

女生生理与心理卫生讲座

一、生理发育

青春期的发育主要表现为第二性征的出现，在身材、体态、相貌、声音等等方面都有明显的差异。男孩和女孩表现不同的，有着明显的差异。

不好意思



目录

生理发育：青春痘、月
经及性知识

男生女生：朋友？早恋
？

女生日常行为注意

女生女生：闺蜜or死敌？

小孩的生长发育过程

青春痘产生原因

皮脂腺分泌的油脂皮脂腺分泌旺盛，如果不及时清除多余的油脂的话，毛孔就会阻塞了，常常形成黑头或白头。

如果油脂连同污垢、老化角质在毛孔下继续堆积，并感染细菌，就会红肿、发炎，形成痤疮，就是平常所说的青春痘。

治疗方法

禁止使用医用酒精擦洗面部

食物疗法:不吃油腻辛辣的食物,多吃点绿豆汤等下火绿色饮品。

可以使用偏碱性的香皂、硫磺皂。一星期洗一到两次的脸部痤疮部位。几个月后效果十分显著。

性知识普及

- 性知识是一类科学知识，自己应该有正确的认识，不应该回避。
- 1、乳房保健
 - ①要经常清洗乳房
 - ②不要束胸，不要穿过紧的内衣。
 - ③要戴舒适、合体的内衣，以支持乳房的正常发育。
 - ④要避免外力碰撞、挤压、损伤乳房的周围组织，同时不能俯卧睡眠。
 - ⑤不要节食、偏食，增强蛋白质、脂肪等营养。
- 2、生活常识
 - (1) 不宜过分化妆。
 - (2) 不宜穿紧身衣裤。
 - (3) 不宜穿高跟鞋，影响骨骼正常发育。
 - (4) 不宜抽烟喝酒。

3、月经初潮

我们把一个女孩一生中第一次月经来临称为月经初潮，是一种正常的生理现象。

月经初潮标志着女性青春期的到来，大概在**12~15岁**，周期在一个月，持续时间在**3~7天**，如果超过7天并且月经量过多，易导致贫血，要去看医生。

经期护理

- **膳食**：多吃有营养食物，少吃甜食和油炸以及生冷食品，忌辛辣和冷饮；
- **温度**：避免受凉，过冷会引起月经失调，经血过少，经血受阻，引发痛经等现象；
- **卫生**：每天用温水清洗阴部，并勤换内裤（一天一换）和卫生巾（一片最好不超过四个小时）；
- **时间**：合理安排作息時間，忌熬夜和过量运动，但也不要一天都坐着不活动；
- **情绪**：不能经常压抑，更不能大发脾气；

- **卫生巾**：买干净舒适的卫生巾，检查好包装和保持期。遇到皮肤骚痒等过敏现象应立即停用。
- **着装**：买合适的内衣裤，内衣不可过紧，影响发育，内裤最好穿浅色、纯棉并且不掉色的。夏天不穿紧身牛仔，不透气，冬天注意保暖。
- 经期严禁烟酒和性生活。
- 经期卫生如果不注意，容易引发 妇科病。

- 常见的痛经的诱因：情绪波动导致内分泌失调，有妇科炎症，性生活混乱，饮食问题。
- 痛经的缓解办法：
 - 1，用热水袋敷在小腹上保暖；
 - 2，喝适量红糖水或开水；
 - 3，痛得难以忍受时吃一两片速效止痛药，但不可常吃；
 - 4，适当补充能量，如巧克力，糖，但不可过多。
- 经后注意要补充营养，多吃富含蛋白质和铁的食物，如鱼，还要补充适量补品，如红枣、枸杞等。

常见的妇科病

- 女性常见的五大妇科病：

- 一： **阴道炎**

- 阴道炎是最常见的一类妇科疾病。常表现为外阴**瘙痒**、局部**糜烂**、阴道分泌物增多，伴有**尿频**、**尿痛**等症状。如果只是运用常规治疗手段与方法进行治疗，治疗不彻底，造成反复发作或久治不愈。

- 二： **盆腔炎**

- 盆腔炎是常见妇科病、多发病之一。常表现为**高热**、**寒战**、**下腹痛**、**白带增多**、**有异味**等盆腔炎症，因组织解剖结构的关系，是细菌易守、药物难攻的地方。

- 三： 宫颈炎

- 宫颈炎是妇科最常见的疾病之一，它可发生在任何年龄的女性。主要表现为宫颈充血、水肿，严重时继发为宫颈糜烂，常伴有阴道分泌物的改变、尿急、尿频、小腹疼痛等。

- 四： 尿道炎

- 尿道炎是女性常见的泌尿生殖系统感染之一，主要分为单纯性尿道炎和非淋菌性尿道炎。常表现为尿频、尿急和尿痛症状，疼痛呈烧灼样，排尿时加重，甚至发生尿道痉挛。

- 五：子宫肌瘤
- 子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的一种良性肿瘤，30-50岁的女性高发。临床常表现为月经异常、下腹部可扪及包块、白带增多、腰酸、下腹坠胀、腹痛、尿频等症状。
- 俗话说十女九炎，也就是说一般的妇科病是很常见的，尤其在已婚妇女中更为普遍。但这不是说少女就不会有妇科病，随着现代人成熟期提前以及观念的变化，妇科病日渐扩散到少女群体，所以少女们也应该及时关注自身的生理卫生状况
- 妇科病如果频发，且疼痛难忍时，就应当到正规的医院去进行诊疗，不要得过且过导致病情加重。
- 严重的妇科病将会导致癌症和不孕不育，严重影响自己的正常生活。

过早性交的危害

- 少女的生殖器官尚未成熟，外阴及阴道都很娇嫩，阴道短表面组织薄弱，性交时可造成处女膜的严重撕裂及阴道裂伤而发生大出血，同时还会不同程度地将一些病原微生物或污垢带入阴道，造成尿道、外阴部及阴道的感染。
- 少女往往缺乏避孕的常识，在性交时没有采取避孕措施，容易怀孕，一旦怀孕，必须做人工流产，而人工流产不仅对女性身体不利，可引起一系列的并发症，如感染和出血、子宫穿孔以及婚后习惯性流产和不孕等，而且因为周围舆论压力和自责、内疚，给女性造成严重的心理创伤，甚至回影响婚后正常的性生活。

- 现代医学研究证明，少女来月经并不年轻，说明宫颈组织细胞已经发育成熟。年龄较小时，宫颈组织细胞抵抗力弱，对外界致癌物质非常敏感。若这时就进行了性生活，男性包皮垢等多种致病因子刺激宫颈上皮，会导致慢性宫颈炎，最终转化为宫颈癌。有的细菌、病毒过早及子宫，最慢有致慢性宫颈炎，最终转化为宫颈癌。有统计显示，20岁以前发生性行为的妇女比21岁发生性行为的妇女，宫颈癌的发病率高出3倍。另外，少女发生性行为多半很仓促，也容易因性生活不洁而导致阴道炎等疾病。

人流的危害

- 人流的危害有哪些？
- 无痛人流同其他人工流产一样，对人体也属于创伤性手术，对女性身心的危害是巨大的，那么，人流的危害有哪些？人流可以引起以下的危害：
- 危害一：**导致细菌感染**
- 如果器械消毒不完全，或是手术者本身未注意无菌过程，即可能造成子宫内感染，甚至继续往上传染侵犯输卵管及骨盆腔，严重时会造成以后容易宫外孕或不孕的后果。
- 危害二：**导致子宫颈受伤**
- 在扩张子宫颈口的过程中，如果不小心或扩张速度太快，都有可能造成子宫颈的损伤，并造成以后怀孕较容易流产的情形，尤其是第一次怀孕或尚未生育过的妇女比较容易发生。

- 危害三：**导致子宫穿孔**
- 妊娠周数愈大，危险几率愈高；流产次数愈多，穿孔机会也愈大。其它如子宫位置、形状异常或以前动过手术的子宫(如剖腹产或肌瘤切除)皆有较大的穿孔机会。
- 危害四：**子宫颈或内膜粘黏**
- 在进行子宫扩刮术时，如果刮得太粗鲁，导致子宫颈或内膜受伤、发炎，就有可能产生术后子宫颈或内膜粘黏、并会引起月经异常，如无月经或月经量过少。严重者会在以后产生不育症的情况。

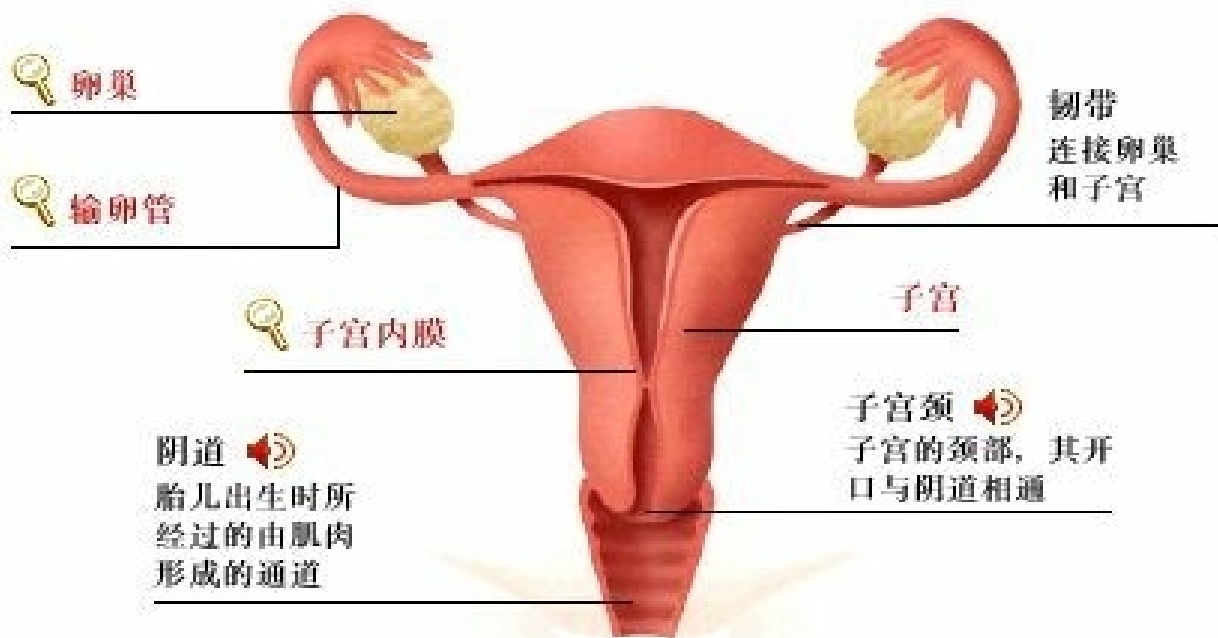
- 危害五：不完全流产
- 如果手术施行不完全，少量胎儿组织残留于子宫内，可能影响子宫收缩而造成持续出血或造成粘黏、感染等情况。最好再仔细做一次手术清除残余的组织。子宫的位置或形状不正常，一般比较容易造成此后遗症。
- 温馨提示：以上就是关于人流的危害的介绍，尽管人工流产术是一个小手术，手术时间短，出血不多，安全系数高，但它终究是个能够使人产生疼痛和感到恐惧的手术，因此，**女性需要慎重做人流。**

小孩的生长发育过程

女性生殖器官

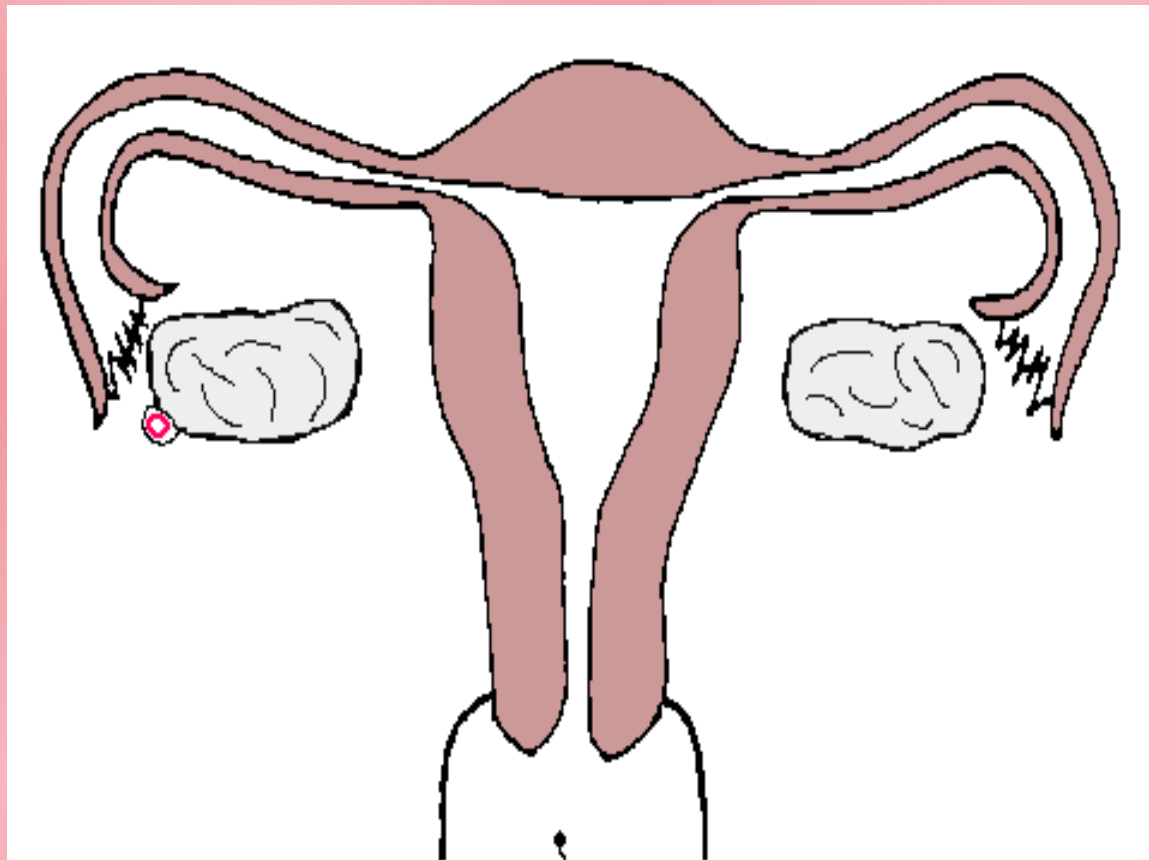
女 性性细胞，或称卵子，是在女性的卵巢中产生并发育成熟的。每个月都会有一个卵巢释放出一个成熟的卵子到输卵管中去。当精子与卵子结合而发生受

精时，卵子就开始分裂，然后受精卵会进入子宫，并附着于子宫内膜，以便发育成胎儿。出生时，胎儿将通过阴道从子宫中产出。



受精过程

受精



生殖过程

精子通过阴道、子宫进入输卵管，精子与卵细胞相结合形成受精卵。

受精卵——胚泡——胚胎——胎儿

妊娠6周时的胚胎



妊娠11周时的胎儿



妊娠
18
周时的
胎儿





将鼠标移到有下划线的名词，了解有关这个部位的更多内容

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/396000145012010214>