

<<安全避孕>>

图书基本信息

书名：<<安全避孕>>

13位ISBN编号：9787547808580

10位ISBN编号：7547808581

出版时间：2011-8

出版时间：上海科技

作者：程利南//徐晋勋

页数：174

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<安全避孕>>

前言

避孕节育，早已成为现代人的“必修课”。

二人世界的甜蜜生活，多数情况下，如果不避孕，其直接后果就是怀孕、生育。

避孕，可以避免非意愿妊娠，好像并不困难，因有那么多的方法唾手可得。

不过，仔细想想，这些方法哪一种更安全？

哪一种更适合自己？

如何使用？

问题有些复杂。

的确，现在能供人们选择使用的避孕方法不下几十种，每一种都是经过长期临床观察、证明是安全、有效的。

但是，至今还没有一种方法能百分之百有效，也没有一种方法能百分之百地适合所有的人去使用。

因此，如何才能安全避孕，就成为现代人都会面临而又无法回避的问题。

所谓“安全避孕”，就是要学习一些必要的生殖生理知识，掌握一些避孕方法的使用技巧，了解一些避孕节育的注意事项，在此基础上选择一种比较适合自己的避孕方法，坚持并正确地使用。

这样，不仅可以避免令人头痛的意外怀孕，也可把因采用某种避孕方法而可能产生的某些副作用降至最低，更有可能获取一些因避孕而带来的额外益处。

这本小册子，是我们在30余年计划生育临床实践、科研和教学经验的基础上编写的。

书中重点介绍了屏障避孕法、受孕知晓法(自然避孕法)、口服避孕药系统和紧急避孕等四类，夫妇双方能自我掌握、使用的技术。

对这四类技术中的每一种方法的发展简史，使用技巧，均有详尽的、通俗易懂的文字描述，并以彩图形式展示，赏心悦目；此外，对育龄夫妇关心的一些热点问题，还以“博文互动”、“专家点评”等形式作了较为系统的阐述。

至于避孕节育技术中的宫内节育器、女性和男性绝育术以及补救措施终止妊娠，因具体实施主要是在医院进行，相关的内容则偏重于使用这些方法的注意事项和自我保健等内容。

最后则饶有趣味地介绍了“人工授精”和“试管婴儿”的历史、现状和发展趋势。

阅读了这本小册子，您也许会感悟：避孕节育的原理并不复杂，避孕节育的技巧就这么简单，避孕方法的选择也不困难。

确实，安全避孕只需记住两个字——认真！

如果您认真阅读了本书，并认真实践，不敢保证您可成为避孕节育的指导教师，至少您可自己运用得游刃有余；或者在接受咨询、指导后经常翻阅，积累经验。

因此，即使是避孕节育的指导者和咨询人员，甚至是基层的妇产科医师、计划生育专业技术人员，如果能认真阅读本书，也一定会有所收获。

希望本书能成为一本大众收藏的家庭保健用书和一本基层生育调节工作者的参考书。

程利南 徐晋勋 2011年暮春于上海

<<安全避孕>>

内容概要

安全避孕，就这么简单！

避孕意识，应该成为现代人生活中的一种安全意识；避孕知识的安全使用，应成为现代人生活的一种必备技能。

希望广大育龄人群把安全避孕上升到健康生活方式的高度，认真对待。

那么怎样才能安全避孕呢？

翻翻程利南、徐晋勋编著的这本《安全避孕就这么简单》就能知道答案。

《安全避孕就这么简单》中在介绍避孕原理的基础上，重点介绍了屏障避孕法、受孕知晓法(自然避孕法)、药具避孕和紧急避孕等4种安全避孕方法，并推荐了安全避孕方法的4个选择原则，还对绝育和流产、引产等终止妊娠方法，以及试管婴儿等前沿知识作了介绍。

文字通俗易懂，并配有大量彩图加以说明。

尤为出彩的是，书中对广大育龄读者较为关心的一些热点问题，以“专家点评”、“博文互动”等形式作了系统阐述，可读性和实用性更强。

一书在手，值得拥有！

<<安全避孕>>

作者简介

程利南，1948年生，复旦大学妇产科教授、博士生导师，享受国务院特殊津贴专家。现任世界卫生组织(WHO)人类生殖研究合作中心、上海市计划生育科学研究所临床研究与培训中心主任，中华医学会儿科学分会主任委员、妇幼保健学会常委，中国优生优育协会理事，上海市计划生育协会副会长，上海市优生优育协会副会长；是《中华医学杂志》、《中华妇产科杂志》、《中国计划生育学杂志》等10余种学术期刊的编委。

从事妇产科，计划生育临床工作30余年，在生殖医学、妇女保健等方面有较深的研究。曾获国家计划生育委员会“六五”科技攻关项目表彰，国家科技进步二等奖，国家人口和计划生育科技成果一等奖，国家人口和计划生育科技贡献奖，吴阶平—杨森医学研究计划生育专业一等奖，上海市科技进步三等奖(2次)，上海市临床科技成果一等奖等。

在国内外刊物上发表论文190余篇，曾参加20余部妇产科、计划生育专著和科普书籍的编写工作。作为妇产科研究生导师，共培养博士后1人，博士10人，硕士10人。前后与国外著名医学院联合培养博士生3人。

个人博客 <http://chenlinan.blog.Sohu.com> 徐晋勋，上海市人口计生委人口发展研究院研究员。

1949年出生，1982年硕士研究生毕业，1991年和1995年分别两次获Mellon基金会资助到美国Family Health

International进修，1998年晋升为主任医师。

曾长期担任上海市人口和计划生育委员会科技处处长。

主要社会兼职：国家人口和计划生育委员会中级技术职务资格考试委员会委员，中国优生科学协会理事，上海市性教育学会副秘书长，《生殖与避孕》、《国际生殖健康/计划生育杂志》、《中华中西医杂志》和《中华现代妇产科杂志》等学术期刊编委。

曾荣获“六五”科技攻关纪念证、国家人口和计划生育委员会科技先进个人，上海市科技进步三等奖等。

在国内外发表论文60余篇，出版书籍20余部。

<<安全避孕>>

书籍目录

并不复杂的避孕原理

生殖器官的结构和功能

女性内、外生殖器官

男性内、外生殖器官

妊娠条件一个都不能少

卵巢产生和排出成熟、健康的卵子

睾丸产生足量健康的精子

功能良好的畅通腔道

子宫内环境适于胚泡种植和发育

内分泌功能及其调节处于正常状态

并不复杂的避孕原理

抗排卵

抗生精

抗受精

抗着床

抗早孕

抗发育

安全避孕，就这么简单

屏障避孕，可预防性传播疾病

男用避孕套

阴道隔膜

子宫颈帽

女用避孕囊

女用帽

李氏盾

女用避孕套

外用杀精剂

阴道避孕海绵

凝胶缓释杀精避孕剂

纯自然的受孕知晓法

日程表法和安全期避孕法

基础体温法

宫颈黏液法

哺乳闭经避孕法

其他

药物避孕，生育调节领域的革命

短效口服避孕药

探亲避孕片

长效避孕针

避孕药缓释制剂

宫内节育器，简便安全有效

形形色色的IUD，令人目不暇接

IUD的放置与取出，需要认真对待

IUD放置后可能会发生一些不良反应，但不必紧张

放置IUD后的注意事项

<<安全避孕>>

果真是“放环容易取环难”吗
 绝育，西方人青睐的“一劳永逸”
 女性绝育，决非“幽闭”
 男性绝育，也非“去势”
 绝育术后的保健，并非可有可无
 避孕方法的选择原则
 生育前避孕：以不影响今后生育为目的
 生育后避孕：以长效、稳定措施为主
 近绝经期避孕：要安全渡过育龄阶段
 特殊情况下避孕：需要特殊对待
 紧急避孕，预防非意愿妊娠
 紧急避孕，常规避孕的延伸与补充
 常用的紧急避孕药具
 新型紧急避孕药物
 紧急避孕，需明智使用
 适用对象和适用情况很宽泛
 巧妙应对药物副作用
 安全用药三步曲
 尽快落实常规避孕措施
 并非紧急避孕惹的祸
 是否存在预防非意愿妊娠的第三道防线
 催经避孕
 黄体期避孕
 终止妊娠，不得已而为之
 药物抗早孕：损伤较小的补救
 负压与钳刮：早孕流产的经典措施
 中孕引产：应该努力避免的手术
 避免首次生育前的“人流”，也要避免重复“人流”
 生育方式的进展，美好前景的展望
 人工授精：治疗不孕不育的特殊手段
 试管婴儿：现代科技在生育领域的体现
 现代科技的产物
 进一步发展的瓶颈
 代理妊娠、单性繁殖等：一把把锋利的双刃剑
 代理妊娠和胚胎赠送
 单性繁殖和人工无性繁殖

<<安全避孕>>

章节摘录

并不复杂的避孕原理 提起“避孕节育”，人们通常会想到20世纪70年代我国大规模地开展计划生育运动；再往前推，一些志士仁人，为了新中国的诞生，义无反顾地在上海、广州做了结扎手术，全身心地投身于革命。

其实，避孕节育不是摩登时代的产物，避孕的历史几乎与人类的文明史同样悠久。

有记录的人类避孕，至少可以追溯到3500年前…… 公元前1550年，古埃及的《医学实践概略》纸莎草稿本记载了“含药阴道塞”这样一种避孕器具(图1)。

这种阴道塞是用阿拉伯树胶、海枣粉、蜂蜜等调和制成，放置于女性阴道和外阴。

尽管其原始、粗糙，却符合现代科学原理：阿拉伯树胶可以发酵成乳酸，乳酸则是现代外用杀精剂中的一种成分。

然而，古人的避孕概念有时又令人瞠目结舌，似乎毫无科学道理而又那么不近情理：似与迷信、巫术相关。

例如古代欧洲女性相信，将包含着骡子耳屎的小袋子作为护身符，在性生活时系在身上，或在自己脖颈挂上一枚黑猫的骨头，就可以产生避免怀孕的效果。

在现代生殖医学奠基前，朴素科学的避孕方法和迷信巫术的节育措施交替出现、相互并存的现象，也许并不那么难被我们理解。

重要的是，作为一个现代人，在采取避孕措施之前，是否要有点安全避孕的知识呢？

答案是肯定的。

那么，就让我们从女性和男性的生殖器官说起。

生殖器官的结构和功能 自古以来，生殖器官一直被认为是人体最为隐秘处，因此也常常被蒙上一层神秘的面纱。

其实，生殖器官并不神秘，只不过生殖器官的结构和功能却十分神奇。

女性内、外生殖器官 女性生殖器官分为外生殖器和内生殖器两个部分。

女性外生殖器由阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、尿道口和处女膜等组成(图2)，内生殖器为阴道、子宫、输卵管和卵巢等(图3)。

(1)阴阜：耻骨联合前隆起的脂肪垫。

(2)大阴唇：靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞。

大阴唇下有很厚的皮下脂肪层，并含丰富的血管、淋巴管和神经。

(3)小阴唇：位于大阴唇内侧的一对薄皱襞。

表面湿润、褐色，含有丰富的神经末梢，感觉敏锐。

(4)阴蒂：位于两小阴唇之间的顶端，含有丰富的神经末梢，感觉极为敏锐，有勃起功能。

(5)前庭：位于两小阴唇之间的菱形区，前方有尿道口、后方有阴道口。

(6)前庭大腺：位于大阴唇后部，左右各一，如黄豆大，开口于前庭后方小阴唇与处女膜之间的沟内。

性兴奋时分泌黄白色黏液，起润滑作用。

(7)处女膜：是覆盖在阴道口的一层薄黏膜，中间有孔，孔的形状、大小和处女膜的厚薄因人而异。

(8)阴道：是一管状器官。

上连子宫、下开口于前庭，上宽下窄，全长10厘米左右，有很大的伸展性。

阴道是女子的性交器官，月经排出的通道。

正常分娩时，胎儿也经阴道降生于人世。

(9)子宫：是一中空的肌性器官，形如倒置的梨子，约鸡蛋大小。

子宫的下部叫子宫颈，与阴道相连。

子宫颈上有子宫颈口，子宫以子宫颈口与阴道相通。

，子宫是产生月经的地方，性生活时精子上行的通道，受孕后胎儿发育成长的场所，分娩时子宫收缩，把胎儿迫降人间。

(10)输卵管：是一对细长的管子，左右各一。

<<安全避孕>>

一端开口于子宫腔，另一端开口于腹腔近卵巢处。

输卵管能摄取卵巢排出的卵子，是精卵结合的地方。

精卵结合后，输卵管还要把受精卵送入子宫腔。

(11)卵巢：是一对扁椭圆体，如杏核大，质稍硬，位于子宫两旁，输卵管的下方，左右各一。

卵巢是女子的性腺，能周期性地产生卵子和排卵，并能产生女性激素。

卵子是女性的生殖细胞，女性激素能维持女子的生理特征和性功能。

P1-3

<<安全避孕>>

媒体关注与评论

避孕是个大问题，也是很私密的事情，不好意思问别人。
目前避孕方法不下几十种，哪一种更适合自己的、更安全7很让人纠结。
有了这本书，真是太好了! ——读者心声 所谓“安全避孕”，就是要学习一些必要的生殖生理知识，掌握一些安全避孕方法，了解一些避孕节育的注意事项，在此基础上选择一种比较适合自己的避孕方法，坚持并正确地使用。
——作者心声 安全避孕，利国利民，是健康生活方式的一部分，已经成为现代人的一门必修课程。
——责编手记

<<安全避孕>>

编辑推荐

程利南、徐晋勋编著的这本《安全避孕就这么简单》重点介绍了屏障避孕法、受孕知晓法(自然避孕法)、口服避孕药系统和紧急避孕等四类,夫妇双方能自我掌握、使用的技术。

对这四类技术中的每一种方法的发展简史,使用技巧,均有详尽的、通俗易懂的文字描述,并以彩图形式展示,赏心悦目;此外,对育龄夫妇关心的一些热点问题,还以“博文互动”、“专家点评”等形式作了较为系统的阐述。

至于避孕节育技术中的宫内节育器、女性和男性绝育术以及补救措施终止妊娠,因具体实施主要是在医院进行,相关的内容则偏重于使用这些方法的注意事项和自我保健等内容。

最后则饶有趣味地介绍了“人工授精”和“试管婴儿”的历史、现状和发展趋势。

<<安全避孕>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>