

<<给女人的健康全书>>

图书基本信息

书名：<<给女人的健康全书>>

13位ISBN编号：9787122109736

10位ISBN编号：7122109739

出版时间：2011-8

出版时间：化学工业出版社

作者：钱秋海，倪青 主编

页数：155

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>

<<给女人的健康全书>>

前言

在经济飞速发展的今天，时代的变更赋予女性更多展示自我的舞台，女人也拥有自己的个性天空。在打造自我空间、追求自身价值的同时，家庭和工作的压力使女性的健康一点一点流逝。健康，才是真正值得女人用一生去经营的事业。

每一位女性生活中都要经过共同的过程，就是经、带、胎、产等重大的生理变化。除此之外，每一位女性朋友还必须面对特殊生理构造而引起的贫血、乳房病变、阴道感染、骨质疏松等不适和烦恼，甚至癌症、心脏病等杀手的袭击。

因此，针对女性特殊生理需求所提供的医疗照顾，也就显得分外迫切。

健康不仅是没有疾病和虚弱，而且是维持体格方面、精神方面和社会方面的完好状态。

虽然知道病痛不免敲门，衰老不可避免，但我们总还希望能将更多美丽的风景留住。

想让美丽的景色更长久，你需要打开一扇门，从现在开始，为自己的健康作个计划。

从现在开始爱惜自己，从了解自己的身体开始，关心自己的饮食，学会自我随时调整情绪，适时地医疗检查。

希望本书能使您更加了解自己的身体，成为您贴心的健康指南。

由于编者水平有限，加之任务重、时间紧，书中存在不足之处在所难免，敬请同仁及广大读者提出宝贵意见，以便我们今后修正。

作者 2011年1月

<<给女人的健康全书>>

内容概要

本书从少女青春期月经及乳房变化等健康知识开始介绍，从新婚到妊娠，从产后到更年期，对女性不同阶段重要的身心变化，都做了通俗易懂的介绍，讲述了女性各个时期的健康问题。全书分为月经篇、带下篇、妇科杂病篇、性病防护篇、妊娠篇、产褥篇、更年期保健篇共七部分，介绍了女性疾病预防、诊断、治疗、健康养生等多方面的知识。希望本书能位女性朋友们解开健康疑惑，从而懂得更好地呵护身心健康，更加健康幸福地度过女人完美的一生。

<<给女人的健康全书>>

书籍目录

Part1 密友物语——女性经期保健（月经篇）

Part2 纯净透明——观白带知健康（带下篇）

1.认识女性阴道分泌物——白带

2.“白带”颜色反映出的健康问题

3.“白带”量反映出的健康问题——“或多或少”都是祸

4.观白带，辨炎症

5.读懂白带常规化验单

6.哪些检查可以确诊带下病

7.女性调养在于细节

8.白带异常需及时去医院诊断——莫把自己当“专家”

9.白带异常可能是两个人的事

10.预防带下病早知道

1.从“月经”开始了解女性生殖器官——吾家有女初长成

2.月经周期——好朋友的定期探访

3.月经期的心理暗示——真的“倒霉”了吗？

4.月经失调的应对

5.20岁、30岁、40岁”——可能出现的月经问题

6.“倒经”——你遇到过吗？

7.痛经调养

8.月经时期的六大生活禁忌

9.月经失调的六大罪魁祸首

10.月经失调的特效中成药

11.如何正确清洗女性外阴

12.科学选择内衣材质

13.调息按摩防带下病

14.带下病的饮食要诀

15.带下病的特效中成药

第一节 私密呵护，乳房为先

1.读懂乳房的健康红灯信号

2.乳房颜色提示出的健康信号

3.影响乳房健康的危险因素

4.关爱乳房的生活细节

5.定期进行乳房“自检”step

第二节 别拿小疾不当隐患

1.外阴瘙痒——羞于启齿的“尴尬”

2.“腰痛”提示四类妇科疾病

3.黑眼圈提示的妇科病

4.寒从脚下生，家庭健足小诀窍

第三节 妇科疾病的“追星族”

1.霉菌偷袭

2.滴虫危机——泡浴美人，虫虫找茬！

？

<<给女人的健康全书>>

3.当心绝经期疾病

第四节 子宫颈保健

Part3 私密呵护——女性健康的经营之道（妇科杂病篇）

1.时刻提防宫颈炎

2.宫颈息肉——“凸出”的危险

第五节 子宫保健——保护你的水晶宫

1 影响子宫健康的危险因素——谁动了宝宝的水晶宫？

2.呵护柔嫩子宫的六个密码

3.与子宫肌瘤“绝缘”

第六节 卵巢保养——呵护“青春之源”

1.解密衰老

2.卵巢衰退的七大信号

3.不要让卵巢“罢工”

Part4 拒绝暗夜——洁身自好保健康（性病防护篇）

1.性病更要辨男女

2.痒、带、疡、斑、疣——五大迹象识性病

3.“湿疣”的苦恼

4.尖锐湿疣中医治疗秘方

5.乐观的心态加规律的治疗：轻松摆脱“湿疣”的困扰

6.了解淋病

7.“明枪易躲，暗箭难防”——“花式”淋病

8.淋病的治疗原则

9.淋病“久治不愈”为什么？

10.预防性病有诀窍

11.性病患者的生活细节调养

Part5 情感达人——美丽的准妈妈（妊娠篇）

第一节 孕前身体调养

第二节 我怀孕了

1.身体的哪些微妙变化说明你怀孕了

2.小便妊娠反应检测

3.确认怀孕有哪些体检指标

4.生活中危害宝宝的“四大恶人”

第三节 我的身体怎么了——妊娠期常见症状及处理

1.呕吐 便秘 腰背痛……

2.出血——孕晚期的致命信号

3.孕期谨防肾脏病

4.警惕妊娠期高血压综合征

5.妊娠期糖尿病也得防

第四节 准妈妈调养身体的“八字箴言”

1.“衣”——宽大舒适的“袍子”

2.“食”——VIP的饮食全记录

3.“住”——精心打造宫外水晶宫

4.“行”——“style”孕妈妈几步走

5.“检”——将孕检进行到底

6.“静”——别让心湖乱起波澜

<<给女人的健康全书>>

7. “眠”——解密准妈妈最佳睡姿

8. “避”——妊娠期用药需谨慎

第五节、女性的大敌——流产

1. 预防流产备战薄

2. 自然流产保胎法

3. 人流——如此痛苦为哪般？

Part6 伺候“月子”——新妈妈的营养经（产褥篇）

1. 日子里的“月子”

2. 月子里的身心变化

3. 产后发热是为何？

4. 产后便秘制胜对策

5. 解除女性产后几种疼痛

6. 远离乳腺炎

7. 女性产后恶露

8. 产后，你抑郁了吗？

9. 新妈咪营养保健大盘点

10. 女性月子保健的六个传统误区

11. 新妈妈饮食全攻略

12. 月妈妈的五种健康水果

13. 产后饮食七禁忌

14. 产后的运动塑形

15. 生育不留痕，拒绝妊娠纹

16. 居家环境好，月子错不了

Part7 成熟典雅——更年期保健篇

第一节 人到中年，年龄更替的自然规律

1. 我到了更年期了吗？

2. 更年期等于绝经期吗

第二节 关注健康雷区，了解更年期身体变化

1. 月经改变——更年期的重要标志

2. “黄脸婆”的苦恼

3. 更年期肥胖

4. 中年骨质疏松

5. 情绪不稳定

6. 更年期综合症的五大现象

第三节 我的身体我做主——更年期健康经营宝典

1. 更年期饮食营养

2. 规律生活，善待身体

3. 定期进行体检

4. 更年期综合征特效中药

5. 更年期是否需要补充雌激素

参考文献

<<给女人的健康全书>>

章节摘录

版权页：老年性阴道炎，又名萎缩性阴道炎，是一种非特异性阴道炎。

多发生于绝经期后的妇女，双侧卵巢切除后或哺乳期妇女也可出现。

妇女绝经后，卵巢功能已衰退，体内女性激素减少，阴道黏膜就出现萎缩，阴道壁变薄，上皮内的糖原含量减少，体内自卫能力明显下降，当全身抵抗能力低下或外阴不洁以及发生阴道操作时很容易受细菌侵入引起感染，发生老年性阴道炎。

主要症状为白带增多，呈黄水样或脓性，有臭味，感染严重时，可出现点滴阴道流血，并有下坠痛及阴道灼热感。

如累及前庭及尿道口周围黏膜，常出现尿频、尿痛。

根据发病年龄、病史、结合局部检查可见外阴潮红，湿润，阴道壁充血，有散在的出血点，以后穹窿及宫颈最明显。

阴道黏膜剥脱后可形成溃疡。

一般不难诊断。

当形成慢性炎症后，可发生两种结果：一是阴道黏膜下结缔组织纤维化，阴道失去弹性，最后形成阴道狭窄和瘢痕；另一种情况为阴道壁粘连形成阴道闭锁，甚至在闭锁以上形成阴道积脓。

此种情况虽属少见，但病情严重。

针对老年性阴道炎的发病原因，治疗应该从改善阴道环境、增加阴道黏膜的抵抗力和抑制细菌生长两方面入手。

首先，改善阴道环境、增加阴道黏膜的抵抗力：可用1%的乳酸或0.5%的醋酸溶液冲洗阴道，并于冲洗后往阴道内塞入乙烯雌酚0.25~0.5毫克，每日1次，应用7~10天。

也可以口服少量雌激素（如尼尔雌醇），每月服2.5~5毫克。

其次，抑制细菌生长：可在阴道内放入抗生素粉剂或栓剂，隔日1次，应用5~7次。

另外，老年性阴道炎治疗还可以用外阴洗液，如常用的皮肤康、洁尔阴、氯己定洗必泰等，清洗外阴后，将手洗净，向阴道内深部放入乙烯雌酚栓1枚，每日1次，连用5~6天，症状即可消失。

<<给女人的健康全书>>

编辑推荐

《给女人的健康全书》：从少女开始，女性一生中最应注意的关键时期如何在生活细节中预防和治疗女性疾病。

<<给女人的健康全书>>

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>