

<<女性健康>>

图书基本信息

书名：<<女性健康>>

13位ISBN编号：9787516300756

10位ISBN编号：7516300756

出版时间：2013-1

出版时间：钱秋海、倪青、姜山 军事医学科学出版社 (2013-01出版)

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>>

前言

在经济飞速发展的今天，女性已经不再像原来那样百依百顺、唯唯诺诺、三从四德，时代的变更赋予女性展示自我的舞台，即便是小鸟依人，也拥有女性自己的个性天空。

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地流逝，使女性的一生不断受到疾病的困扰。

因此，健康才是真正值得女性用一生去经营的事业。

这世上虽然有千百种女性，但每一位女性都要经过同一个过程，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，甚至癌症等杀手的袭击，因此，针对女性特殊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青春与健康留住。

想让青春与健康更长久，您需要打开一扇门，从现在开始，为自己的健康做一个计划。

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。

本书内容安排上分为识病篇、知病篇、治病篇、养病篇、防病篇五个部分，每篇分别涵盖月经、白带、妊娠、产褥、围绝经期、杂病、性病等多方面问题的知识信息。

希望本书能解开您一直疑虑许久的健康“小秘密”，成为您把握健康不可多得的“良师益友”，使您更加了解自己，让绚烂的生命周期更加长久，更加健康幸福地度过女性完美的一生。

本书在编写时参阅了大量的文献资料，在此向提供资料的原作者表示诚挚的谢意。

敬请同仁及广大读者提出宝贵意见，以便我们今后修正。

主编 2012年11月20日

<<女性健康>>

书籍目录

第一章 识病篇 1. 月经——让你欢喜让你忧 2. 女性二十——疼痛的烦恼 3. 女性三十——生命的考验 4. 女性四十——衰老的恐慌 5. 你遇到过“倒经”吗 6. 女性的“色彩危机” 7. “带下病”怎知道 8. 观白带，辨炎症 9. 过多过少都是病 10. 是否“有喜”早知道 11. 确定怀孕看指标 12. 十月怀胎的孕育之苦 13. 将孕检进行到底 14. 月子里的恼人事 15. 产后发热为哪般 16. 产后抑郁莫忽视 17. 围绝经期到来怎知道 18. 围绝经期信使——月经改变 19. 是谁让她们变成了“黄脸婆” 20. “发福”未必就是福 21. “娇妻”何以变“悍妇” 22. 乳房的健康红灯 23. 关注乳头、乳晕的颜色变化 24. 乳房自检三步走 25. 女性的难言之“痒” 26. “腰痛”或因妇科病 27. 黑眼圈——妇科病的“黑色警报” 28. 不容轻视的宫颈炎 29. 人流苦果莫轻尝 30. 五大迹象识性病 31. 尖锐湿疣勤提防 32. HPV验血阳性莫惊慌

第二章 知病篇 1. 吾家有女初长成 2. “好朋友”的定期探访 3. 真的“倒霉”了吗 4. 导致月经失调的七大罪魁祸首 5. 伴随一生的“清道工” 6. 教你“搞定”白带常规化验单 7. 谁动了宝宝的“水晶宫” 8. 小便妊娠检测并非板上钉钉 9. 危害宝宝的“四大恶人” 10. 没有月经也有围绝经期吗 11. 正确理解“围绝经期” 12. 解读女性的衰老密码……

第三章 治病篇 第四章 养病篇 第五章 防病篇

章节摘录

版权页：与生育状况有一定的关系，即首孕年龄越大，绝经越早；妊娠次数越少，绝经越早。

由于初次妊娠年龄越大，妊娠的次数越少，导致女性一生排卵次数增多，则绝经发生越早；另外，哺乳时间越长，绝经越晚，因为女性在哺乳期排卵会受到抑制，哺乳时间延长，排卵次数减少，则绝经越晚；反之，哺乳时间越短，绝经越早。

还有，口服避孕药时间越长，绝经越晚，这是因为口服避孕药作为外源性的女性激素，可以抑制排卵的发生，导致绝经晚。

由于现代社会竞争激烈，女性的心理负荷大为增加，精神压力空前严重，所以，白领女性中出现大范围的严重围绝经期症状也就不足为奇了。

性格内向或经济条件富裕的女性，往往对生活的要求更高，想得越多，心理上的阴影也会影响到生理内分泌的变化。

5.你遇到过“倒经”吗 一些女孩子常会在月经期流鼻血，民间称为“倒经”，医学上称为“代偿性月经”、“周期性子宫外出血”，此时，月经量少，甚至无月经，鼻衄或吐血可多可少，常伴有全身不适、精神不畅、烦躁不安、下腹部胀痛等症状。

倒经的原因，西医认为一是在鼻中隔前下方有一个血管丰富而脆弱的区域，该区域对雌激素较为敏感。

。月经期女孩体内雌激素增多，受增多的雌激素刺激，该区域会出现鼻黏膜血管增生、肿胀充血症状，最后破裂流血。

二是子宫内膜异位症的病灶在鼻黏膜处，经期来潮前一两天，保持情绪稳定、心情舒畅，多吃些蔬菜水果，多饮水，避免用力擤鼻子，可有效地防范月经的倒行。

一般来说，倒经的出血量不会太多，绝不会超出一般月经量，对身体健康不会造成太大的影响，无须害怕。

轻者可不予治疗，因为倒经不一定会终生出现，有时不治也可以自行消失，少女倒经流血较多时应摒除心理因素，到医院请耳鼻喉科医生诊治。

中医学认为，倒经主要由于血热气逆，经血不从冲脉下行反而上溢所致。

而血之所以热，气之所以逆，又与肝经郁热、肺肾阴虚等因素有关。

例如，平时性情急躁，爱生闷气，以致肝气郁结，气机不顺，肝火内盛，或平素体弱阴虚，又加之忧愁不解，思虑过度，以致心火亢盛，或平时过食辛辣之品，郁热内积，热伤其血，则血逆上行。

当月经将来或已行的时候，内热迫使经血上逆，就会发生倒经。

患倒经症的女性朋友，平时要注意生活规律，心情愉快，在月经期间要避免剧烈运动和精神刺激，忌食辛辣之品，再对症治疗，倒经症是能够治愈的。

<<女性健康>>

编辑推荐

《健康进社区丛书:女性健康》内容安排上分为识病篇、知病篇、治病篇、养病篇、防病篇五个部分, 每篇分别涵盖月经、白带、妊娠、产褥、围绝经期、杂病、性病等多方面问题的知识信息。

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>