

<<更年期综合征合理用药199问>>

图书基本信息

书名：<<更年期综合征合理用药199问>>

13位ISBN编号：9787506740555

10位ISBN编号：7506740559

出版时间：2009-2

出版时间：中国医药科技出版社

作者：李盛 等编著

页数：157

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>

## <<更年期综合征合理用药199问>>

### 内容概要

本书以简单问答的形式，站在患者的角度提出问题，比较全面的介绍了更年期综合征的基本药物治疗、药物不良反应、用药禁忌、食疗和保健方面的知识。

本书涉及中西医多个方面，内容丰富，通俗易懂，具有很强的科普性和实用性，适合广大处于或将处于更年期的人们阅读。

<<更年期综合征合理用药199问>>

书籍目录

- 1.女性的一生分几个时期？
- 2.女性各个时期的特点如何？
- 3.如何爱护你的卵巢？
- 4.衡量月经是否正常的4个指标是哪些？
- 5.绝经是怎么一回事？
- 6.什么叫更年期？
- 7.更年期可怕吗？
- 8.对于女性，更年期何时来敲门？
- 9.更年期会持续多长时间？
- 10.更年期可以预测吗？
- 11.怎样知道更年期来临了？
- 12.人工绝经也会导致更年期吗？
- 13.更年期如何就诊？
- 14.更年期的人体有哪些变化？
- 15.更年期有哪些临床表现？
- 16.手术切除子宫也会导致更年期吗？
- 17.更年期为什么会发生月经紊乱？
- 18.更年期月经常有哪些改变？
- 19.更年期月经如何变化？
- 20.为什么45岁以后“好朋友”总是跟我做对？
- 21.“好朋友”不规律一定是更年期到了吗？
- 22.为什么更年期会觉得一阵一阵发热难耐？
- 23.更年期的内分泌有哪些改变？
- 24.聪明的女人不易老吗？
- 25.更年期为什么容易发胖？
- 26.更年期如何能过得健康快乐？
- 27.更年期如何“做运动”？
- 28.更年期以后要警惕哪些疾病？
- 29.为什么更年期也会得“喘病”？
- 30.为什么更年期妇女经常尿频尿痛？
- 31.为什么更年期妇女容易发生心血管疾病？
- 32.为什么更年期妇女容易发生阴道炎症？
- 33.更年期的妇女会发生哪些性功能变化？
- 34.更年期抑郁症产生的原因是什么？
- 35.如何保持更年期的心理健康？
- 36.何谓更年期精神病？
- 37.更年期偏执状态有何症状，怎么样治疗？
- 38.什么是焦虑症？
- 39.怎样治疗更年期焦虑症？
- 40.什么是更年期强迫症？
- 41.更年期强迫症如何治疗？
- 42.常用的抗抑郁药物有哪些？
- 43.谷维素能治更年期病吗？
- 44.谷维素真能改善头痛头晕和睡眠吗？

<<更年期综合征合理用药199问>>

- 45.患者服用谷维素和维生素B1可治焦虑等心理问题吗？
- 46.谷维素有哪些新用途？
- 47.服用谷维素会导致脱发吗？
- 48.谷维素片有没有什么副作用？
- 49.哪些食物含谷维素多？
- 50.更年期如何睡得香？
- 51.“安定”是帮助睡眠的良药吗？
- 52.“难过的”更年期有哪些具体表现？
- 53.“不高兴”就是抑郁症吗？
- 54.为什么自我感觉良好医生还说有抑郁症？
- 55.抗抑郁症的药物有什么副作用？
- 56.服用抗抑郁症药物会发胖吗？
- 57.为什么药物能改变情绪？
- 58.服用抗抑郁症药物要见好就收吗？
- 59.如何选择抗抑郁症药物？
- 60.服用抗抑郁药物的感觉如何？
- 61.常用的抗抑郁药如何使用？
- 62.如何看护好更年期抑郁症患者？
- 63.药物也会引起抑郁症吗？
- 64.“百忧解”解百忧？
- 65.真有让人快乐的草药吗？
- 66.更年期抑郁症患者如何用药膳调理？
- 67.如何通过饮食减轻抗抑郁症药物的副作用？
- 68.“心病”怎样用“心药”医？
- 69.绝经后妇女患冠心病的概率为何会增高？
- 70.何谓更年期心绞痛综合征？
- 71.“更年期”是怎么回事？
- 72.“更年期”如何保养？
- 73.更年期如何呵护你的乳房？
- 74.更年期以后如何保护你的牙？
- 75.更年期妇女容易患口腔病吗？
- 76.更年期一定要取环吗？
- 77.脊柱痛也和更年期有关吗？
- 78.为什么会发生骨质疏松？
- 79.骨质疏松症有什么症状？
- 80.如何对骨质疏松症进行病情评估？
- 81.骨质疏松症需要做哪些检查？
- 82.什么是骨密度，如何测量？
- 83.哪些因素会影响骨代谢？
- 84.骨质疏松有哪些类型？
- 85.骨质疏松如何诊断？
- 86.为什么更年期妇女容易发生骨质疏松？
- 87.骨质疏松妇女哪些部位容易发生骨折？
- 88.为什么雌激素缺乏容易患骨质疏松？
- 89.骨质疏松症常用药物有哪些？
- 90.钙剂的主要生理作用有哪些？
- 91.人体对钙的吸收有哪些形式？

<<更年期综合征合理用药199问>>

- 92.更年期女性补钙应该注意哪些问题？
- 93.如何选择钙剂产品？
- 94.为什么需要补充钙剂？
- 95.你了解关于钙剂的几个基本概念吗？
- 96.一天需要补充多少钙合适？
- 97.科学补充钙剂需要注意哪些问题？
- 98.影响食物钙吸收的7个因素是哪些？
- 99.钙剂应该与食物同服吗？
- 100.与钙剂相“克”的蔬菜如何食用？
- 101.喝“骨头汤”补钙科学吗？
- 102.如何阅读钙剂说明书？
- 103.女性补钙与雌激素有关吗？
- 104.滥用钙剂有哪些危害？
- 105.钙剂与牛奶同服可以提高吸收率吗？
- 106.何时服用钙剂效果好？
- 107.二磷酸盐是什么样的药物？
- 108.二磷酸盐类药物主要用于哪些疾病？
- 109.二磷酸盐类药物的作用机理是什么？
- 110.二磷酸盐类药物的副作用有哪些？
- 111.二磷酸盐类药物可能导致下颌骨坏死吗？
- 112.为什么更年期的妇女需要服用二磷酸盐类药物？
- 113.为什么“降钙素”可以治疗骨质疏松？
- 114.服用降钙素要注意什么？
- 115.降钙素都有哪些剂型，如何使用？
- 116.使用降钙素应该知道哪7点？
- 117.为什么说维生素D是人体不可缺少的维生素？
- 118.维生素D的来源有哪些？
- 119.补充维生素D是越多越好吗？
- 120.补钙必须补维生素D吗？
- 121.更年期都会发生功能性子宫出血吗？
- 122.更年期“血崩”是怎么回事？
- 123.更年期功能性子宫出血一定要做手术吗？
- 124.更年期功能性子宫出血可以用药物治疗吗？
- 125.更年期功能性子宫出血如何用中药调理？
- 126.雌激素有哪些生理功能？
- 127.雌激素可能诱发“癌症”吗？
- 128.雌激素有哪些副作用？
- 129.雌激素是女人的“催肥剂”吗？
- 130.更年期如何补充雌激素？
- 131.怎样预防雌激素的副作用？
- 132.激素治疗尤应注意哪2个误区？
- 133.更年期的糖尿病妇女也能补充雌激素吗？
- 134.雌激素可以治疗老年性阴道炎吗？
- 135.何谓“美丽的大豆”？
- 136.治疗更年期的雌激素有哪几种？
- 137.常见雌激素类药物有哪些？
- 138.常用雌激素的使用方法如何？
- 139.为什么说更年期反复发作的泌尿系感染、阴道炎症可以适当补充雌激素？

<<更年期综合征合理用药199问>>

- 140.雌激素也可以改善更年期抑郁症吗？
- 141.临床使用的雌激素有很多种吗？
- 142.市面上治疗更年期综合征常用的雌激素有哪几种，有什么区别？
- 143.利维爱是否适合任何女性服用？
- 144.利维爱会诱发乳腺癌吗？
- 145.常用的孕激素有哪几种，有什么区别？
- 146.甲羟孕酮有哪些副作用？
- 147.使用甲羟孕酮有哪些注意事项？
- 148.炔诺酮片有什么副作用？
- 149.使用炔诺酮片有哪些注意事项？
- 150.哪些药物可能影响炔诺酮片的治疗效果？
- 151.何谓激素替代治疗？
- 152.激素替代治疗有哪些好处？
- 153.为什么要警惕滥用激素替代治疗？
- 154.更年期妇女都需要激素替代治疗吗？
- 155.激素替代治疗会导致癌变吗？
- 156.激素替代治疗有哪些不良反应？
- 157.雌激素替代治疗要多久？
- 158.可以用避孕药代替激素替代治疗吗？
- 159.哪些是激素替代疗法的禁区？
- 160.激素替代疗法有哪些治疗方案？
- 161.激素替代治疗需要加雄激素吗？
- 162.激素替代治疗中乳房疼痛正常吗？
- 163.激素替代治疗中阴道出血怎么办？
- 164.激素替代治疗的前前后后应注意什么？
- 165.维生素E。  
对更年期治疗有效吗？
- 166.维生素E。  
的不良反应有哪些？
- 167.服用维生素E。  
的注意事项有哪些？
- 168.中医里也有“更年期”吗？
- 169.中医如何认识更年期综合征的病因病机？
- 170.六味地黄丸对更年期综合征有效吗？
- 171.更年期综合征如何食疗？
- 172.更年期特发性水肿如何食疗？
- 173.更年期潮热如何调理？
- 174.更年期潮热如何食疗？
- 175.更年期高血压如何食疗？
- 176.中医如何治疗更年期综合征？
- 177.“汤药”能让你顺利度过更年期吗？
- 178.女性更年期的饮食养生应注意哪些方面？
- 179.妇女更年期有哪些美味的药膳食谱？
- 180.更年期妇女饮食的“六忌”是什么？
- 181.更年期妇女饮食的“四宜”是什么？
- 182.女人更年期与肾脏有关吗？
- 183.更年期妇女如何“动”“静”结合？

<<更年期综合征合理用药199问>>

- 184.怎么处理更年期“通畅”问题？
- 185.更年期综合征与黄褐斑有关系吗？
- 186.中医是如何认识更年期高血压的？
- 187.更年期高血压病如何用中医治疗？
- 188.男性也会有更年期吗？
- 189.哪些男性易出现更年期症状？
- 190.男性更年期从什么时候开始？
- 191.男性更年期有什么症状？
- 192.中医如何给男子更年期综合征辨治？
- 193.雄激素有什么生理作用？
- 194.男性更年期如何补充雄性激素？
- 195.男性何时该补雄激素？
- 196.雄性激素有哪些副作用？
- 197.市面上常见的雄性激素有哪些？
- 198.哪些食物含有雄激素？
- 199.男性更年期如何注意膳食保健？

## 章节摘录

## 1.女性的一生分几个时期？

女性一生不同时期有着不同的生理特点，简单介绍如下。

新生儿期：出生后4周内称为新生儿期。

幼年期：从出生4周到12岁左右称幼年期。

青春期：一般将月经来潮到生殖器官发育成熟的时期称为青春期。

性成熟期：即生育期、育龄期。

一般自18岁以后逐渐成熟，持续约30年。

性成熟期是卵巢生殖功能及内分泌功能明显的时期，卵巢有周期性的排卵和性激素分泌，生殖器各部和乳房甚至整个身体都有不同程度的周期性改变。

更年期：一般在45-52岁之间，是妇女卵巢功能逐渐衰退，生殖器开始萎缩的一个过渡时期。

老年期：此期卵巢功能进一步衰退，月经停止，生殖器官渐渐退化萎缩。

## 2.女性各个时期的特点如何？

女性从新生儿到衰老是一个渐进的生理过程，可按年龄划分几个时期，各时期有不同的生理特点，受遗传、环境、营养、心理因素的影响，各时期可有个体上的差异。

新生儿期自胎儿出生脐带结扎至生后4周内为新生儿期。

在胎儿时期由于受到母体卵巢、胎盘所产生的雌激素影响，其子宫、卵巢及乳房均有一定程度的发育，胎儿出生后与母体分离，血液中性激素量迅速下降，致新生儿在生后几天出现乳房肿大或有乳样分泌物、阴道少量出血，这些反应在短期内自然消退。

幼年期从生后4周到12岁为幼年期。

在10岁以前身体持续发育，但生殖器官仍为幼稚型。

阴道狭长，阴道上皮薄无皱襞，阴道酸度低；子宫小，宫颈长，约占子宫全长的2/3；卵巢长而窄，卵泡虽能大量生长，但不能发育至成熟即萎缩。

在这过程中，丘脑下部和垂体的性调节功能逐渐成熟，卵巢产生的激素量很少。

10岁以后随着儿童体格的增长和发育，神经内分泌的调节功能也逐渐发展，下丘脑、垂体和卵巢的激素逐渐增加，性器官亦生长发育。

表现为阴唇丰满增大，阴道加深，子宫体生长显著，使子宫体和宫颈之间逐渐超出1:1，卵巢逐渐变为扁卵圆形，卵巢内有少量卵泡发育，仍不能发育成熟。

女性特征开始出现，皮下脂肪在胸、髋、肩、耻骨前面积蓄；子宫、输卵管及卵巢逐渐向盆腔内下降；乳房也开始发育。

青春期从月经初潮至生殖器官逐渐发育成熟的时期称为青春期，一般13~18岁，在这过程中体魄显著生长，生殖器官发育迅速，第二性征形成，开始出现月经。

外生殖器从幼稚型变成成人型，阴阜隆起，大阴唇变肥厚，小阴唇变大且色素沉着，阴道的长度及宽度增加，黏膜增厚，出现皱襞；子宫尤其子宫体增大明显，宫体：宫颈为3:2，输卵管变粗，曲度减少，卵巢增大，皮质内有不同发育阶段的卵泡，卵巢表面开始出现凹凸不平。

第二性征发育明显，音调变高，乳房丰满而隆起；出现阴毛及腋毛；骨盆横径大于前后径；胸肩部皮下脂肪增多；显现女性特有的体态。

月经初潮是青春期开始的一个重要标志。

由于卵巢功能尚不完善，初潮后月经周期不规律，经过一段时间逐渐形成规律。

女性青春期身体变化很大，而且心理变化也很大，认为自己已成熟，能独立处世，不喜欢别人的管束，但又胆怯、依赖，因此应给予护理关照和心理疏导。

性成熟期卵巢功能成熟并有性激素分泌及周期性排卵的时期称为性成熟期。

一般自18岁左右开始逐渐成熟，持续约30年，在性成熟期生殖器官发生周期性变化，是女性生育功能最旺盛的时期，也称生育期。

更年期妇女更年期卵巢功能逐渐衰退，生殖器官开始萎缩向衰退过渡的时期称更年期又称围绝经期，一般发生在45~52岁，这个时期长短不一。



## &lt;&lt;更年期综合征合理用药199问&gt;&gt;

由于卵巢功能逐渐消退，卵泡不能发育成熟及排卵，表现月经量渐少、周期不规律最后绝经。

老年期一般60岁以后为老年期。

卵巢功能进一步衰退、老化，卵巢缩小、变硬、表面光滑，阴唇的皮下脂肪减少，阴道黏膜光滑，阴道逐渐变小；子宫及宫颈萎缩。

由于衰老，性激素减少易致代谢紊乱。

### 3.如何爱护你的卵巢？

卵巢是女性重要的内分泌腺体之一，其主要功能是分泌女性激素和产生卵子。

例如，女性发育成熟后，分泌雌激素和孕激素，在其影响下，月经来潮。

同时雌激素能促进女性生殖器官、第二性征的发育和保持，可以说女性能焕发青春活力，卵巢的作用功不可没。

卵巢功能不好会影响雌性激素分泌及性功能、肤质、肤色和女性三围体态，使脸部发黄，体态臃肿，阴道发干，提早进入“黄脸婆”时期，即衰老来临。

据有关资料表明，目前卵巢功能早衰有低龄化趋势，且发病率越来越高。

卵巢“早衰”与什么有关呢？

一是与月经初潮年龄有关。

月经初潮年龄越晚，绝经发生得越早。

二是与生育状况有关。

首先与首次怀孕的年龄有关。

即首孕年龄越大，绝经越早。

另外，哺乳时间越长，绝经越晚。

还有，口服避孕药时间越长，绝经越晚。

三是生活习惯。

调查结果表明：每周吃2~3次鱼、虾的妇女，绝经年龄较晚；常年坚持喝牛奶的妇女，喝牛奶量较多、坚持时间越长，绝经越晚；从不锻炼身体的妇女，绝经年龄早；受到被动吸烟侵害越多、时间越长，绝经越早。

四是“塑身内衣”的压迫，导致卵巢发育受限，卵巢受伤。

尤其是少女长期穿紧身衣，不仅会影响发育，还会诱发乳腺增生或囊肿等疾病。

五是生活节奏加快导致的心理压力过大，也会使女性提早出现隐性更年期的症状。

究竟该怎样对卵巢进行保养，怎样避免卵巢功能早衰呢？

专家指出，主要是从生活方式上提早做预防。

产后提倡母乳喂养，哺乳时间尽量延长，生育期妇女避孕避免采用口服避孕药的方法。

在生活习惯方面，妇女要坚持经常喝牛奶、豆浆，摄入鱼、虾、胡萝卜等食物及经常锻炼身体，特别要注意在公共场所、家庭减少被动吸烟，从而避免早绝经给女性健康带来的危害。

重压之下的白领女性要学会自我调节情绪。

现代医学研究认为，人的情绪轻松愉快时，脉搏、血压、胃肠蠕动、新陈代谢都处于平稳协调状态，体内的免疫活性物质分泌增多，抗病能力增强，不良情绪可导致高血压、冠心病、溃疡病甚至癌症的发生。

女性要善于调节情绪，正确对待发生的心理冲突，可以外出旅游、找朋友聊天来及时宣泄不良情绪。

另外要建立科学的生活方式。

生活单调是许多疾病形成的原因之一。

建立文明、健康、科学的生活方式，对于提高身体素质，防止积劳成疾至关重要。

合理安排生活节奏，做到起居有常、睡眠充足、劳逸结合，培养广泛的兴趣爱好，工作之余养花植树、欣赏音乐、练习书法、绘画、打球等，可以宜人情志，调和气血，利于健康。

此外逐渐兴起的瑜伽也让很多女性练习者借此来调节卵巢功能，并开始尝到了甜头。

那么瑜伽是通过怎样的方式来对卵巢的保养起作用的呢？

瑜伽练习者通过特殊的锻炼动作，配以特殊的呼吸方式，更重要的是精神调整相配合，可以疏通女性器官的气血循环，调整激素的分泌，特别是对月经不调、输卵管不通、产后阴道松弛、盆腔炎等有很

## <<更年期综合征合理用药199问>>

好的效果。

同时，它还可以加强人体的肾脏功能，恢复女性因流产或生产后丧失的“元气”，使女性由内而外地散发一种青春的气息，延缓衰老。

看来，通过瑜伽来温补子宫，改善卵巢功能失调引起的各种皮肤问题，从而达到驻颜美容的目的，这一运动方式是女性朋友的另一种追求。

把精油涂在腹部进行按摩就可以保养卵巢，这就是目前流行于各大小美容院的美容新法——卵巢保养。

据说，这种保养的原理就是通过按摩让精油渗透到卵巢附近的部位，长期坚持下来就能增加女性魅力、调节睡眠、治疗月经失调、痛经等妇科疾病。

从中医理论的角度来说，一些从植物中提取的芳香类的物质的确可以经过皮肤吸收，通过“走窜”作用改善气血运行，对宫寒、痛经或许会有一定帮助，但要说到因此可以养颜美体甚至延缓衰老则未免有些牵强。

至于精油中的中药成分，玫瑰的确有舒肝理气、活血化瘀等作用，中医有时会开给病人口服。

但是，这些花类的中药经过提炼成油，其中只含有微量成分，经过外部按摩，由皮肤吸收达到体内。

这个吸收过程非常复杂，最终能达到体内的元素微乎其微，其效力可能并非想象的那样明显。

不少妇女忽视自身健康，还要记住医生的建议是：至少一年一次盆腔检查为你的卵巢保驾护航。

<<更年期综合征合理用药199问>>

编辑推荐

《更年期综合征合理用药199问》特点：合理用药，至关重要，答疑解惑，指点迷津，明明白白用药，轻轻松松治疗。

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>