

<<掌控女人一生健康的秘密>>

图书基本信息

书名：<<掌控女人一生健康的秘密>>

13位ISBN编号：9787501955008

10位ISBN编号：750195500X

出版时间：2006-8

出版时间：轻工业出版社

作者：苏珊·金·布鲁门萨

译者：徐蕴芸

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>

## <<掌控女人一生健康的秘密>>

### 内容概要

本书的编辑们致力于为你的健康提供一种健康生活模式，其中包含了很多富有活力的创新性建议。我们编写本书的目的在于让你充分地了解关于自然治疗、医药治疗、替代治疗、药草、营养学、健康生活和减肥等领域最新的突破性成果。

我们剖析了当前生活中关于健康的种种困惑，给读者传递简明、清楚而且可信的健康信息，从而使你能迅速地采纳其中的方案去保持你的身心健康。

本书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而提出的，其中包括对一些资深健康专家的采访，同时还有一些健康实践者为我们提供的亲身经验。

为了保证本书的准确性，我们对本书的每一个环节进行了彻底细致的核实校对，尽我们所能地验证书中的建议、药剂配量以及提示警告的准确性与可行性。

本书旨在为广大读者提供一个参考读本，并非医疗手册，所以本书所提供的信息是要帮助读者树立自我保健的决心，而不是要代替医生为你开治疗处方。

如果你怀疑自己身患疾病，我们建议你及时接受必要的医药治疗。

<<掌控女人一生健康的秘密>>

作者简介

作者：(英)苏珊·金·布鲁门萨 译者：徐蕴芸

<<掌控女人一生健康的秘密>>

书籍目录

第一章 经前期综合征及经期不适第二章 避孕第三章 怀孕第四章 分娩第五章 不育第六章 多囊性卵巢综合征第七章 纤维瘤第八章 子宫内膜异位症第九章 盆腔炎第十章 围绝经期第十一章 更年期

## &lt;&lt;掌控女人一生健康的秘密&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘选择安全的润滑剂 很多屏障式避孕方法设计为与杀精剂或润滑剂共同使用。润滑剂可以增加快感。

它们为避免怀孕提供额外防护，也降低避孕套破裂的危险。

要确定使用的是商业用润滑剂 壬苯醇醚-9是一种比较有效的杀精成分，而且也具有润滑作用。

不要使用家庭用产品，如凡士林，烘焙油，或者生奶油。

它们可能引起避孕套破裂，而且没有杀精作用。

事先做好准备 如果你觉得中途处理的避孕方法打破了美好时刻，就要记得隔膜可以事先6个小时放入。

女用避孕套可以在事先8小时放入，宫颈帽可以在浪漫邂逅前2~3天放入。

记得把它们取掉 有一些女性在使用了隔膜或者宫颈帽之后很久也不取出，这会导致膀胱甚至血液感染。

口服避孕药 避孕药的使用已经超过40年了，而且不断在完善其安全性。

因为医生们对于谁可以、谁不可以使用避孕药变得越来越明智，避孕药中的激素含量也一直在下降。

医生们发现，除了避孕之外，避孕药还能提供很多与避孕无关的好处。

有两种基本形式的避孕药：复合药片和微型片。

复合药片含有合成的雌激素和孕激素，与女性卵巢中产生的激素非常相似。

这些药品能够避免排卵发生。

复合药片分为单相药片，在药片中包裹的雌激素和孕激素浓度相同；还有双相和三相药片，激素在整个月中含量有变化。

微型药片只含有孕激素。

它们不阻止排卵。

然而，它们使宫颈的黏液增厚，阻止精子进入子宫。

它们也能阻止子宫内膜生长，使卵子不能着床。

这些药片通常适用于那些服用含雌激素药片有潜在健康风险的妇女，如患有心脏病、中风，或者乳腺癌的患者。

女性应该衡量使用避孕药带来的风险和健康好处。

比如，使用避孕药能降低妇女患结肠癌、子宫内膜癌和子宫癌的风险。

避孕药中的雌激素也对使骨骼变薄的骨质疏松症有保护作用。

复合药片能阻止排卵，它们能够缓解或阻止月经期疼痛、卵巢囊肿，或者纤维化。

它们也能阻止潮红、头痛、不规则出血、阴道干涩和其他接近绝经期时可能会出现的症状。

只要你坚持服用，避孕药非常有效。

下面是遵守服用规则的一些小方法 携带药片 在药盒中携带额外的药片，在早上忘记服用时就能派上用场。

你可以把药片放在钱包里或者背包里，或任何你方便拿到的地方。

严格按时间服用 只含有孕激素的药片是通过让宫颈黏液变厚来阻止怀孕的。

这个效果可以维持仅仅24小时，所以每天在同样的时间服用是非常重要的。

如果你不能准时使用，你也许应该选择其他类型的避孕方法。

使用自动系统 如果你总没法记住按时服用避孕药，向医生咨询Mircette品牌。

这种药片包括一张电脑卡，会在应该服用时发出蜂鸣声。

避孕药的新的激素形成 有一种新型的避孕药，叫做Nuva环。

这是5厘米长的柔软弹力圈，放入阴道后会持续释放低浓度的雌激素和孕激素。

与口服避孕药一样，它也会提高患心脏病、中风和血栓形成的风险。

吸烟或者有血栓形成史或者心血管病史的妇女不能选用这种产品。

女性可以自己把环塞进体内，三周后取出。

每个月要使用一个新环才能保证持续的保护作用。

## <<掌控女人一生健康的秘密>>

你需要处方才能得到Nuva环，所以向医生咨询这种避孕方法是否适合你。

什么时候该看医生？如果你在服用避孕药或者使用其他含有激素的避孕措施时，出现了胸部疼痛、复视，或者腿部疼痛，立刻联络医生。

这些症状可能是由炎症、血栓，甚至中风引起的。

服用避孕药的女性比不使用激素类避孕方法的女性患这些疾病的风险要高，不过总体风险还是很小的。

如果出现了痤疮或者异常出血，这些是激素类避孕措施的常见副作用，改变剂量(或者改变服用的药物)也许能解决问题。

如果能看到宫内节育器的话，说明节育器已经从正常位置掉出来了，你需要立刻重新放置，以免造成对子宫或者肠道的损伤。

在发生性行为或者使用其他方法避孕(如避孕套)之前，你必须先与医生讨论避孕方法的选择。

P12-13插图

## <<掌控女人一生健康的秘密>>

### 媒体关注与评论

书评我国女性的平均寿命已超过73岁，但如何保持健康和提高生活质量是大家最关心的话题。

“女性健康圣经”丛书关注女性生理和日常生活中常见问题的处理、如何正确就医、饮食营养及药物应用等，帮助女性正确地对待并处理好日常医疗保健的常识，是值得阅读的好书。

——中华医学会妇科肿瘤学会主任委员 曹泽毅 人人都想追求良好的健康，但他们也迫切需要科学的指导。

当我们正从以医生为中心的疾病治疗模式向以病人为中心的疾病管理和以人为本的健康管理模式转变时，大众需要可靠和可操作的学健康知识。

“女性健康圣经”丛书以科学实证为基础，针对女性的生理特点，从生活行为方式立到疾病管理，为我们提供了系统全面的实用科学指导，是良好的女性自主健康管理的参考书，得推荐。

——复旦大学公共卫生学院教授傅华 随着医疗事业的发展，我国女性的寿命延长了，也更加关注自我的健康。

因此，女性朋友们需要更多的知识、更大的智慧来应对不断增多的健康困扰。

——复旦大学附属红房子妇产科医院副主任医师 李斌 现今，女性已成为各类媒体特别关注的一个群体。

但是，女性的健康问题还没有得到应有的、全面的关注。

“女性健康圣经”丛书从浩如烟海的保健信息中筛选与生活密切相关的内容，然后以专业的眼光加以整理，去粗取精，去伪存真，将确切、清晰的保健知识呈现给读者——这既是对医学知识匮乏的普通读者负责，也显示了健康媒体从业者的职业素养。

这是一种创新，是以一种全新的视角传播新的健康理念。

相信她会给读者尤其女性朋友很多有益的启发。

——《大众医学》执行主编 贾永兴

<<掌控女人一生健康的秘密>>

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>