

<<如何摆脱经期烦恼>>

图书基本信息

书名：<<如何摆脱经期烦恼>>

13位ISBN编号：9787533757168

10位ISBN编号：7533757165

出版时间：2013-2

出版时间：对马琉璃子 安徽科学技术出版社,时代出版传媒股份有限公司 (2013-02出版)

作者：对马琉璃子

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>

<<如何摆脱经期烦恼>>

作者简介

作者:(日)对马琉璃子 译者:周逸之、翟志敏

## <<如何摆脱经期烦恼>>

### 书籍目录

Chapter 1 经期女性有哪些不适呢？

如果难受得不愿出门了，请不要再忍受！

最常见5大症状很多女性为经期肚子疼痛、经期紊乱、经前不适感到烦恼！

最常见症状1“肚子痛！”

坠胀！

”最常见症状2“月经周期推迟！”

紊乱！

”最常见症状3“经前身体不适、精神烦躁”最常见症状4“白带异味、颜色异常”最常见症状5“阴部发潮！”

发痒！

”月经失调应该警惕的疾病之一子宫内膜异位症子宫肌瘤Chapter 2立刻消除身体的不适和疼痛！

现在教你消除身体不适和疼痛的方法紧急护理腹痛得不能起床时要迅速服用镇痛剂！

解开内衣热敷腰腹部仰卧、屈膝缓解腹部紧张按压穴位治疗经痛等月经失调症状医院护理疼痛剧烈时可注射丁溴东莨菪碱！

自我护理疼痛不剧烈时可使用芳香精油进行半身浴、按摩卧床做伸展运动可温暖子宫多喝能促进血液循环的饮料经期可用针灸疗法、芳香精油按摩等方法缓解疼痛一般护理遇重大活动可口服短效避孕药推迟经期紧急护理利用芳香精油和香草茶舒缓精神紧急护理绝对不要抓痒，使用冷敷，并做深呼吸局部用药首选软膏，也可涂在卫生巾上月经失调应该警惕的疾病之二子宫癌和卵巢癌甲状腺功能低下

症Chapter 3去医院治疗月经失调！

为什么来月经时会感到疼痛和不舒服？

为什么不能置之不理？

女性激素女性激素水平失衡导致月经失调女性激素究竟是什么？

去医院治疗月经失调！

把握月经疼痛的程度你是否经量过多？

测量基础体温，了解经期紊乱程度女性激素你知道什么是“正常的月经”吗？

诊断与治疗月经失调要及时去看妇科请表明你希望采用什么治疗方法女性激素短效口服避孕药安全吗？

“无月经”老化加快“无月经”不治疗将难以妊娠、衰老加快通过精心治疗恢复月经如果患了PMS患了PMS需要得到周围人的理解如果白带异常要检查是否存在其他疾病潮湿、发痒不要羞于诊察阴部瘙痒经期用品的使用方法卫生巾和内裤、卫生棉条的常识和非常识中医药治疗服用中药可以活血化瘀，治疗月经失调Chapter 4从今天开始进行自我身心护理！

太胖或太瘦都可能招致月经失调改善饮食方式一日三餐模式化可以轻松地调整身体节律改善饮食方式摄取优质脂肪，如-3系脂肪酸过量食用白糖、喝凉水可加剧经痛症状防治贫血可在经前多吃造血食物改善饮食方式治疗经前综合征，维生素B6、钙、镁不可缺少改善饮食方式推荐食谱保健食品以复合维生素为基础，根据月经失调的症状适当服用一些保健食品运动平常锻炼可选用哑铃或深下蹲在专业健身教练的指导下锻炼身体生活习惯要根据月经周期安排工作，消除对月经的消极认识经前情绪紊乱(PMDD)性病、阴道炎

## <<如何摆脱经期烦恼>>

### 编辑推荐

月经期腹痛严重，经期紊乱…… 月经期前烦躁不安或者忧郁，或经期气味难闻，搔痒不已…… 也许你自己也察觉了这些症状却难以说出口，你是否就这样置之不理呢？

在对马琉璃子主编的这本《如何摆脱经期烦恼》中，有妇科、皮肤科、中医科、运动疗法等各个领域的专家，教你解决月经失调及相关不适症状的方法。

让我们摆脱这每月一次的烦恼吧！

<<如何摆脱经期烦恼>>

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>