

<<女性健康使用手册>>

图书基本信息

书名：<<女性健康使用手册>>

13位ISBN编号：9787506012294

10位ISBN编号：7506012294

出版时间：2005-1-1

出版时间：东方出版社

作者：艾伦.米肖

页数：550

译者：李东川

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>

## <<女性健康使用手册>>

### 内容概要

"《女性保健大全》一书总结了迄今为止所作的大量研究,介绍了各种各样手术的优点和缺点,同时,也反映了现在正在被医学界争论和研究的问题"

<<女性健康使用手册>>

作者简介

作者：（美国）艾伦·米肖 译者：李东川等

<<女性健康使用手册>>

书籍目录

前言

原书序言

粉刺 - -

巧妙控制粉刺的突发

酗酒 - - 年老是酒后的淡味饮料

过敏 - - 没有必要忍受痛苦

## &lt;&lt;女性健康使用手册&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 自从早上5点钟你一直在分娩，现在已是晚上11点钟。

你的子宫颈被堵住了8厘米，子宫痛苦地痉挛着。

你感到极冷、恶心，并且由于疲劳要昏迷过去。

你的丈夫要为你揉擦后背，你的护士要为你测量血压，你的产科医生要施行剖腹产手术。

你的回答呢？“好！是的！任何措施都行！”这不是你最理智的时刻。

有关施行剖腹产的讨论，例如解释情况，描述可能性，掂量选择方案，观察医生的态度等等，应该在你进入产房之前进行。

在美国剖腹产手术是做得最为频繁的手术。

根据亚特兰大的疾病控制与预防中心收集的统计数字，每年出生的400多万婴儿中，据估计，大约100万的婴儿是通过剖腹产手术接生的。

研究表明在一个典型的年份里，35%的剖腹产手术的施行是因为孕妇在以前一次生产时进行了剖腹产；30%因为，由于一种或另一种原因，分娩没有进展；12%因为婴儿处于臀部的位臵，也就是说，脚或者臀部先出来；9%因为婴儿处于危险境地；14%是由于其它各种各样的原因，如母亲患有疱疹或者糖尿病。

但是根据华盛顿特区公众市民健康研究小组的一份报告，每年所作的许多剖腹产手术都是不必要的。

剖腹产手术达到全部婴儿出生的12—14%。

而实际上剖腹产手术的数字接近所有存活的出生人数的23%，换句话说，大约半数的剖剖腹产是不必要的。

年龄的影响 剖腹产手术是一种主要的腹部手术，在手术中，孕妇被实施局部或者全身麻醉，通过手术将婴儿从子宫中取出。

尽管很少见，但是孕妇死亡的发生率高于阴道出生2—4倍，患大出血和感染一类并发症的比率高出5—10倍。

这一过程还需要额外在医院住上两天，付更多的费用，并且花费比阴道出生大约3倍的时间进行恢复。

施行剖腹手术的常见原因包括许多情况，胎儿有危险，胎儿过大而不能进入母亲的骨盆，或者胎儿处于不利于分娩的位臵；出现大出血；多胎，如双胞胎或者三胞胎；胎盘在出生前破裂或者与母体分离；子宫下部有较大的纤维瘤，可能阻碍胎儿接产；或者母亲患有并发症，如无法控制的高血压。

在上面所列的内容中没有提及产妇的年龄或者产妇以前作过剖腹产手术。

而罗得岛州普罗维登斯的布朗大学医学院和耶鲁大学医学院在对700多位妇女的研究中发现30—34岁的妇女进行剖腹产的可能性比20多岁的妇女高出63%，超过35岁的妇女作剖腹产的可能性为她们的两倍。

对华盛顿州1987—1990年间在地方医院中生过一个孩子的妇女的研究显示30—34岁妇女剖腹产的比率将近15—19岁的两倍。

为什么30岁以上的妇女更有可能进行剖腹产呢？“它可能与非医学因素有很大关系，像在38岁时有了孩子的妇女可能是律师或者博士”，加利福尼亚大学妇产科临床副教授弗拉姆博士说。

这就是所谓的优等婴儿概念。

一些医生认为因为妇女推迟了生育，所以她的视为“最后机会”的孩子必须是优秀的。

“一个医生感到她可以保证那一点的唯一办法就是在稍微出现麻烦迹象时，就施行剖腹产手术”。

考虑到当胎儿在出生管道中进行那样坎坷的旅行时可能出现错误事情的数量，例如，脐带绕着胎儿的脖子，一些医生认为剖腹产使结果转为有利于婴儿。

“其他医生感觉32岁或33岁的妇女不如22岁的妇女强壮健康，那就是她们不能进行阴道分娩的原因。我个人认为那是胡说，我已经接生过许多38—39岁妇女的孩子，她们进行阴道分娩，而未遇到任何问题”，弗拉姆博士说。

到第二次时 医生们一致认为即使你通过剖腹产生下了一个孩子，可能在生下一个孩子时就不

## &lt;&lt;女性健康使用手册&gt;&gt;

需要进行剖腹产手术。

“我个人感觉几乎每一个以前作过剖腹产手术的妇女下一次都有望进行正常分娩”，弗拉姆博士说。

他说，在第一次剖腹产中留有“典型”切口的妇女除外。

这是指在子宫内的一个垂直切口，通常始于肚脐上方，延伸到阴部。

如果妇女有典型切口的话，就有10%的可能性，子宫将在以后的怀孕中破裂。

那可能听起来不像是一个大危险，但是如果发生的话，结果会是灾难性的：母亲大量出血和胎儿死亡。

大约只有1%的剖腹产手术是以典型切口来施行的-今天，大多数外科医生使用“比基尼”式切口，第一刀水平地通过子宫。

(这一切口沿着比基尼上端靠着腹部的那条线。

) 统计数字表明越来越多的以前作过剖腹产手术的妇女后来进行了阴道分娩。

“在过去的20年中，剖腹产后阴道分娩——VBAC——率上升了大约10倍”，弗拉姆博士说，“在1970年，比率大约是2.2%，在1990年，大约是20.4%”。

那仍然意味着80%以前作过剖腹产的妇女不能实行阴道分娩。

但是VBAC比率的提高足以使剖腹产率几十年来第一次在总体上保持稳定。

你能够做些什么？这里讲述一下你可以如何减少进行剖腹产的可能性。

选用合格的护士——助产士。

合格的护士助产士拥有很低的剖腹产手术比例，她们开始是护士，然后完成一年的学习，并在实习期与其他助产士一起工作。

她们受到过很好的训练，而且在大多数情况下，她们作为后备人员与医生一起工作。

唯一一件她们不能做而医生所能做的事情就是进行重要的外科手术。

唯一可能不允许选用助产士的妇女就是那些有医疗方面问题的妇女，像糖尿病或者正在服用血压药。

询问医生统计数字。

有的医生的剖腹产手术率是10%，有的医生是80%。

拥有80%剖腹产率的那些医生中有一些是对危险较低的妇女施行手术的。

由于剖腹产率对于大部分医生是一个敏感的问题，因此你应该以一种敏感的、非对抗的方式提出询问。

例如，你可能在第一次去时说：“你知道我对自然分娩很感兴趣，我仅仅对你的剖腹产率感到好奇。”一位有代表性的产科医生的比率可能在15—20%之间，如果比率看起来对你太高的话，寻找另一位医生可能会是一个好主意。

慢性疲劳综合征——按照症状分类 你疲惫不堪，你的头痛，你的肌肉痛，你的记忆力丧失，并且你看起来无法减轻上个月患流感时引起的咳嗽。

你知道不久你就会感觉好起来，毕竟，这仅仅是流行性感冒。

但是想象一下在你以后的生活中，每天睡着时都感觉到那种体会。

“我将做些什么呢？”这恰恰是患有慢性疲劳综合征的妇女每天早上询问自己的问题。

她们的身体相当健康，然后有一天她们得了重感冒或者流行性感冒，发烧、肌肉疼痛、喉咙疼痛，可能还咳嗽。

而且，不像以前每一次所得的流感，这一次她们从来没有恢复。

虽然她们不是得了传染病或者明显的病症，但是疲劳迫使她们减少50%的正常活动，并且在任何时候都需要休息。

许多妇女还存在着思考和精力集中的困难，或者她们可能变得健忘、神志不清以及过度急躁。

她们还可能肌肉酸痛、咽喉疼痛、轻度发烧。

寻找答案 自从80年代中期，科学家们一直在讨论慢性疲劳综合征实际上会引起何种症状，它可能侵袭的病人数量，它侵袭的妇女是否多于男子以及何种实验室调查可能查出病因。

实验室试验显示过分活跃的免疫系统对于这种疾病的产生可能是很重要的，虽然没有人知道慢性疲劳综合征的病因，但是研究得出了两个结论：第一是免疫系统看起来好像长期处于工作状态，好像

## &lt;&lt;女性健康使用手册&gt;&gt;

它与某种东西正在进行战争。

第二是某些免疫细胞，可能是因为经常进行这场战争，完全不能起到正常的作用。

虽然它们不会像在艾滋病体内那样完全失去效能，但是它们明显地不能很好起到应有的作用。

**睡眠干扰** 大多数患有慢性疲劳综合征的人存在着睡眠困难。

在睡眠实验室中所作的脑波研究显示患有慢性疲劳综合征的人明显地不能得到所需的充足的恢复性睡眠。

事实上，在患有这种病的那些人中，几乎有90%说她们即使睡得很好，也从来没有在早上起来时感觉得到了休息。

我们中的所有经历过那样的早上，但是这些病人在生活中的每天早上都有那样的感觉。

幸运的是，一组被称作tricyclic的药物，如盐酸阿米替代、盐酸丙咪嗪和Norpramin可以提高睡眠的质量。

Tricyclic在医学上有两种用法，当大剂量服用时，它们是抗抑郁药。

当小剂量服用时(大约是抗抑郁药量的1 / 10)，它们可以提高睡眠质量。

医生们不知道它们是如何起作用的，但是他们知道它们对于那些慢性疲劳综合征患者的益处比仅仅睡一夜好觉要大。

不管是否是睡眠还是药物，服用tricyclic药的人看起来具有更少的慢性疲劳综合征状，尤其是影响思考、记忆和精力集中的症状。

**和化学物质的联系** 大约300万到600万的美国人受到纤维肌痛的困扰，其中80%为女性。

许多人因此无法上班，大部时间只能在床上度过。

纤维肌痛的女性患者比男性患者多的原因现在还是个谜，但直到最近人们对纤维肌痛才稍微有了一点儿了解。

科学家们开始怀疑纤维肌痛是体内一系列化学物质的不平衡引起的连续疼痛和疲劳的综合征状。

他们还特别注意到P物质——一种向大脑传递疼痛信息的介质。

而且他们还在观察血清素的效果，血清素是体内和大脑内一种阻止P物质释放的化学物质，它能减轻已出现的疼痛的剧烈程度。科学家们已经发现大脑中的血清素能够调节入睡眠的深度。

血清素少就意味着睡眠程度不深。

这可能是纤维肌痛患者一天早上醒来感到疲乏的原因。

**病情55'断** 虽然关于纤维肌痛的病因才刚刚出现一点线索，但医生们为了确认这种病已经花费了近150年的时间了。

确认这种病的难点是，它的特征是疼痛和疲劳，而伴随这种疼痛和疲劳还可能有许多不同的症状表现。

70%的患者晚上睡不好，他们的病情在天气发生变化时会变得更糟，除了肌肉痛他们还会感到关节痛，他们会出现慢性的间歇性头痛——尤其是头后部及眼睛后面。

他们的肠道和膀胱也出那了麻烦。

40%的患者会出现伴有痉挛的便秘或腹泻。

约20—30%的患者还会出现下颌痛，有时纤维肌痛还会伴随其它病出现，如莱姆关节炎或类风湿性关节炎。

对纤维肌痛的确诊需要有3个月的全身疼痛病史和身体11至18个特定部位的触痛感。

.....

## &lt;&lt;女性健康使用手册&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

序言 控制你的健康状况 一位妇女在乳房上摸到了一个肿块。

医生们说它没事。

她坚持进行更加仔细的检查。

他们发现了癌症。

她幸存了下来。

一位长有纤维性肿瘤的妇女被告知她需要进行子宫切除，但是她想要孩子，于是她去寻找一种损害更小的治疗方法。

她找到了。

几年之后，她生下了一个健康的男孩。

两个不同的女人之间有着一个重要的联系：她们都控制了健康状况。

她们相信她们的本能，投入时间和精力去得到她们所要的健康保护。

你也可以做到。

如何做呢？通过了解你的身体功能的运转方式和你要作出的保健选择。

“女性需要有更多的这方面的知识”，图兰大学公共卫生与热病医学学院公共卫生临床教授，前全国卫生研究所女性健康研究室副主任朱迪思·拉罗萨哲学博士说，“她们需要收集信息、询问医生的问题；不要过分自信”。

分隔与不平等 但是我们的问题总是没有答案。

事实上，几十年来，在女性的一些生理与感情健康需要的周围存在着极度的危险的沉默。

沉默意味着对美国女性的不平等(美国女性占人口总数的51%，约1.27亿)。

这种状况被一些人称之为不合格的健康保护。

“在医学界，女性的健康从来没有被认真地对待过”，斯坦福大学女性健康临床学家、《信任我们自己》一书的作者、要求在医学教育中开设女性健康专业的运动支持者卡伦·约翰逊医学博士说，“并且导致了数百万妇女不必要的死亡和残废”。

这是一个要求女性对其高度警觉的问题。

“因为我们总是不了解在医学上女性保健方面的进展如何”，拉罗萨博士说，“女性有时候不得不非常坚持，是的，她的症状是真的，不仅仅是脑子里想的”。

一个信息的真空 有时候看起来唯一谈论女性健康的人是她们自己：母亲们和女儿们，朋友们和一同工作的人们。

但是以后，交流便会中断。

对于我们中的一些人而言，月经意味着母亲尴尬的看望，一本粉红色的小册子和一盒卫生巾。

经绝仅仅得到年老的亲戚和朋友的评论。

但是在女性闯过障碍，讨论她们的身体和她们的健康时，确凿的事实经常很难获得。

“我的印象是，妇女们关于正在发生的事相互讨论了许多”，约翰逊博士注意到，“但是我们的公共机构不能为我们提供建立在科学基础上的信息，以使我们能够作出有资料根据的决定”。

迫切需要解答的有关女性健康的主要问题是什么呢？“被忽视最多的领域是月经周期和怀孕如何影响疾病、药物、药物吸收和酒精吸收。

”位于密歇根州卡拉马祖的布朗森循道宗信徒医院女性健康中心医学主任、安阿伯的密歇根州大学人类医学学院妇产科临床教授贾尼丝·韦宾斯基医学博士说：“例如，几乎每一种慢性病在经期开始之前都会变得更加厉害，但是没有人知道是因为什么。

”事实上，医生们和研究者们刚刚开始怀疑性激素的全部作用——并且我们谈的不仅仅是经前期综合征。

像哮喘和狼疮这样的慢性病——甚至像喉炎这样小的病痛——在经期开始大约一周之前都可能加重。

雌激素和黄体酮激素可能引起了许多妇女相当了解的一个问题——静脉曲张产生的疼痛和外形丑陋。

并且研究显示，在经绝后，随雌激素含量的降低而减少了骨骼中的钙。

甚至我们服用的药物的效力可能在月经周期中的不同时间增强或者减弱。

<<女性健康使用手册>>

韦宾斯基博士说，妇女们应该尽量多地阅读、提出问题，要求从医生那里得到回答——并且参与自身保健的决策，直到医学界有了答案。

.....

## <<女性健康使用手册>>

### 编辑推荐

《主动健康——女人篇》是当今美国最畅销的女性健康专著。它因以直截了当的方式讨论最困扰女人健康方面的问题，并以非医学术语和不带性别偏见的语言表达而著称，这里有女性健康领域最新研究成果，以及对300余位资深女性健康权威的采访，在每一章里，你都将发现专家们的率直、有见地的最好忠告，它提供了帮助你防止疾病，保持身体健康的实践指导，同时它还让你共同分享其他女性成功地对付一系列健康问题的经历。通过本书你可以获得为了做出正确选择所具备的必要知识。

<<女性健康使用手册>>

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>