

<<女性更年期食疗与用药>>

图书基本信息

书名：<<女性更年期食疗与用药>>

13位ISBN编号：9787122097408

10位ISBN编号：7122097404

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业出版社

作者：梶子 编

页数：283

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>

## <<女性更年期食疗与用药>>

### 内容概要

更年期是每个女性必然要经历的生理时期，女性大约有1/3的时间是在更年期后度过的，它是人生中的一个重要阶段。

在这个阶段，人的生理变化较大，免疫功能降低，神经内分泌系统的功能逐渐衰退，激素水平降低，导致一系列的生理疾病和情绪上的变化。

有些女性的更年期的症状不很明显，但很多人有绝经所引起的“生理变化”，如心血管、消化、神经、骨骼等系统的不适症状，其中有些症状是长期的，如果不重视这些症状，会给生活和工作带来很多不便，严重的还会引起心脑血管疾病和某些癌症。

所以，更年期的合理用药、健康饮食对平稳度过更年期显得尤为重要，这成为很多学者一直探寻的课题。

中医自古以来就有“药食同源”、“三分治，七分养”、“食以养命，药以治病”的说法，利用食疗和药膳对更年期症状的治疗有独到之处。

本书以科学的用药、合理的膳食、平衡的营养为基础，详尽介绍了更年期月经失调、潮热汗出、腰膝酸软、尿频尿急、失眠健忘、情绪不畅、乳房胀痛、皮肤晦暗的药疗和食疗，包括中医辨证、发病机制、临床表现、诊断与辅助检查、推荐药材及药膳、推荐食材及食谱等，列举了适宜更年期女性的治疗药物及食疗方，是编者在总结多年临床经验的基础上，参考了大量的文献资料，总结了诸多更年期相关的知识而完成的。

书中难免有些不足之处，敬请批评指正！

本书中的信息不宜作为诊断及医疗依据，服用药物或进行治疗时请遵医嘱。

## <<女性更年期食疗与用药>>

### 书籍目录

初识女性更年期 了解更年期从卵巢开始 1?卵巢的生殖功能 2?卵巢的内分泌功能 什么是女性更年期 中医是怎样论述女性更年期的 1?肾虚是更年期综合征发生、发展的主要原因 2?情志变动也是更年期综合征常见因素 更年期的时期划分 更年期的身心变化 1?更年期心血管有何改变 2?更年期消化器官有何改变 3?更年期泌尿器官有何改变 4?更年期生殖器官有何改变 5?更年期内分泌激素有何改变 6?更年期神经系统有何改变 7?更年期骨组织有何改变 8?更年期心理特点有何变化 9?更年期皮肤有何变化 浅析激素替代疗法 1?何为“激素替代疗法” 2?激素替代疗法五大好处 3?激素替代疗法的种类 4?掌握合理应用方法 5?使用激素替代疗法的原则 6?适应证与禁忌证 更年期的认识误区 1?更年期症状之误识 2?激素治疗之滥用 3?激素治疗之恐惧 轻松度过更年期, 饮食很重要 .....

## <<女性更年期食疗与用药>>

### 章节摘录

插图：2.更年期消化器官有何改变随着更年期年龄的增长，尤其是在绝经后，不仅生殖系统发生功能衰退，消化器官也逐渐发生退行性变，因而消化和吸收功能也逐渐减弱。

机械消化能力差，食糜在肠内停留的时间较长，容易被细菌发酵，从而在结肠内产生较多的气体。

胃肠道黏膜变薄，腺体和小肠绒毛逐渐萎缩、功能逐渐减退。

50岁以后，消化液分泌减少。

如唾液淀粉酶、胃酸、胃蛋白酶、胰脂肪酶及淀粉酶等消化食物的能力下降，加以肠蠕动差，影响消化酶与食物混合，使消化酶的作用下降，因而发生消化不良。

同时由于肠道肌肉逐渐萎缩，肠蠕动减慢，所以容易发生便秘。

3.更年期泌尿器官有何改变更年期妇女，尤其是停经后妇女，由于体内雌激素低下，阴道及尿道口萎缩干燥，因此细菌易繁殖，引起泌尿系统感染。

一般比较常见的是尿道炎及膀胱炎。

随着年龄的增长，肾脏功能发生变化，特别是40岁以后肾脏功能开始减退，肾脏各部位的患病率也随之增加。

因此许多老年人会出现尿频、排尿次数增多，感染也可以沿输尿管上行，引起肾脏炎症。

4.更年期生殖器官有何改变（1）卵巢功能开始衰退：性激素即雌激素、孕激素分泌量开始减少。

在此期的早期，卵巢尚有卵泡发育，但发育不成熟，没有排卵，每月还来月经，但受孕机会很少。

后期则为完全不排卵的月经，受精怀孕更是不可能的了，卵巢也开始萎缩变小，功能进行性下降。

（2）月经改变：此期因卵巢无排卵而导致月经紊乱，主要表现为经期长短不一，经量多少不等，月经周期不定，有时可有较短时间的闭经，到此期的后期，经量渐渐减少，月经稀少，直至停经。

## <<女性更年期食疗与用药>>

### 编辑推荐

《女性更年期食疗与用药》：常见病食疗与用药系列

<<女性更年期食疗与用药>>

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>