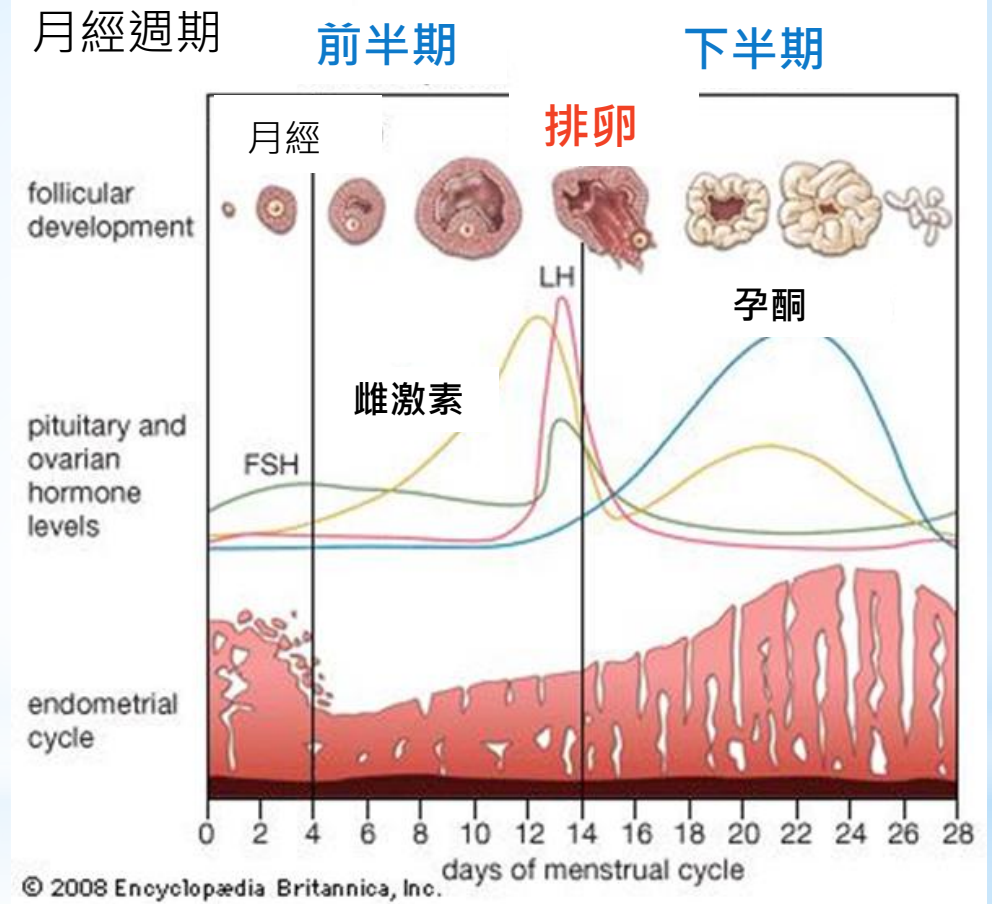
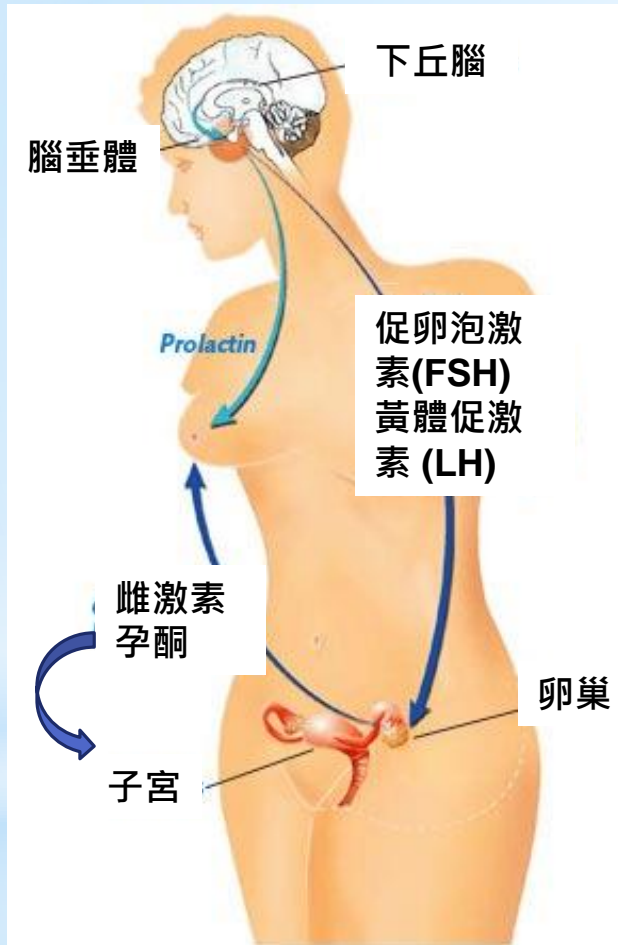
婦女生殖系統



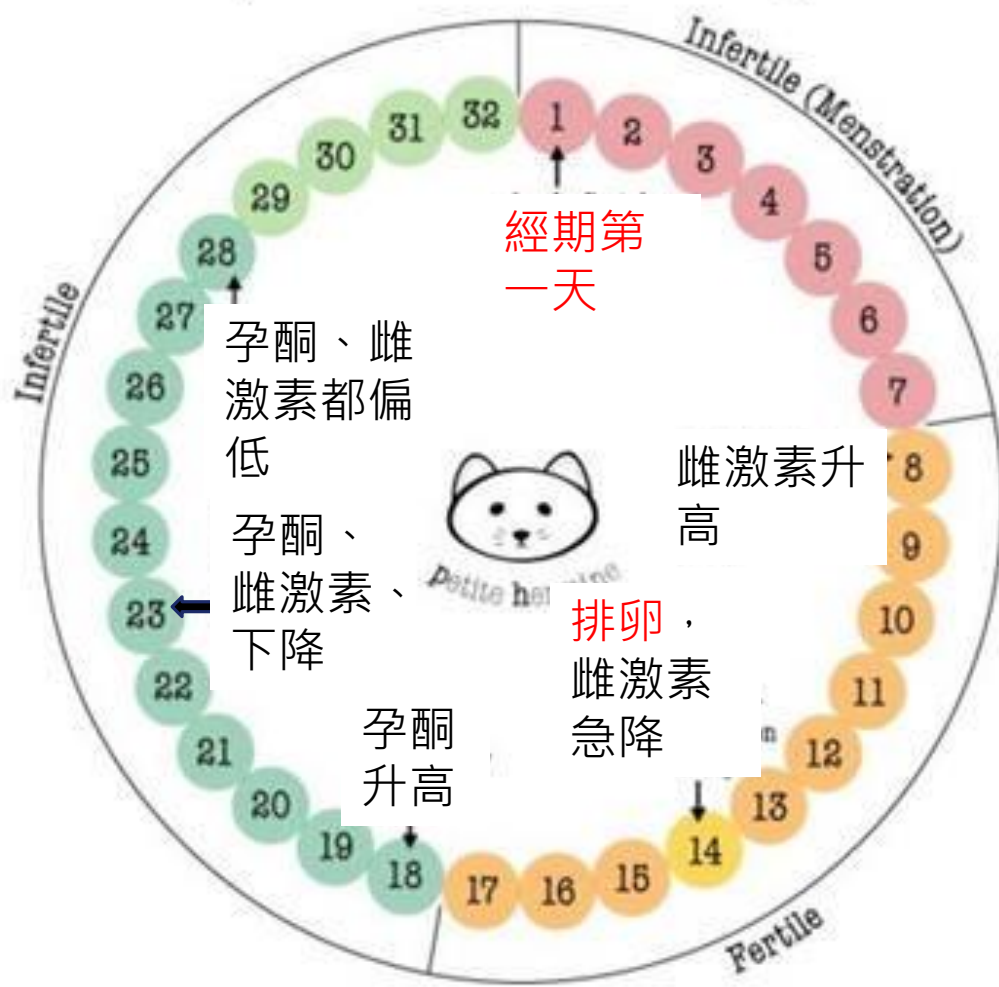
© Healthwise, Incorporated



控制經期內分泌系統



生育年齡婦女月經週期



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

<http://petshernice.org.com>



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
- 預防陰道炎
 - 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, 少量
 - 腫瘤: 房事後、持續、大量



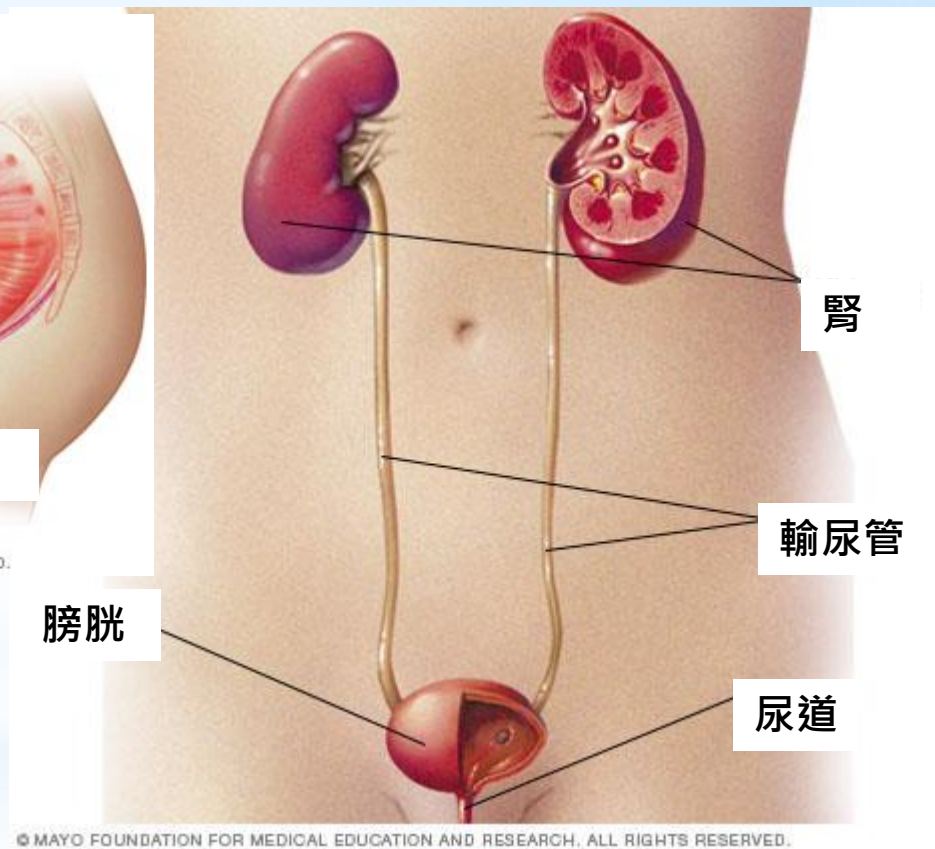
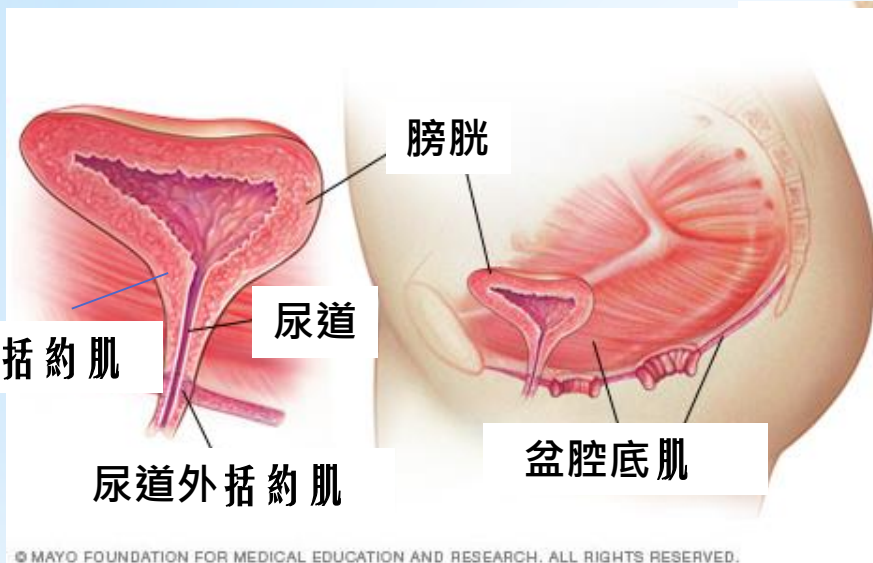
有問題要找您的家庭醫生

www.pcdirectory.gov.hk

Primary Care and Primary Care Directory:
for primary care providers



婦女泌尿系統



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
 - 藥物



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、疱疹



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
- 盆腔底肌鍛煉: 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

Primary Care and Primary Care Directory:
for primary care providers



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	尿频患者要練習忍尿、還要少喝水。



