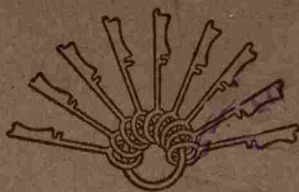


初中學生文庫

女性衛生常識

蘇儀貞 編者



中華書局編印

民國廿四年十月發行
民國三十年七月四版

初中學
生文庫
女性衛生常識 (全一冊)

實價國幣三角

(郵運匯費另加)



編者 蘇儀貞

發行者 中華書局有限公司
代表人 路錫三

印刷者 美商永寧有限公司
上海澳門路

總發行處 昆明 中華書局發行所

分發行處 各埠 中華書局

(統)(九一九三)

女性衛生常識

中華民國二十一年一月

目錄

頁數

第一章 行經時的衛生

- (一)月經及其由來
- (二)行經的繼續期間
- (三)月經時身體的變化
- (四)月經的日數及分量
- (五)月經時的苦痛
- (六)月經時的注意
- (七)少女月經初潮的處置
- (八)月經閉止期
- (九)無月經及其處置
- (一〇)月經過多及其處置
- (一一)月經困難及其處置
- (一二)月經與眼病的關係
- (一三)月經與婦人病的關係

第二章 妊娠認知法

- (一)月經閉止
- (二)乳房的異狀
- (三)腹部的異狀
- (四)顏面的異狀
- (五)大便的異狀
- (六)惡阻
- (七)精神狀態
- (八)妊娠及疾病

第三章 妊娠中的衛生

- (一) 精神的安靜
- (二) 居室及外出的注意
- (三) 腹帶的用法
- (四) 禁忌激烈的動作
- (五) 睡眠應有規則
- (六) 清潔身體
- (七) 局部的清潔
- (八) 保護乳房
- (九) 食物的選擇
- (十) 注意通便
- (十一) 浮腫及雙胎

第四章 分娩時的衛生

一六

- (一) 分娩的順序
- (二) 分娩的準備
- (三) 產室的準備
- (四) 分娩時需要的器具
- (五) 分娩時的注意
- (六) 嬰兒誕生時的處置
- (七) 產後的注意

第五章 產褥中的衛生

二〇

- (一) 產褥的期間
- (二) 子宮的收縮
- (三) 惡露及產褥熱的注意
- (四) 發熱及通便的注意
- (五) 授乳的利益
- (六) 靜臥及劇動
- (七) 各部的清潔
- (八) 居室及食物的注意

第六章 早產及小產的衛生

二三

- (一) 出血的處置
- (二) 大出血的原因
- (三) 小產與早產
- (四) 小產及早產的原因
- (五) 胎兒驅徵法

第七章 女子疾病衛生(上)……………二六

- (一)何謂婦人病
- (二)婦人病的原因
- (三)婦人病的種類
- (四)子宮內膜及其實質
- (五)子宮內膜炎
- (六)子宮實質炎
- (七)子宮外膜炎
- (八)子宮筋腫
- (九)子宮肉腫
- (一〇)子宮腺腫
- (一一)子宮癌腫
- (一二)子宮的轉位
- (一三)子宮垂脫
- (一四)子宮萎縮
- (一五)子宮閉塞症

第八章 女子疾病衛生(下)……………三五

- (一)外陰部疾病
- (二)處女膜疾病
- (三)膾的疾病
- (四)尿道的疾病
- (五)膀胱炎
- (六)卵巢的疾病
- (七)喇叭管的疾病
- (八)骨盤周圍的炎症
- (九)婦女生殖器結核
- (一〇)婦女生殖器淋病
- (一一)臟躁症

第九章 婦女與生殖……………四二

- (一)婦女與生殖器衛生
- (二)關於結婚的警戒
- (三)不妊症

第十章 乳房等的衛生……………四四

- (一)乳房的衛生
- (二)毛髮的衛生
- (三)皮膚的衛生

第十一章 衣服等的衛生……………四五

(一)衣服的增加減 (二)服裝的衛生 (三)合於季節的衣服及清潔的必要 (四)

關於被褥等的注意

女性衛生常識

第一章 行經時的衛生

一、月經及其由來

女性與男性生理的上特徵，最顯然有別的，實爲行經一項。

月經爲子宮粘膜所排出的血性液體，又有經癸，經行，天經，月華等名稱。

二、行經的繼續期間

月經爲婦女春機發動期（卽十四五歲前後）至老年期反，覆而至的子宮出血，其期間之長短，可觀其人身心發育及營養如何而不一定，又因人種氣候風土而有遲早，然在東洋諸國多始於十四歲至十六歲之間，至四十七八歲時而閉止。大約爲三十年，其中早者十一二歲，遲者十七八歲，開始行經亦不以爲怪，普通早到則早閉爲常，然亦有早期開始而遲閉，或遲到而早閉的。

三、月經時身體的變化

月經開始的時期，即爲生殖器官作用發達的時期，於此期間聲音發生變化，腰圍廣闊，乳房脹滿而多脂肪，腋窩及陰部發生毛髮，全體表現女性的現象了。

四、月經的日數及分量

月經大約四星期來潮一次，健康者每次行經日數自三日至七日。又雖同一人，而每月來潮日數未必一定，或一二日即停止，或有繼續八日以上的，往往入於病的狀態，宜請醫生診治。

五、月經時的苦痛

月經時多數人因循環、消化及神經方面均稍起變化，故覺不快，例如下腹部壓重，全身疲勞，薦骨痛，下腹痛或頭痛，食慾不進，胃痛，乳房肥大，下痢或便秘，鼻出血，嘔吐，關節痛，多汗，及皮膚濕潤而生暗瘡，精神抑鬱，易受外來之刺戟等等症狀。此等症狀亦因人而異，輕度的固可無須治療，但稍重的，則不可不加以相當的治療。

六、月經時的注意

從來順調的行經，忽無故閉止，或兩三月至數月行一次，或一月兩三次，又月經期間延長或短縮，其長短相差太遠，或月經分量，忽然增多或減少，則不宜忽視，須延醫診治，且宜注意攝生。

A 月經中的清潔

以下所述月經中最重要的衛生，為身體的清潔。身體的不健康，多因不潔而起，月經中容易陷於不潔，故每日宜用溫水洗滌外部，如其局部附着經血，須用消毒棉花、紗布等拭去，然切不可插棉花或紙類於腔內，因容易傳播病毒而起婦人病，且足阻礙經血的流出。

B 月經中的精神狀態

月經中神經過敏，易受感動，即小事亦易受刺戟，而發生感情上的變動，故本人凡事宜取慎重的態度，自不待言，即旁人亦務勿激怒其神經。所有觀劇宴會等刺戟神經的事，均以不參加為妥。

C 月經中的運動

運動爲婦女健康的必要條件，平常如散步、體操、遊戲、登山、乘馬、競走等運動，雖均可行之，然於月經時則宜注意身體的安靜，任何運動均宜暫停，即負重物及長途的乘車等，亦非所宜。

D 月經中注意預防感冒

此時期間須注意不受寒氣，預防感冒，因月經中如患感冒，最易惹起子宮的疾病。

E 月經中之飲食物及睡眠

月經中消化力弱，且身體易於疲乏，故食物宜攝取淡泊而易消化者，睡眠宜十分充足。

F 月經時宜嚴禁房事

月經中子宮粘膜炎，易受黴菌的侵入，如仍行房事，易發生子宮炎，而爲不妊的原因，故宜禁止的。

G 月經中的便秘

便秘與婦女疾病有密切的關係，而於月經時最易發生便秘，故在月經中如起便秘，

宜多食蔬菜，且於每朝食前飲食鹽水一杯，務使大便通暢，以免誘起其他疾病。

七、少女月經初潮的處置

月經最初來潮時，往往不免驚愕或羞恥，而任意處置，以致有害健康。故爲母、姊的應預先告知其妹、女，而施適當的處置。

八、月經閉止期

婦女達四十歲至五十歲間，閉止行經，其時常覺腹痛、腰痛、頭痛、胃痙痛等，且多有神經過敏的，半年之中，現出此種狀態。此後每兩三月發一次，或數月發一次，月經乃漸次閉止。在月經停止以後，女性的性質，亦漸次減却了。

九、無月經及其處置

春機發動期至閉經期之間應有月經，但或不行經者稱爲無月經。無月經有持續性及一時性二種，前者爲子宮及卵巢發育不完全而來；後者爲一時的現象，又分爲(1)生理的，(2)病理的，兩種。

生理的無月經的原因，爲妊娠及哺乳。而病理的無月經，爲子宮及卵巢的疾病，尤爲

慢性子宮實質炎的特徵。其他由於患全身疾病，多量出血、貧血、結核慢性胃炎、腎炎、糖尿病、慢性傳染病之後，及患脂肪過多症、鼻炎等症。又有因精神的過度刺戟，恐怖、悲哀、憤怒突然而起者，然大體漸次減少血量，延長期間，遂呈閉止狀態，但其根本疾病治癒則亦可復元。在閉止期間，往往達月經應來時或覺腰痛、頭痛、胸內苦悶，又或由鼻出血而代償行經。

處置 先天性的無月經，可因治療子宮不發育而癒的。如因全身有疾病者，可治療其全身疾病爲要，如貧血病、營養不良，則須注意食物，務攝取牛乳、鵝卵、易消化之鳥獸肉類等富於滋養的食物，又須多受日光，呼吸新鮮空氣，行冷水摩擦法，及深呼吸法，行體操遊戲、散步等亦佳。又行坐浴法，亦甚適宜，行此法時，坐於浴槽之中，以半時間或一刻鐘爲度。要之須行全身健康法，使精神愉快，及依從醫師之言，服用強壯劑，但市上藥舖的成藥，往往有害者不少，須與有信用的醫師商量後始可購服。

一〇、月經過多及其處置

月經的量比普通多而有害健康者，稱爲月經過多症。此症足使全身不快，甚至貧血。

此症由於慢性便秘，劇烈的精神感動或營養不良，血友病，肺結核，紫斑病以及心肝胃等疾病，然亦有許多人因子宮轉位，子宮生肉瘤，慢性子宮內膜炎而發生此症者。其他如因多次分娩，流產，房事過度等亦為發病的原因。醫學上對於此症，以年齡而分為下列三種：

(1) 少女期的月經過多，多因神經系統的疾病而起，可行全身強壯法。

(2) 中年期的婦女多由於頻次分娩及產褥不攝生，宜行局部療法。

(3) 四十歲以上的婦女，由於子宮內生肉瘤。

平常月經過多，大概不感苦痛，然往往引起知覺過敏，例如皮膚過敏，頭痛，眼花，對於臭氣的過敏，骨關節痛等。

處置 應治療其原因的疾病，已陷於貧血者可服用鐵劑。精神要平靜，不可刺戟神經。以臥床為宜，病狀劇烈者宜請醫師診治。

一、月經困難及其處置

月經困難的原因或由於子宮頸管或陰管狹窄，致經血不能流出。其他因子宮內膜炎，子宮轉位，及生殖器有障礙而起。又神經性的月經困難，則屢於月經開始數日前，精神

抑鬱頭痛，腰部及下腹部疼痛，尿意頻催，及其他種種苦痛，殆至經血流出，則諸種疼痛亦緩解。但子宮有疾病者，經血流出，同時局部及腰部內股等，發生劇烈的酸痛，甚至有嘔吐而覺苦悶的。

處置 處置月經困難之法，以安靜精神爲主。宜臥床休息，務攝取富於滋養料的食物，下腹部貼熱水袋，如便秘則服緩下劑。如因子宮有病而發生月經困難的，宜即治療子宮。月經困難如放置不理，能成大患，不可不就醫診治。

一二、月經與眼病的關係

月經時婦女身體的抵抗力減退，已患眼病者，因而增加病狀，至月經終止時始能復常。然而健康婦女月經中，亦有眼瞼多少充血，及腫脹，因而起結膜炎、虹彩炎、眼底病者。眼不健全的人，月經中最易誘起眼病，因主宰視力的神經，與月經不順，有密切的關係。間有起視神經炎而至失明，故月經中的衛生非常重要。

一三、月經與婦女病的關係

月經與婦人病有密接的關係，稍一不注意，即誘發種種疾病，而致全身不健康，精神

抑鬱等，故月經時能攝生，可以減少疾病。婦女就醫診病時，宜詳細報告月經的狀態，以助診斷，然有多數婦女不肯明言，致不能下明確診斷的，故對於月經的智識及處置法，不可不解。

第二章 妊娠認知法

一、月經閉止

妊娠爲婦女的大事，如不注意攝生，往往致母子皆陷於不幸。妊娠的認知，以月經閉止爲第一徵候，但只靠此一事而定斷，則未免過於簡單或致發生錯誤。

月經忽然停止，不單爲妊娠的現象，其他疾病，往往亦有此種現象。反之，在妊娠以後，亦有類似行經的子宮出血。故認知妊娠方法，於月經閉止以外，尙須參酌下記的種種徵候。

二、乳房的異狀

乳房至妊娠第二個月即逐漸膨脹，用手按之覺比平常溫暖。至第四、五月，則乳嘴、乳

暈均帶暗黑色，皮下現出靜脈，又乳房知覺過敏，如加壓迫，則分泌白色液體。

三、腹部的異狀

腹部隨妊娠月數而膨大，此因胎兒漸發育，子宮亦漸擴張而膨大。腹部自中央起，全體露出帶褐色的腺，名爲妊娠腺。

四、顏面的異狀

婦女顏面皮膚本比男子爲柔滑，但妊娠時則變爲粗糙，且發生斑痣，或眉毛脫落，顏貌與平常不同。

五、大小便的異狀

子宮膨大，則尿意頻數，但大便却反不通暢，這因蓄尿的膀胱位於子宮前方，直腸居子宮的後方，子宮居中，故子宮膨大，則壓迫膀胱及直腸，因而呈尿意頻數及便秘的現象。

六、惡阻

妊娠則一時食慾減少，厭棄平素所好的食物，反嗜酸味，甚至嗜好炭、壁土、綠香等異物。

至妊娠兩個月至四個月之間，食慾大減，往往於早晨空腹時發生嘔吐，這名惡阻。此等狀態，大約至六個月消失。然症狀劇烈者，則食慾全失，營養障礙，至身體漸次衰弱，時或至人事不省，發囈語，如呈此狀態，則須早延醫診治，以救母體的生命，不然，則因強度的惡阻，而致母子的生命均陷於危險。

七、精神狀態

妊娠不特影響身體，發生異狀，即精神狀態亦易變更，一變其平素的性質。性質的變化因個人而不同，但大多變為憂鬱性，知覺過敏，喜怒無常，記憶力及理解力亦減損，對於分娩發生恐怖心。

八、妊娠及疾病

上述的徵候，為常人所最易認知者。妊娠雖為生理的作用，但身體及精神都要發生變化，對於疾病的抵抗力薄弱，易罹疾患。妊娠時患病就會使胎兒發育不良，而損害小兒的一生，故妊娠中的衛生，在婦女衛生中最為重要。

以下再述妊娠中的衛生。

第三章 妊娠中的衛生

一、精神的安靜

妊娠時身體及精神都生變化，往往誘起種種疾患。故妊娠中務須注意衛生保持健全的身體，爽快的精神。

要使精神安適，宜以詩歌、繪畫、音樂等爲娛樂，時在戶外空氣清新的庭園或郊外等處散步。又尊長及丈夫宜常安慰妊婦，凡事取寬大態度，務使其不聞家中煩雜氣惱之事。

二、居室及外出的注意

妊婦的居室，宜向南，使日光能射入，又須充分通氣，且室中宜乾燥而不潮濕。又外出的時刻夏日宜在朝夕涼爽之時，冬日則宜選溫暖的日中。衣服須注意溫度的高低而增減，且務求其清潔。

三、腹帶的用法

使用腹帶，可保腹部適當的溫度，和避免子宮的動搖。然縛得太緊則有害胎兒的發

育，及障礙母體的血液循環，故用時要注意緩縛腹部。

四、禁忌激烈的動作

妊娠中至忌荷重物，即提擔水桶等事，亦宜避之。行遠路，登高地，及上下樓梯皆宜注意，尤不可長時間乘馬車、火車、人力車等。步行亦宜注意跌倒。以上所述者，如不注意，往往使胎兒的位置發生變化，而成難產的原因，或有小產之虞。

五、睡眠應有規則

妊娠中易陷於神經過敏，睡眠時間宜一定。夜宜早睡，晨宜早起。如因打牌、看戲等而致深夜不眠者，極有礙孕婦的衛生。

六、清潔身體

妊婦宜多洗浴，以清潔身體而促進血液的循環。入浴的次數，宜隔日一次，每次時間以自十五分至二十分最爲適當，時間太長則反引起腦貧血。

七、局部的清潔

妊娠中須常保持身體下部的清潔，每日宜用暖水洗滌局部，或用子宮洗滌器清洗。

陰部。妊娠時如不洗滌局部，則因分泌物加增，附着於下部周圍，刺戟下部而起糜爛。

八、保護乳房。

乳房爲養育小兒的最重要機關，應當十分保護。使不受創傷。又宜常用硼酸水清拭，保持清潔。

九、食物的選擇

妊娠中胎兒賴母體的血液以營養，故要比平時攝取更多的滋養物。胎兒發育不全，及產後不良者，多因母體營養不足而起，然而妊娠中最易侵犯消化器，宜攝取淡泊易消化的營養品。牛乳及雞卵爲最適宜的食物。其量一日牛乳三瓶（三合）、雞卵六七個，則滋養充足，但不必只攝取此兩種食物，可混加雞汁、牛肉汁、肉類、青菜等食物。

牛乳往往含有病源的微菌，故飲用時宜煮沸。雞卵則半熟或炒嫩者均可，過熟則難消化。

肉汁類有催進消化之效能，故於妊婦頗宜。

牛肉、鳥獸肉等富於滋養價，可稍多食，但脂肪多者則難消化，故宜選擇脂肪較少的

部分。

青菜宜食新鮮者，如芋頭、竹筍等，不易消化者不宜多食。常食易消化的菜類，可促大便秘的排泄。

糕餅類宜食淡泊而不太甜的。糖分過多，有害胃腸的消化，雞蛋糕等頗為適宜。

糕餅類因人的嗜好不同，不能禁止，但妊婦往往易於過食。此種食物，宜注意不可過量。

香料類有刺戟性的，不宜多用。

一〇、注意通便

妊婦易致便秘，故宜注意通便。預防便秘之法，每朝宜飲一碗鹽水，或冷開水；摩擦臍部，每早散步庭園。假使無便意，亦每日務上圍一次。如便秘三日則灌腸，或飲用緩和性的鹽類下劑（如瀉鹽等類）。妊婦小便頻數，為生理的現象，若其量減少，尿道覺痛，則以速就醫診治為宜。

一一、浮腫及雙胎

妊娠的末期，往往兩腳浮腫，世人多不甚重視，但要注意預防浮腫的加劇，如不久坐，久立及臥時舉高兩足等，都是預防的方法。倘全身浮腫時，宜即就醫診治。

雙胎妊娠時，母體苦痛，比通常妊娠者加倍，且更易使身體的各機能發生障礙。

據統計上，八十四回分娩中，大約有一次為雙胎。雙胎的鑑定，常人不易判斷，宜請產科醫去判定。

第四章 分娩時的衛生

分娩即胎兒充分發育後，由母體產出。若於此時忽略衛生，往往貽患於未來。分娩有安產及難產兩種，醫學上即分為通常分娩及異常分娩。後者必須得醫師的幫助始能分娩，現在把通常分娩敘述如次。

一、分娩的順序

普通在分娩前兩三日間，腹部至腰部，時時發痛，名為前陣痛，其後開始陣痛，如初產婦分娩平均經過十二時間，則經產婦只須六時間便可告完竣。

陣痛起始以後至分娩告終的時期，可分爲三期，即開口期，產出期及後產期。自陣痛至子宮開口，能通過兒頭部的時間，初產婦約費十時間，經產婦只須五時間，開口以後則排出羊水，在排羊水後二時間內，露出兒頭。其後經過十五分至三十分爲後產期，排出胎盤。總之以上各期，均有延長或短縮，不能一定。然如胎盤排出時期超過半點鐘以上，那就要請醫師設法了。

二、分娩的準備

前陣痛發作開始以後，便知分娩漸近，務要清潔身體，每日入浴十五分，而於身體下部特別要保持清潔，朝夕洗滌一二次。若妊婦曾患淋疾，或梅毒性疾病者，假使現已痊癒，還是要嚴重消毒，最好放些來沙而液在水中用他來洗滌局部。這因分娩時，胎兒通過產道而出，如局部附着病菌，那就最容易傳染於胎兒的眼或鼻。

三、產室的準備

陣痛開始以前，務須準備產室及產床，產室空氣宜流通，故不可太狹小，又須閑靜，清潔，日光的照射固然不可太强，但也不宜過於暗黑。室內陳設要簡單，不用的器具宜移去。

又不可多人雜沓。室中宜溫暖適度，室內宜噴消毒的氣體（如福爾馬林氣體等）以行消毒，否則易使產婦發生疾病而影響於胎兒。

四、分娩時需要的器具

產室應備者爲被褥一條，油布一兩張，小兒的縛臍繃帶、臍帶結紮系，胎盤內容器，紗布棉花等物。

產床宜置於室內的中央，以便在任何方面，醫師及助手工作均覺便當。產室的一隅，可置消毒液毛巾、產婦的腹帶、面盆二三個、便器、肥皂、手巾等物。最好另外置備小兒的臥床。若在冬天，室內宜用暖爐，小兒臥床宜備暖水壺，此等物品準備以後，產婦宜上圍排便、排尿。但在羊水漏泄以後，斷不宜起床，以防誤產小兒於便桶中。產婦上床前，宜換寬大的衣服，仰臥於產床上。最要注意者不可坐產，因此法很不合衛生。以後一切之事，可委於產科醫生，或可信靠的家人。又產室中不可容多人混雜出入。

五、分娩時的注意

產婦臥床以後，宜靜待分娩的經過，不可燥急。分娩爲生理的現象，可委於自然。如在

陣痛之初已先出力，則至產出期時反覺力弱，在分娩時又要依從助產婦或醫生的話。

六、嬰兒誕生時的處置

嬰兒誕生以後，宜用柔軟的紗布，拭淨口鼻及眼，用毛巾包裹，注意不可使母親的腹部壓迫小兒。然後約經十五分鐘，可以切斷臍帶。臍帶的切斷，醫生或助產者自會處理。切斷法大約隔小兒腹壁一寸五分，行緊固的結紮，又隔一寸之處同樣結紮。剪刀必須用消毒過的。如此取出的小兒，可入浴洗淨身體。浴水的溫度，在攝氏三十六度，即華氏九十六度左右，另外用兩小杯盛暖水，洗口及眼，入浴後可用乾布拭乾，然後用硝酸銀點眼，以防通過產道時病菌入眼，發生眼病。以上手續完後，為小兒穿柔軟的衣服，臍帶處妥為包裹，然後使他安眠。

七、產後的注意

臍帶切斷後的母體，大抵經過三十分鐘以後即排出胎盤，此時間須要注意產婦有無異常出血，此時如有大出血，則急須招產科生行相當的處置。胎盤娩出後，可換產婦的褥，消毒局部，用多量的消毒棉花紗布包縛，其次要纏縛腹帶。而一切工作完畢後可使產

婦安眠。

第五章 產褥中的衛生

一、產褥的期間

因妊娠及分娩而起的身體變化，及在分娩時產道所受的創傷等，如無特別異狀，則普通六禮拜即可復元，此期間名爲產褥期。產褥期也隨了平素身體的健康狀況，與產褥中的衛生如何，而有延長或短縮。

二、子宮的收縮

產褥的第一日，下腹部時時覺有間歇性的疼痛，名爲後陣痛。此後陣痛是因肥厚的子宮，在分娩後爲恢復舊態而起收縮之故。後陣痛有持續兩三日者。子宮次第收縮，至分娩後十一二日，能在下腹部觸到子宮的底部，其後就逐漸不能觸着了。

三、惡露及產褥熱的注意

產褥期中從子宮漏出一種特異臭氣的液體，名爲惡露。分娩後三四日間呈血色，次

第淡薄；至七八日，則呈白色的粘液，而且漸次減少分量；至十二三日則全然停止。然而子宮復舊延遲，則惡露的分泌亦延長。又離床過早時，則一時停止的惡露更現血色。如惡露有特別的臭氣，則恐發生產褥熱，速請醫師診斷爲宜。產褥熱因分娩及產褥時消毒不完全，爲細菌侵入之故，此病很危險。

四、發熱及通便的注意

通常產褥中不致發熱，間有發微熱者，亦不會超過攝氏一度。體溫如升至三十八度以上者，有產褥熱之虞，不可不注意。又產褥中呼吸及脈搏緩慢容易發汗，而感惡寒。分娩第一日排尿發生障礙，大便亦祕結，但不久即可恢復。

五、授乳的利益

乳房在產褥第二日起，膨大脹滿，稍覺疼痛。最初分泌的乳汁名初乳，最初三日之間，與平常乳汁的成分有異，然亦無害，反有促進胎便的效力。分娩後經過十時間，可開始授乳。分泌乳汁的期間，大抵在一年內外。在此時期中月經大概不會來潮。一年以後，仍繼續哺乳時，乳汁的成分於小兒不大有益，並且使母體疲弱。分娩後，母體自己授乳，則生殖器

的復舊迅速，於母體亦爲有利。在小兒方面，則乳爲最新鮮，能保持適當溫度的最好營養物，故產後應自己哺乳。

六、靜臥及劇動

產褥期中的兩週間以靜臥爲必要，大小便亦在褥中用便器爲宜。此時期爲恢復子宮原狀的時期，若一旦早期離床，或偶爲劇烈的激動，則子宮變位，肥大而不收縮，誘起種種的子宮病，且有出血之虞，或將一生成爲不妊症。又假使已經過兩週間，可能起床，但亦切不可作用力的運動。產褥期與妊娠期的神經均易陷於過敏症，務以不聞煩瑣的事，鎮靜精神爲宜。

七、各部的清潔

產褥中不能入浴，宜用暖水每日清拭全身。被褥、坐墊、寢衣等，均以用乾燥清潔者爲佳。發汗時每次宜用毛巾拭乾，換穿襯衣。此時，要注意室內溫度，否則易患感冒。

乳房每次哺乳的前後，宜用清水浸布片清拭，及保適宜的溫度。產褥中腹部宜用棉花覆蓋其上，再用佛蘭絨包捲。

局部宜每日數回用五十倍的石碳酸水，或百倍的來沙而水清拭，其後置殺菌棉紗，再放棉花，用帶保持。產褥第三日以後，尚不排便，則宜灌腸，或用緩和下劑。又產後第一日小便閉止時，可用小管導尿。此等操作，要令看護婦熟練者擔任。如家人爲之，要嚴重注意消毒始可。

八、居室及食物的注意

產婦的室內，以閑靜、明亮、空氣流通，常保適宜的溫度爲佳。

產褥中的食物，最宜注意。三日間可攝取流動食物，如薄粥、牛乳、半生熟雞卵等物，嚴禁不消化的食物。第四日始可漸給少量的固形食物，且須分多次給與鳥肉、牛肉等，務取煮透而易消化的。菜類，則取新鮮，而用適宜調理法煮成，易於消化的。總之食物要以易於消化爲原則。

第六章 早產及小產的衛生

一、出血的處置

婦女雖妊娠兩三個月，但在未能確定，尙抱疑念的時期中，如由腔口排出少量的血，繼續五六日，其間忽然大出血者，可速招醫師作相當的處置。平常人多放置之不顧，致出血不止，呈貧血狀態，甚至有陷於人事不省而死亡的。

此時應立刻延醫，不可多動身體，仰臥於榻中，腹部要用暖水溫罨法，如仍不能止血，須用消毒棉花強塞腔內，及服用止血劑；但此等處置，須請醫師爲之。又此時下腹宜貼冰袋，催進子宮的收縮，且須極端守安靜。

身體一動，即易致出血；蹲於便桶等處，則尤爲危險。婦人閉經兩月以上者，雖身體無異狀，亦應受醫師診察，以預防此等危險爲宜。

二、大出血的原因

大出血的原因甚多，例如小產、微毒、子宮有疾病，或受衝動。出血的處置法種種不一，若不得宜，反爲有害，故宜速請醫師救治。

三、小產與早產

妊娠五個月以內而分娩的名小產，八個月以內而分娩的名早產。兩者均爲不自然

的出產，比普通分娩，更應注意產褥中的攝生。

四、小產及早產的原因

小產及早產的原因，雖有種種，但其大多數，即十分之七八，因父母的黴毒而起。倘有跌落，誤撲腹部亦為其原因。妊娠中，在上半期宜限制性交，在下半期則宜禁止，小產、早產基於此者亦不少。

五、胎兒驅黴法

胎兒的疾病中，最可懼者為黴毒，此疾為慢性疾患，終身受害。普通女子染此疾，而幼時已發者，多在胎內傳染。到結婚以後而發者，多由其夫傳染。故女子訂婚約前，須留意此項。男子有此惡疾者，要澈底實行驅黴療法，得到醫師治癒的保證，始可結婚，免貽累妻兒。若婦女已染黴毒，則在妊娠前，須十分治療，行六〇六等的注射，如母無此疾而父得此疾者，對於胎兒不可忘驅黴毒的療法，即妊娠確定以後，立刻向母體打針六〇六等，或其他驅黴毒療法的藥，使胎兒的身體健全。

第七章 女子疾病衛生(上)

一、何謂婦人病

所謂婦人病者，指婦女生殖器，即子宮及附屬子宮臟器的疾病。子宮爲婦女最要的機關，如能健全強壯，則身心亦能強健了。所以婦女以保護下腹部爲最重要。

二、婦人病的原因

近代婦人病漸多，其原因固爲社會日漸複雜，有種種不如意事，刺戟婦女的精神而起，一方面又因以前醫學不發達，婦人病未有一定的名稱，如頭痛、眩暈、白帶、月經不順等等症狀，不過附以部分的名稱；現在醫術闡明，已能診斷其爲某疾某症，婦女一有疾病，其具有新智識者，易犯神經過敏，非常憂悶，以爲莫非患某病否，終日憂鬱，以致輕症亦因精神的作用而增劇。一方又太過於輕視，致輕病最易治癒者亦養成大患，均非適中的辦法，要之不必徒爲無益之憂，亦不可掉以輕心。平素須恪守衛生，以防疾病於未然。

三、婦人病的種類

婦人病中有種種疾病，就廣義言之，即男子所無之病都是婦人病。例如：子宮的畸形、子宮轉位、子宮粘膜炎、子宮實質炎症、子宮新生物、輸卵管疾病、卵巢的疾患、骨盤疾病、生殖器的淋疾、膀胱及尿道的疾患，關於外陰部的種種疾病。純粹的子宮病爲子宮內膜炎、實質炎，其他卵巢及輸卵管的疾病。婦人病中最多者，爲子宮內膜炎，其次爲子宮附屬器的疾病。

四、子宮內膜及其實質

子宮爲胎兒最適宜的宮殿，其形如袋狀。其內面的粘膜稱內膜，外面的皮膜稱外膜，內面和外面皮膜中的肉質，稱爲實質。

五、子宮內膜炎

子宮內膜炎爲內膜的疾病，有急性及慢性兩種。前者初時覺下腹痛、發熱、帶下，多爲受男子的淋疾而起，月經後交接最易傳染，故月經後兩三日呈此症狀，則大抵爲急性內膜炎，又月經時不攝生亦發本症。（療法）可絕對守安靜，用冰罨腹部亦有效，用微溫開水來沙而水洗滌陰內更好。如能及早施適當之處置，則一月、半月即能全快。放置之或轉

成慢性，致呈非常危險的狀態。

慢性內膜炎往往由急性變成，最初不覺痛苦，慢慢有白帶下，頭痛，眩暈等症狀，及月經不順，延長時有不正出血，消化不良，漸次病勢增進，達於外膜，疼痛異常。如蔓延至子宮附屬器，成爲慢性卵巢炎，致終生不妊，且精神苦悶，一身一家都減少許多幸福，事實上不妊的原因，多數由於男子的感染，故染病之初，宜慎重醫治。慢性者如上述神經過敏，喜怒哀樂無常，腰痛、頭痛、神經性胃痛等，人生的快樂爲之減少，故宜根本治療。（療法）有陰洗滌，陰球插入，子宮粘膜炎腐蝕法，子宮搔抓術，自己療法可用鹽水入浴，或用百倍的石炭酸水或百倍的明礬水洗滌陰部，插入碘化鉀甘油球（10%）或依豈阿兒甘油球。

六、子宮實質炎

本症爲子宮實質的病，多與其鄰接組織的病混合而起，與內膜炎無明確的區別。其急性者因產褥，或月經時的感冒，房事過度，外傷等而起，又或因子宮內膜炎直接而來，子宮腫脹，肥厚，內外粘膜炎，其初惡寒發熱，下腹部及薦骨牽引劇烈的疼痛，因咳嗽、談話、打嚏而增劇，膀胱直腸亦因而發障礙。又因月經時感冒而發者，月經忽然停止，經過數日

後，再復強烈出血。罹此病時神經甚爲過敏，下腹部一觸卽疼痛異常，如無合併症，初期治療則數日可癒，否則容易再發，而引起他病，宜充分注意。（療法）以靜臥爲主，冷罨法及下腹部的瀉血、坐浴灌注，下腹部用酒精罨布等種種方法，但依醫師的治療爲宜。慢性者多由產褥而來，其由子宮內膜炎及其他疾病而引起此病亦不少。由興奮過度的交接、手淫等誘起者，子宮常增大，子宮口糜爛。慢性的疾病，大抵徐徐發生內膜炎與外膜炎，再合併發本症，無特別的徵候。但產褥中發生此病者，產婦經分娩後兩三個月亦不能恢復次第羸瘦，稍勞動卽發腰痛及陰門疼痛，惡露愈多，尿意頻頻及便秘，時有子宮出血、白帶下、嘔氣、苦悶、胃痛等症狀。由於內膜及月經障礙而生此病者，無特別的徵候，不知不覺陷於貧血性，漸覺下腹部疼痛、重壓。薦骨部疼痛，在月經前後感覺牽引痛，食慾不進，精神憂鬱等（療法）探求其原因而治療。產褥後務必注意攝生。非產褥性者，宜求健身法，注意月經時的衛生。又子宮內坐藥，用明礬單寧酸加適量甘油插入之先，宜清洗子宮腔總，以受醫師治療爲宜。罹病後，宜及早請醫生診治，慢性者以入院受手術爲佳。

七、子宮外膜炎

子宮外膜炎爲包裹子宮外膜的炎症。此病多數爲淋疾性內膜炎的續發症。其他起於感冒、分娩、產褥、房事過度、手淫等。此病如延及腹膜即起腹膜炎。其急性的病狀，初起時惡寒、發熱、脈搏細弱、嘔吐、便秘、腹脹、呼吸困難，而陷於危險狀態。慢性者，久不感覺特別痛苦，多因月經時及內膜炎的苦惱，使病勢漸進。則薦骨部及腹部的疼痛變爲持續性，加之便通困難，全身皆感不快。本症是在多種婦人病中，最屬可厭的疾病。急性症狀時，如不施適當的治療，或至化膿，害及骨盤內的臟器，子宮因之轉位成爲不妊的原因。又始終帶有燥鬱(Hysterie)的症狀。(療法)與治內膜炎時同，須靜臥，調整便通。疼痛劇烈時，腹部置冰袋，灌洗陰部等。

既經過急性期，則下腹部用溫布用溫水洗滌陰部。

下腹部塗布依豈阿兒甘油軟膏。塗布插入碘化鉀甘油球，或碘化鉀莨菪球等陰球，然一方又行坐浴或全身浴，熱氣療法透熱療法，等亦甚有效。

八、子宮筋腫

子宮筋腫爲子宮實質中所生的圓形腫瘤，未經產的老婦人多患之。此病子宮肥大

硬固，下腹部壓痛，尿意不順，赤白帶下，月經時劇痛，多量出血，其他非月經時亦有出血。本病局所不大，感覺痛苦，然子宮漸次肥大，月經延長至十日乃至二十日。月經停止後，白帶下甚多。每月如此反復，遂至全身貧血，衰弱而死。故筋腫的診斷決定後，宜速施行開腹術，以求根本的治療。

近閉經期的婦女行X光線放射法亦非無效，然頗費金錢及時間。對症療法可用麥角，有萎縮腫瘤之效。

麥角要長時間服用始有效，又對於急性性出血，宜行熱性腔洗滌，腔硬塞。疼痛時，服用安知必林、阿斯匹靈等。下腹部施熱性或溫濕布，而守身體的安靜。

九、子宮肉腫

子宮肉腫爲子宮腫瘤中副於子宮癌的惡性腫瘤，但本病甚爲稀罕。本病與子宮癌所不同者，爲患者多屬少婦、處女及未產婦。本病發於子宮粘膜炎，又發於子宮實質，故區別爲粘膜炎腫及實質肉腫兩種。

最初由子宮排出淡薄的漿液，此液漸次增多而呈惡臭。疼痛有輕微及劇烈兩種，身

體大大衰弱。實質肉腫則發固有的出血、白帶下、疼痛等，又月經過多，子宮不時出血、帶下，帶呈赤色有似膿性，疼痛起於薦骨部及腰部，間有疼痛不劇烈者。治療法只行子宮全摘出術，始能保持生命，及於初期治療始收效果。

一〇、子宮腺腫

子宮腺腫，爲子宮腺狀的新生物，有散發性及茸狀性兩種，前者易變癌腫，後者比較的爲良性。本病於月經停止前後容易發生，又慢性子宮內膜炎，淋疾傳染後及產後均易發生。

病狀爲不時出血，但非大量；月經大抵不調，然月經的量亦多，因此容易陷於貧血。白帶少許，有惡性者則帶惡臭。下腹部有壓迫的重感，腰部覺痛。罹本病時，身體逐漸衰弱。治療時期，愈早愈佳，亟須手術的治療，是不必說的了。

一一、子宮癌腫

子宮腫瘤之中，最惡性者爲癌腫。本病大概以在四十歲以上之婦人居多。若閉經後的婦女常常下血或大下血、腹痛、食慾減損、身體衰弱，就有患本病的嫌疑。癌腫的最初期，

用顯微鏡僅僅發現癌腫組織之時如行子宮全摘出法或有全快之望但病勢已進肉眼亦能認出時雖用手術亦難奏效不過延長時日而已。本病在將收經時候發生最多故平常須注重攝生萬一有本病的疑似症候宜及早請醫生診斷。消極療法只有行搔抓術或燒灼陰部等然亦無大效。

一二、子宮的轉位

子宮的位置普通爲稍前轉前屈病的轉位分四種(1)前轉(2)前屈(3)後轉(4)後屈。前轉比較少些前屈起於先天的及產後淋疾腹膜炎強度腹壓等有絕不呈症狀者或於老年時呈尿意頻繁膀胱障礙尤其在月經後感覺痛苦下腹的中央覺痠痛月經初潮後數年間覺持續性慢性膀胱炎胃腸障礙頭痛等。處女位置異常者在結婚後至妊娠而消滅此等症狀者不少。處女患此症者注意運動及食物之攝生法便可。後轉後屈一症由於久臥床中便秘膀胱發炎及由其他的子宮疾病而起。其中有只患不妊症不覺其他症狀者或尿意頻頻下腹部生壓感腰痛便通交接步行時覺多少疼痛甚至月經困難者大概與子宮內膜炎合併宜早期矯正位置爲宜。

一三、子宮垂脫

子宮垂脫，爲子宮脫出的病，有下垂及脫垂兩種。原因爲難產或產後勞動，老人萎縮垂下，或壓迫腹部，和手淫等而起。急劇脫出時，非常疼痛，因而氣絕者亦有。慢慢脫下者，下腹部及腰部覺痛，大小便困難，步行時覺有異物下垂。於初期，安靜仰臥，可自然回復。如不能回復，生殖機能漸次發生障礙，身體衰弱，變成臟躁症。本病於初期即治療，容易回復。治療方法只要插入子宮架。

一四、子宮萎縮

本病身體的各部分發育甚佳，獨子宮不發育，或在發育以後而萎縮。所以本病可分兩種：(1)先天性即子宮全體發育不完全，(2)後天性的萎縮。

子宮的萎縮無特別症狀，結婚後月經缺乏，不妊，表面上脂肪甚多，有少女性質。月經將至時，下腹痠痛，生殖器的分泌增加，膀胱、直腸有壓迫之感，神經過敏，春情發動，頭痛及腰痛，然而終不出血。療法如爲後天性因貧血而萎縮者，可食滋養物及服用鐵劑。脂肪過多者，服下劑，運動及施局所療法。其他因產褥而起者，可廢止哺乳，務注意全身營養爲必

要。

一五、子宮閉塞症

子宮的閉塞，大約後天性者居多。至處女期始發生障礙。先天性者，因子宮口閉塞，月經不能流出，下腹部緊張而發疼痛，然不會出血，有定期疼痛及不快的感覺，不早治療，則進行至危險狀態。後天性者，子宮頸管狹窄，幾成閉塞狀態，不能妊娠，萬一妊娠亦難分娩，必定要用手術去擴張。此病發生於傷寒、白喉、梅毒、新生腫瘤、猩紅熱、霍亂、炎症等疾之後。又分娩時，損傷子宮口，或其他不注意也會發生此病。

第八章 女子疾病衛生(下)

一、外陰部疾病

外陰部疾病中，屬於畸形者，有欠缺尿道而開於腔內，即尿道下裂及上裂；陰核肥大的。如陰莖、大陰唇如陰囊之狀，名爲女性半陰陽。畸形施手術，多少可以治癒，但也有治不好的。

手淫最易發生陰門肥大症。又一時性的浮腫，是腎臟炎的一症候。

陰門炎是在處女膜外面的炎症。此症由於白帶下的刺戟，蟻蟲的轉入，股間內面的摩擦，過度交接，而最多為淋疾的傳染。又濕疹及不潔等，亦易發生此症。最初腫脹發紅，小陰唇紅大，閉塞腔口，分泌惡臭的膿液，局所或化膿，步行起臥時覺疼痛。此症有急性及慢性兩種。續發性者，其原因的疾病治癒，也就痊癒。平素清潔陰部，屢次入浴，及避去其發生本病原因，為治療的根本。

外陰部瘙痒症。因白帶下，尿的刺戟。其頑固不治者，起於糖尿病，經血，子宮及尿道的疾病，手淫等，妊娠中頗多犯本症，入床溫暖後增加發痒，因而起炎症，致陷於營養不良，不眠、憂鬱等症。

浴為最良的療法，但因其他疾病而起者，可先治其原因疾病。陰部每日用來沙而水洗滌，或用碘酒幾次塗布。或用硝酸銀腐蝕，其後貼古加因軟膏。營養不良的病，可用砒素劑或鐵劑，神經質的婦女可服用溴素劑。X光線療法亦甚有效。

其外陰門的腫瘤亦有種種，例如象皮病、乳嘴腫、囊腫、纖維腫、癌腫、肉腫等。如有異狀，

則宜早期治療。

二、處女膜疾病

婦女結婚以前，處女膜爲半月形，膣口之半爲膜閉塞。結婚後，初度的交接，即出血破裂，然有殘存堅韌或柔軟的膜痕。若此膜大部分留存，則妨礙月經，及交接出產等。此時要切開或切除，如處女膜全部閉塞，處女期月經不至，陰部發生腫瘤，其膜爲粘膜樣（口唇鼻等處的皮膜稱爲粘膜）的組織包覆。如施行手術，則排泄多量的血，諸徵候亦隨之而愈。

三、膣的疾病

膣亦有種種的疾病，例如膣不完全、膣閉塞等。膣有病，月經不能流出，因而惹起他病。膣炎，爲處女膜上至子宮口的粘膜的發炎。此病因由淋疾的傳染，不潔物的侵入，子宮內膜炎的白帶，下陰部的炎症，或從肛門蟻蟲而起，最多爲淋疾的傳染。急性者局部腫脹，有灼熱及壓痛，甚至惡寒發熱，尿意頻催，分泌物增加，交接感覺不快，及不妊症。療治以清潔局部爲主。月經時安靜，整調便通，行適當的陰部洗滌，即用石炭酸或硼酸、水楊酸來

沙而水、昇汞等洗之。

陰癢痛爲陰口神經過敏易覺疼痛之症，凡陰口非常狹窄者，在交接時即易發生此症而覺疼痛非常。又或因處女膜堅韌而起此症，攝生法宜守身心的安靜，如因處女膜狹窄者，可用手術切開些。其他宜用溴素劑增進營養，或行山間轉地療法。

四、尿道的疾病

尿道炎多爲淋疾傳染而起，也有因癌腫膿侵入尿道口而起的。然因外傷等而起的疼痛，最爲劇烈，排尿時非常痛苦。其他疾病，有尿道機能障礙，尿道粘膜脫出，尿道腫瘍，及尿道上裂、下裂等症。如尿道有異狀，須守安靜而求醫診治。

五、膀胱炎

膀胱炎一症，分急性及慢性兩種。急性者排尿回數增多，一時間兩三次，放尿時疼痛，帶血液而發熱。慢性者一時不現特別症狀，不知不覺中尿帶溷濁。婦女患此症者頗多，其原因多由感染男子淋疾而起，但因感受寒冷而起者亦有之。感染本疾以後，宜避去刺戟性的食物，如含有鹽的藥味等物宜乎禁止。重症膀胱炎，能誘發腎臟炎，故宜充分注意。急

性期絕對守安靜，飲用大量的無刺戟性飲料，內服烏華煎，下腹部施溫濕布。既過急性期後，可用硼酸水洗滌，然必須請醫師去處置。

六、卵巢的疾病

卵巢的疾病，多發在有月經期間的婦女，少女及老婦甚少。多由傳染病，尤其是腐敗性的傳染病，結核等，或由腹膜疾病而起，亂暴的交接，往往亦發卵巢的病。區別爲卵巢轉位、卵巢炎、卵巢腫瘍等，最多爲卵巢炎。卵巢的腫瘍中，癌腫爲最惡性的病。卵巢囊腫是比較良性者。患卵巢囊腫時，下腹部時常疼痛，左側或右側感觸瘤狀之物，壓迫胃腸及子宮，又或有絕不感覺痛苦者。然而長久放置，說不定要癒着周圍的臟器，而致生命發生危險，如受醫診斷確定爲囊腫時，宜及早開腹行摘出的手術。

七、喇叭管的疾病

子宮附屬器的喇叭管，有每月把從卵巢分離的卵子，送入子宮內的官能。喇叭管與子宮及卵巢既相通，當然也要隨之染病。本管有水腫、血腫、膿腫、轉位及新生物喇叭管妊娠（平常通稱子宮外妊娠）等種類的疾病，但最多爲喇叭管炎。此炎症爲子宮等部的

炎症所波及，故其初續發於外陰部，尿道或子宮等炎症之後，其症狀爲在下腹部的兩側疼痛，其始有長久的間隔，其後有如陣痛一般，時時劇痛，而在月經交接、勞動等時最甚，往往發熱，刺戟腹膜，消化不良，便秘，貧血以致身體衰弱。或呈臟躁症（即歇斯的里）的狀態，且月經不正，量多而疼痛。囊腫性的喇叭管炎，發生陣痛樣的疼痛，以後排泄多量的液體。此病一時感激烈的疼痛，在排泄液體之後，則感覺輕快，而囊腫似消失。慢性的喇叭管囊腫，則漸次變化膿液，若穿孔在腸管及膀胱等處而漏泄膿液，則甚危險。

又喇叭管血腫，其中貯溜血液，雖少量出血，亦呈急性貧血，如發強烈緊張的疼痛，喇叭管囊，破烈出血不止，亦有很大的危險。療法有種種，最初宜守身體的安靜，嚴禁房事。慢性者行腔的洗滌，插藥棉球，下腹部施冷罨法或溫罨法等，但都宜受醫師的指導。又有喇叭管妊娠一症甚屬危險，經醫師診斷後，要開腹始能保全生命。

八、骨盤周圍的炎症

多由產褥熱而起，其初骨盤內發熱，消化不良，腰痛，大小便困難，子宮流出水樣的分泌物，早期醫治可以痊癒。慢性症者，子宮因而轉位，以致不妊。本症與其他疾病同樣要守

身體的安靜，腹部用冷濕布或溫濕布貼之，務守攝生法。

九、婦女生殖器結核

本病多由肺或腹膜結核續發者，或因交接、手淫等感染結核症。此病無甚特徵，如排泄乾酪樣的物質即須注意。預防法爲不接觸結核病者，不與罹本病病者結婚。未曾消毒之物，不宜接觸陰部，月經時須使用消毒的清潔棉花等。

一〇、婦女生殖器淋病

婦女的淋病極爲複雜，且不易治好，如不及早治療，不但侵犯生殖器全部，還要延及泌尿器及腹膜等部分。最初侵犯陰門及陰部，到後來一方由尿道侵犯膀胱及腎臟，他方則侵犯子宮。於是發腔炎、尿道炎、子宮淋疾、喇叭管淋疾、卵巢炎、骨盤周圍炎或誘發腹膜炎，而入於危境。其病狀雖不一定，大多由交接傳染淋疾於陰內，時發急性之炎症，分泌膿液，陰口過敏呈鮮紅色。陰唇間糜爛，放尿及交接時疼痛。陰流出的膿，其始爲濃黃色，發惡臭，稍混血液，其後變爲灰白色。療法身心宜守安靜，對於疾患的部位，各有療法，硝酸銀及水銀劑都有卓越之效。又如菌苗（Vaccine）注射，成績亦極佳。此外要清潔陰門部，調整便

通，禁止酒類及其他刺戟性的飲食，嚴禁交接。臟躁症的婦女如染此症，往往不能妊娠。

一一、臟躁症（即歇斯的里又名鬱症古名心風症）

本病爲女子特有的病，其原因由婦人病而起者最多。其他精神感動貧血，重病後衰弱，及神經病的遺傳而起。患此病的以青年、中年的婦人居多數。本病的特徵爲神經過敏，感情激變，喜怒無常，善於嫉妬，居常抑鬱不快，記憶不良，多顧慮，易陷迷信，故意誇張等。總之易受外界刺戟的影響。身體的症狀爲月經不順，顏色蒼白，頭痛，感覺異常，眩暈，多汗，便秘，消化不良，不眠，痙攣，麻痺等。療法須除去病因，接近自然界的山川風物，訓練意志，安心靜氣，養成愉快的精神，他一方還要謀強健身體，修養精神。藥劑普通用溴素劑及纈草劑，注重增進身體的營養，冷水摩擦，體操等均佳。

第九章 婦女與生殖

一、婦女與生殖器衛生

婦女生殖器的康健與否和她的幸福甚至生命，都有密切的關係。故應當注意攝生。

保持生殖器的康健。例如注意清潔可驅除黴菌，及預防其他病症，房事的時期、度數及方法等亦宜適當，因過度及不自然的交接，都足以損害生殖器，毀壞身體，且為不妊的原因。又關於生殖器疾病一事，往往拒受診察，而失治療的時機，須知初期治療，於病的結果大有關係。只依坊間的療法，以求治愈者，總不免失敗。

二、關於結婚的警戒

結婚為人生的一大事，就性的衛生而言，在結婚成立以前，須查訪男子生殖器有無疾病。如有疾病，結婚後必然傳染於婦女，可以說婦人病的七成，是由男子傳染而來。婦女在結婚後不久，即發生月經過多，多量白帶下，及下腹疼痛等，症狀多是受男子淋疾傳染而起。故結婚前應當慎重審察，有無此種疾病，始可結婚。德國規定男子患黴毒者，要全治後滿一年，始許結婚，因在此一年之中，可驗知其是否真正全愈。

又新婚期內，最易陷於房事過度，其結果男子則起陽萎症，女子臟躁症及神經衰弱。且女子的生殖器不斷的充血，易起內膜炎，及實質炎以致成不妊症。所以在新婚期內應節制肉慾。

三、不妊症

不妊的原因，在男子方面，如曾患辜丸炎，及先天性或後天性畸形，身體孱弱，染淋疾，及鴉片中毒等，在女子方面，則除前述的生殖器疾患，及全身疾病以外，如男性分泌物的精蟲，與女性分泌物的卵子，不能配合，亦不能妊娠，過度的交接，及生殖器的不攝生，實爲妊娠阻礙的大原因。

第十章 乳房等的衛生

一、乳房的衛生

乳房爲哺乳小兒的最要機關，故要充分保護清潔。乳腺於妊娠第一日已振起其官能，特別在產褥第二日至第四日爲旺盛，此時壓迫他就覺疼痛，且乳房緊滿，此時宜用濕布片浸於溫水中，從胸部慢慢的摩擦。把乳徐徐擠出。授乳之先，宜用肥皂洗淨乳的周圍。更用硼酸水洗滌，如乳嘴凹陷者，可用手提引，使便於哺乳。

二、毛髮的衛生

頭髮最易污穢，搽抹油或刨花等者，更易污染，每月宜洗數次，冷水洗滌，效力甚微，最好用藥水肥皂，就微溫的水洗滌，夏日更宜多洗。生髮藥可用規那皮溶於酒精（火酒）或用焦性沒食子酸軟膏，或蟻醛酒精罽布（Formalin alcohol）亦能促髮生長，腋毛及陰部，每日宜用肥皂洗滌，後用淡薄的來沙而水（百倍）或酒精、硼酸水等清洗。

三、皮膚的衛生

皮膚首宜清潔，以免閉塞皮膚排泄的汗腺。洗面水宜用軟水，因硬水多含石灰等，其質不良。若用硬水，可先煮沸，然後投入一茶匙的硼砂或硼酸末均可。洗面時宜先用肥皂，次用微溫水清洗，每朝如行冷水摩擦法，能鍛鍊皮膚，不致易患感冒。

第十一章 衣服等的衛生

一、衣服的增加減

衣服的功用除調節體溫外，又可防皮膚為塵垢所污染，及為避免蟲類所刺螫與其他外傷等。至於遮蔽身體而保美觀，還是次要的一件事。

衣服的功用甚多，所以衣服與衛生的關係極爲重要。寒冷時候，婦女的衣服衛生，更爲必要，冷則加衣，是必然之理，但加衣之法要有規律及秩序，不可忽然加多或減少，宜漸次增減。其加減之法，因個人而異，即關係個人的體質。平常人可一目瞭然者，即肥及瘦的分別，脂肪多或少的分別。婦女實際上筋肉堅實者極少，因脂肪多而肥大者居多數，此等人亦不能算爲強壯。脂肪雖少表面上似瘦弱，但筋肉堅實，身體的新陳代謝作用強盛，手脚多汗，脂肪分泌多者，此等人可稱爲強壯體軀。反之脂肪分泌甚少，出汗不多，則新陳代謝力弱，自然減少活潑的氣象，對於寒氣的抵抗力亦弱，即感寒冷。身體強壯，即脂肪的分泌較多，則比較抵禦寒氣的力大。總之衣服的增加關於人的體質、年齡、健康狀態及習慣而無一定，故宜適應身體的需要，而增減所穿的衣服。例如新陳代謝強盛者，着薄衣亦不覺冷；身體羸弱者，雖着厚衣亦不覺暖，又脂肪分泌多即新陳代謝盛之人，稍多着衣，即覺精神鬱悶，頭痛頭眩，故如此等人不宜着厚衣。

衣服寬大可使空氣流通，但不易保溫，故如新陳代謝作用不旺盛，即脂肪分泌不多，身體非十分強壯者，穿着寬大的衣服便覺不溫暖，那就非穿稍窄的衣服不可。

二、服裝的衛生

從來婦人服裝中，最要改良者，爲束胸的小背心，名爲美觀，但此習慣與纏足之美無異。須知胸部是呼吸器所在，人類用肺呼吸，交換氣體，吾人生存的要件，爲吸取氧素排泄碳素，若束縛胸部，氣體不能充分交換，呼吸短促，於衛生上大有妨礙。吾等既知束胸的害，則不可再犯此惡習慣。現在衣服，稍爲寬大，但仍有人另着胸衣，緊圍雙乳，這與束胸有甚麼兩樣呢？要知道體格在發育中，乳房亦必隨之而發育，若故意束小使不發育，斷無不感受痛苦之理，不過習慣成自然，好似不感覺到甚麼罷了。故由衛生上着想，衣衫宜取寬闊，束胸的背心，固然穿不得，即胸衣亦不可太緊。

衫袖不可太窄，亦不可太寬，宜取中庸，太窄覺得緊逼而不舒暢，太寬就覺得做事不便，且在寒冷時不能保溫，又浪費材料很不經濟。

婦女應注意保持下半身的體溫，故裙子不宜太高，腰部宜纏佛蘭絨布或毛布的闊巾。如對於此層不注意，那就要受寒冷而發生疾病。

腰部緊縛，也容易使腹部的臟器變位，故非但不可束腰，又不可着過緊衣服。

三、合於季節的衣服及清潔的必要

衣服的主要目的爲保體溫，故以絨類等毛織物爲第一。其次爲棉布，綢緞又次之。保溫的比例，棉布一件，可抵綢紗等絹布兩件。衣服的顏色與保溫也大有關係。冬天宜用雜色，因其溫度的吸收力大。夏日宜用布孔大者，因通氣性佳，而保溫力小。又夏衣宜用白色，因其溫熱的吸收力小。

如衣服不潔，則布孔閉塞，有阻礙皮膚的排泄及呼吸的害。

衣服中最宜注意清潔者，爲汗衫。因汗衫污穢，既有上述的害，且爲汗所濕潤後，易發生臭氣，故須常洗淨曬乾。

四、關於被褥等的注意

被褥易染污穢，且易帶濕氣，成爲黴菌的巢窟，所以要多曬，多洗。被的兩頭在使用時與人的頭部接觸，最易污穢，故宜另用白布包接，以便隨時拆洗。

睡眠時，宜着便於洗濯的襯衣，可免肌膚被褥接觸，而保持被褥的清潔。

又墊褥宜厚，蓋被則宜薄於墊褥，若蓋被厚且重，則睡眠不能舒服。

枕頭宜用軟枕，因硬枕壓迫頭部的血管，不合衛生，且妨礙安眠。



(30)

(9193)

0.30