

<<经前快乐6要素>>

图书基本信息

书名：<<经前快乐6要素>>

13位ISBN编号：9787509100493

10位ISBN编号：7509100496

出版时间：2006-1

出版时间：人民军医出版社

作者：孙剑秋

页数：253

字数：177000

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>

## <<经前快乐6要素>>

### 内容概要

女人对外物、对情感、对心理、对身体，有着超乎寻常的感受力，每次月经来临之前，她们会早有预感，因此，许多女人在经前可能易烦躁、爱生气，甚至有些喜怒无常，有的还可能伴有头痛、烦躁，失眠、乏力、水肿、食欲缺乏等。

如此折磨，怎一个“苦”字了得，经前快乐又谈何容易！

针对上述经前各种困扰与不适应，作者论述了经前期综合征的基本知识，介绍了经前快乐六大要素：精神护理、日常起居、按摩推拿、合理运动、饮食调养和药物治疗，使您能轻松愉快地度过经前期。本书语言通俗流畅，内容实用，是广大女性朋友健康生活的良师益友。

## <<经前快乐6要素>>

### 作者简介

孙剑秋：南京金陵孕育专科门诊部主任，副主任医师。

毕业于上海中医药大学，原就职南京空军454医院，长期从事妇科医疗工作，擅长诊治不孕、不育、习惯性流产、更年期综合征等疾病。

30多年来，在人类生殖领域不断探索，以其创研的“优化孕育调控工程”为特色医疗主体，在生殖相

## <<经前快乐6要素>>

### 书籍目录

一、经前期综合征的基本知识 什么是月经 月经是怎样形成的 月经周期有何表现 如何掌握月经周期 下丘脑性激素是如何调节月经周期的 垂体性激素是如何调节月经周期的 卵巢怎样控制月经周期 卵巢性激素是如何调节月经周期的 为何精神紧张月经受累 什么是经前期综合征 造成经前期情绪波动的原因是什么呢 什么是内分泌调节轴 泌乳素排出量增多会引起经前期综合征吗 引起经前期综合征的其他原因有哪些 液体潴留会引起经前期综合征吗 精神因素会引起经前期综合征吗 神经递质-神经内分泌系统平衡失常会引起经前期综合征吗 前更腺素水平失常会引起经前期综合征吗 维生素B6缺乏会引起经前期综合征吗 经前期综合征何时初次发作 哪些因素会增加发生经前期综合征的可能性 经前期综合征有何临床特点 如何诊断经前期综合征及诊断标准 如何知道自己患上了经前期综合征 经前期综合征如何鉴别诊断 如何治疗经前综合征 经前期综合征预后如何 如何预防经前期综合征二、经前快乐要素之一——精神护理 为什么说情绪是一种神奇的力量 情绪健康有何标准 情绪不佳有损女性健康吗 远离不快情绪有何秘诀 如何培养快乐心理 .....三、经前快乐要素之二——起居养生四、经前快乐要素之三——玩出你的精彩五、经前快乐要素之四——适当运动六、经前快乐要素之五——饮食调养七、经前快乐要素之六——药物治疗

## &lt;&lt;经前快乐6要素&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘经前期综合征如何鉴别诊断 鉴别诊断需要识别一些引起类似症状的器质性或精神性疾病。不在经前发生的症状不属经前期综合征，但有些经前加重的疾病，如偏头痛、子宫内膜异位症都不属于经前期综合征。

经前期综合征与精神病的鉴别十分重要，特别是对那种兼有两种疾病者，国外报道经前期综合征患者的精神病发生率约30%，这类患者因经前精神症状加重的住院率明显增加。

如果病史提示患者有精神病史或增生期的精神症状评分高，应指导患者到精神病科就诊。

经前期综合征的症状，常须与其他疾病，尤其要与精神病疾患鉴别。

首先要注意症状有无周期性及经前期出现这一特点，如忽视这一特点，经前期综合征就容易与通常的精神焦虑及抑郁症相混淆，后者在月经周期的3个阶段(增生期、排卵期及黄体期)症状相同，严重程度缺乏规律性改变。

其次通过增生期有无症状存在这一特点与周期性加剧的慢性疾病相鉴别，如常遇见的特发性、周期性水肿，它是一种好发于女性的不明原因水肿，其特征是周期性肿胀及焦虑情绪发作，标志着水电解质平衡失常(醛固酮分泌增加)。

与经前期综合征鉴别的依据是它在整个月经周期均可出现症状，而在月经前症状加剧。

应用过多利尿剂可能加重症状，以转内科诊治为宜。

又如复发性抑郁症月经前加剧，就难与经前期综合征鉴别。

需要与经前期综合征鉴别的常见疾病有： 适应性障碍伴情绪抑郁； 情感性障碍； 焦虑症； 物质滥用症； 人格障碍； 痛经； 产后抑郁症。

需要与经前期综合征鉴别的少见疾病有： 精神病； 进食障碍； 乳房痛； 躁郁症。

P32-33

<<经前快乐6要素>>

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>