

<<妇科病居家调养保健百科>>

图书基本信息

书名：<<妇科病居家调养保健百科>>

13位ISBN编号：9787537555548

10位ISBN编号：7537555540

出版时间：2013-3

出版时间：河北科学技术出版社

作者：田建华,张伟

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>

<<妇科病居家调养保健百科>>

前言

女人爱家人，更要学会爱自己 给你出道题：面对下列选项，你该如何来排序？

A.家庭 B.事业 C.自己 虽然这道选择题没有正误之分，但是一种排序代表一种生活态度，即你将哪方面放在最前面，说明你更关心哪方面。

在生活中，也许大多数女人不会把“C.自己”放在最前面。

很多中老年女性，她们一生勤勤恳恳地为家人奉献，每天忙完工作忙家务，更有“不可避免”的生育安排，让她们常常疏忽了自己的健康，忽略了妇科疾病的“预警信号”，如腹痛、腰酸、月经不调、白带异常等，往往当得知自己患上了妇科病时，已经贻误最好的治疗时机。

那么，女性朋友该如何远离难缠的妇科病呢？

鉴于此，我们特组织有关专家精心编写了这本《妇科病居家调养保健百科》。

本书集科学性、知识性、实用性与趣味性于一体，内容深入浅出，简繁得当，图文并茂。

根据女性生殖健康，分别讲述了乳房、外阴、阴道、子宫、卵巢、盆腔、附件等器官的相关疾病知识，从疾病的诊断、病因、食疗食养、经络治疗、药物治疗、奇效良方、保健护理等方面入手，让女性朋友更详细地了解患上妇科疾病后，自己该如何居家调养？

如何去做检查？

治疗后如何调养与保健？

最终从生活细节做起，调整生活节奏，改变不利于健康的生活方式，重新回到健康的轨道。

编者

<<妇科病居家调养保健百科>>

内容概要

本书根据女性生殖健康，分别讲述了乳房、外阴、阴道、子宫、卵巢、盆腔、附件等器官的相关疾病知识，从疾病的诊断、病因、食疗食养等方面入手，让女性朋友更详细地了解患上妇科疾病后，自己该如何居家调养？
如何去做检查？
等。

作者简介

田建华，主任医师。

1961年6月出生，1983年大学本科毕业，现就职于河南省安阳市人民医院(中心医院、新乡医学院附属医院)，任中医科主任、副教授。

任中华医学会河南省康复医学专业委员会委员、中国中医药学会河南省心血管疾病专业委员会委员、安阳市糖尿病和内分泌专业委员会副主任委员、《中华中医药杂志》编委、安阳市第十届政协委员。

田建华从事中医内科工作近30年，积累了丰富的临床经验。

擅长中西医结合诊疗，以及中医食疗和现代营养学方法，综合治疗疑难杂症。

对于糖尿病、高血压和心脑血管疾病的临床治疗、预防及康复有深入研究和独到见解。

其采用现代天然食物成分分离整合方法，独创并获国家发明专利的“糖尿病和高血脂专用面粉”项目，以其方便的配餐方法、稳定的热能结构，有效解决了长期以来一直困扰该病临床治疗的热能摄入不准，质量控制和管理困难，不易与降糖类药物配合等瓶颈问题，填补了我国糖尿病食品发展的该项空白。

曾发表医学论文40余篇，出版医学专著9部。

获河南省卫生厅科技成果奖1项、安阳市科技成果奖3项、国家发明专利1项。

书籍目录

第一章 远离妇科病，要美丽更要健康第一节 妇科病，女性健康的“绊脚石”别疏忽，妇科病不是“熟女”的专利 高危害，容易导致癌变的7种妇科病 重卫生，别让卫生垫垫出妇科病 常流产，多次人流导致妇科病 多检查，妇科病的常规检查不可少第二节 远离不良习惯，远离妇科病 常熬夜，“夜猫子”成妇科病“旧爱”生活无常，“剩女”成妇科病“新宠”穿丁字裤，妇科病与性感结伴同行 爱吃甜食，妇科病找上门来“酸楚楚”湿巾擦阴部，杀菌不成妇科病接踵而至 贪凉，寒凉是妇科病的“帮凶”第二章 关爱乳房的健康第一节 乳腺炎，无声的健康隐患 诊断：炎症从乳汁阻塞开始 病因：反复盘查抓“元凶” 食养食疗：汤粥酒饮远离乳腺炎 拔罐疗法：赶走乳腺之炎 刮痧疗法：远离乳腺炎 奇效良方：分型辨证，中医本草治疗乳腺炎 保健护理：健康要学会自己动手第二节 乳腺增生，癌变预警信号 诊断：乳腺增生，不可忽视的小症状 病因：不良习惯招惹乳腺增生 食养食疗：远离乳腺增生“挺而美” 按摩之术：让乳腺不再增生 拔罐疗法：拔除增生乳腺 刮痧奇方：刮出健康好身体 奇效良方：中药方剂治疗乳腺增生 了解乳腺增生的检查方法 保健护理：预防乳腺增生，从起居做起第三节 乳腺癌，早期治疗很关键 诊断：乳房小变化，身体大疾患 病因：乳腺癌发生的可能因素 食养食疗：益气补虚，术后调养很重要 外敷疗法：让乳腺癌平安无虑 按摩之术：驱除乳腺癌魔 针灸之方，灸来乳腺健康 奇效良方：偏方秘方，帮你调治乳腺癌 保健护理：7招帮你预防乳腺癌第三章 月经，女性健康的“晴雨表”第一节 月经失调，“老朋友”不再听话 诊断：心烦意乱，经期无期经量无量 病因：导致月经不调的几大因素 危害：月经不调是不孕的信号 月经不调要做哪些检查 食养食疗：食物调养，让“老朋友”乖乖听话 按摩疗法：让“朋友”按期而至 拔罐疗法：月经从此不再调皮 刮痧奇方：刮出健康好身体 艾灸疗法：生活从此有规有矩 奇效良方：辨证治疗，助你摆脱月经不调 保健护理：规律生活，经期保养需注意第二节 经前期综合征：坏情绪让你更加烦躁 诊断：经前期综合征，让她成为“野蛮女友” 病因：经前期诱发坏脾气的因素 食养食疗：食疗调养，缓解经前期5大问题 按摩之术：经前期让你从此不再紧张 奇效良方：补气养血，周全保护不头痛 保健护理：规律生活，让好心情陪伴你第三节 闭经：“老朋友”“闭”而不见 诊断：为何“老朋友”不来看你了 病因：寻寻觅觅，找寻闭经的原因 危害：小病影响大健康 食养食疗：合理食疗改善你的月经量 按摩之术：还你健康好身体 拔罐疗法：“老朋友”从此循规蹈矩 刮痧奇方：闭经从此不再有 艾灸之方：月经按时按量 奇效良方：辨证有方，对症治疗效果好 保健护理：加强日常保健，预防闭经第四节 痛经：虽不致命但痛苦万分 诊断：何谓痛经 病因：痛经久治不愈为哪般 危害：小心痛经背后的疾病 食养食疗：食物调养胜过“止痛片” 按摩之术：经期不再痛 拔罐疗法：痛苦一扫光 泡脚奇方：泡来身心好健康 艾灸之方：灸去“痛”不是梦 奇效良方：良药苦口，辨证治疗效果好 保健护理：科学护理“功夫在平时”第四章 “性孕”兼备，女人一生幸福第一节 性功能障碍，“性”福的拦路虎 诊断：辨证识病，性功能障碍的自诊 病因：寻找阻碍“性”福的绊脚石 食养食疗：让你“性”趣盎然的食 按摩之术，手到“性”福来 奇效良方：“性”命地久天长 运动疗法：床上修炼术让你“性”趣盎然 保健护理：让爱改变女性的“性冷淡”第二节 不孕症，让人伤感而沮丧 诊断：小症状反映你的大病 病因：是谁剥夺了女人做妈妈的权利 女性不孕症的妇科检查有哪些 食养食疗：药膳食疗助你早孕 按摩之术：手到“孕”气来 奇效良方：理气调血，中成药治疗不孕症 保健护理：预防为先，有病早治第三节 流产：扼杀生命的“黑手” 诊断：流产是怎么回事 病因：回想过往，寻找孕期流产原因 科学护理：注意流产后的护理 食养食疗：小小食物，助你保胎安胎 外敷法：让你成功当妈妈 奇效良方：辨证治疗，助你摆脱习惯性流产 保健护理：孕早期谨防流产悄然而至第四节 宫外孕：子宫外的“房客” 诊断：宫外孕的“四大症状” 病因：这些女性备受宫外孕青睐 危害：莫忽视命悬一线的宫外孕 奇效良方：让你如愿当妈妈 科学护理：劳逸结合，术后调养更关键 保健护理：宫外孕早发现早治疗第五章 守护你的“私密花园”第一节 外阴瘙痒，女性最容易忽视的病 诊断：自查自检，防患于未然 病因：私处瘙痒究竟是谁的错 食养食疗：清淡饮食，疗病更养生 拔罐疗法：拔去难言之“痒” 刮痧奇方：外阴不再瘙痒 泡脚之术：洗洗泡泡赶走瘙痒 奇效良方：验方汤药，助你赶走瘙痒 科学护理：经期护理，防治外阴瘙痒 保健护理：外阴瘙痒牢记9大处方第二节 阴道炎，白带颜色解码你的健康 诊断：查“带”观色，从白带辨健康 病因：寻找病因，防止阴道炎复发 患上阴道炎要做哪些检查 对症治疗：中西结合更见效 食养食疗：祛湿排毒，小食物大健康 泡脚之术：泡泡效果好 奇效

<<妇科病居家调养保健百科>>

良方：偏方妙方，助你赶走炎症 保健护理：悉心呵护，远离疾病困扰第六章 不可忽视的盆腔、附件炎第一节 盆腔炎：健康的盆腔不发“言” 诊断：小症状触发妇科大隐患 病因：寻找原因，盆腔炎不会无缘而来 危害：忽视盆腔炎，埋下不孕祸根 患上盆腔炎要做哪些检查 食养食疗：会养不如会吃，小食疗大健康 按摩之术：远离盆腔炎 拔罐疗法：拔去炎症保健康 刮痧奇方：刮来身体好轻松 艾灸之方：灸到病自除 泡脚奇方：洗洗泡泡更健康 奇效良方：分型辨证，辅助调养盆腔炎 保健护理：做好8件事，还你盆腔健康第二节 附件炎：输卵管和卵巢的炎症 诊断：疾病有急慢，病不同症状也不同 病因：追根究底找病因，是谁招惹了附件炎 危害：该治不治引发大麻烦 食养食疗：附件炎药膳食疗方 综合疗法：多种方法联合治疗附件炎 奇效良方：辨证本草治疗附件炎 保健护理：劳逸结合，科学防治附件炎第七章 卵巢疾病，你知多少第一节 卵巢早衰：警惕提早变成“黄脸婆” 诊断：警惕卵巢衰老的标志 病因：诱发卵巢早衰6大致命因素 食养食疗：挑挑拣拣，多吃保养卵巢的食物 奇效良方：辨证施治，重振生机 保健护理：乐观向上，解码保养卵巢的秘密第二节 卵巢囊肿：女人生育和美丽的陷阱 诊断：小症状预示着身体的大病患 病因：追根究底，为何囊肿会找到卵巢 卵巢囊肿要做什么检查 综合疗法：卵巢囊肿的常规疗法 食养食疗：治疗卵巢囊肿，荤素搭配才是真 奇效良方：本草辨证治疗卵巢囊肿 保健护理：预防卵巢囊肿，细节决定健康第八章 子宫，拿什么拯救你第一节 子宫颈炎：藏在女人身体内的定时炸弹 诊断：子宫颈炎，急慢症状各不同 病因：揪出子宫颈炎的“罪魁祸首” 危害：久拖不治，子宫颈炎后患无穷 食养食疗：小妙方，食疗治子宫颈炎 家庭自疗：按摩、熏洗、敷贴呵护你的子宫 综合疗法：多方治疗子宫颈炎 奇效良方：小小本草方，对症治疗子宫颈炎 保健护理：合理规划性生活，预防子宫颈炎第二节 宫颈糜烂：并不可怕的“红颜杀手” 诊断：异常情况，透视你的子宫健康 病因：追根究底，导致宫颈糜烂的因素 危害：该治不治，小心后患无穷 宫颈糜烂要做哪些检查 食养食疗：防治保健，食物是最好的医药 综合疗法：药物、物理、手术治疗宫颈糜烂 术后宜忌：宫颈糜烂应注意事项 奇效良方：敷药外洗，中药助你远离宫颈糜烂 保健护理：远离宫颈糜烂，从日常点滴做起第三节 子宫肌瘤：子宫里的不速之客 诊断：子宫肌瘤留心八大信号 病因：为什么子宫肌瘤偏偏盯上你 危害：子宫肌瘤，留来留去“瘤”成祸 食养食疗：科学防治，清淡营养更健康 西医疗法：谨慎对待，子宫肌瘤保守治疗的原则 奇效良方：辨证疗病，本草治疗子宫肌瘤 保健护理：远离子宫肌瘤做到四要点附录 妇科疾病常用中成药治疗表月经失调用药痛经用药经前综合征用药闭经用药阴道炎用药子宫颈炎用药盆腔炎用药子宫肌瘤用药不孕症用药性欲减退症用药乳腺增生用药

章节摘录

据相关调查发现，女性一生中得妇科病的概率为93.97%，可见，妇科疾病是大多数女性难以避免的疾病。

如果不及时治疗的话，还可能发生癌变。

“癌”，对很多人来说都是非常恐惧的，大多数人在患癌症前，多是由于忽视本身患有的疾病，不及时治疗，以至于疾病发生癌变，最终导致不可治愈，这不仅让人心痛，也让人感到惋惜。

因此，在妇科疾病多发的今天，女性更应该珍视自己的健康，时时自查自检，有了疾病及时治疗，避免小病拖大，发生不可挽回的遗憾。

一般来说，在生活中有7种妇科疾病容易发生癌变，女性应多加注意，认真对待。

下面就具体介绍一下这7种妇科疾病。

1.宫颈糜烂 宫颈糜烂是女性的多发病、常见病，尤其是已婚、生育过的女性，60%~80%有不同程度的宫颈糜烂。

多由分娩、流产或手术操作损伤宫颈部，以及产褥期、经期不卫生及细菌感染而致病。

严重的宫颈糜烂如不治疗，会发生子宫颈癌前病变或子宫颈癌，据资料统计表明，宫颈糜烂患者发生宫颈癌的几率比未患此病者高7~12倍。

早期轻度的宫颈糜烂可用药物治疗，而较严重的以物理治疗效果为佳。

2.子宫肌瘤 子宫肌瘤是女性常见的一种良性肿瘤，起源于子宫壁上平滑肌组织，多发生于30~50岁的女性，目前该症的病因尚不清楚，但与内分泌紊乱有一定的关系。

子宫肌瘤若迅速增大，可压迫直肠、膀胱而引起排便、排尿困难，部分患者可演变为恶性，故凡确诊为子宫肌瘤者，应密切观察和随诊，谨防发生恶变。

3.卵巢囊月中 卵巢囊肿一般发展缓慢，早期囊肿较小，多无症状，往往在B超或妇科检查时偶然发现；囊肿长到中等大时，常感腹胀或腹部扪及包块，发生扭转时可出现剧烈腹痛；囊肿较大时可出现尿频、便秘、气急、心悸等。

卵巢囊肿有时可影响到排卵或使输卵管变形、造成不孕、月经失调等。

若囊肿在短期内迅速长大，有发生癌变的可能。

4.乳腺增生 女性体内雌、孕激素处于一种动态平衡，在受到不利的外界因素和自身生理变化影响下，就会导致内分泌功能紊乱，刺激乳腺体增生。

乳腺囊性病、乳头状瘤和纤维腺瘤，虽均为良性病变，但其中有一部分可转变为恶性，特别是有乳腺疾病家族史者；故应密切观察这些患者，定期检查，若发现肿瘤增长迅速、变硬或乳头溢出血性分泌物时，应及时到医院诊治。

5.子宫内膜增殖症 子宫内膜增殖症虽属一种良性病变，但其中的腺瘤型者若增生程度严重，就有演变为子宫内膜癌的可能，故对该类患者应做到严密随访，及时诊治。

6.葡萄胎 葡萄胎是恶变率极高的疾病。

据报道，有7%~16%的葡萄胎患者可能发展成为绒毛膜上皮癌或恶性葡萄胎。

葡萄胎发生癌变多在1~2年内。

为了能及早发现癌变以便及时治疗，故该症一旦确诊，应密切观察病情变化，最好在发生葡萄胎后的两年内定期到医院检查，发现可疑症状，及时进行手术治疗。

7.外阴色素痣 外阴色素痣一般是发生于外阴皮肤上的黑色斑点，有的很光滑，有的则较粗糙，有的甚至还伴有毛发生长。

临床研究证实，此处的色素痣极易发生癌变，其原因是外阴部位常受到刺激及摩擦，加之色素痣对性激素的刺激作用很敏感，故常常在青春期或妊娠期增大、变黑。

科研人员研究发现，近80%的恶性黑色素瘤发生于色素痣，专家认为，对外阴色素痣应尽早切除，以防止其癌变。

其实，癌变演变还需一段过程，所以防治癌症发生的关键，就在于不要忽视你的健康，有病及时、对症治疗，这个你能做到吗？

<<妇科病居家调养保健百科>>

编辑推荐

妇科病——危害女性生殖健康的“杀手”！

如何预防，如何诊断治疗，如何做好日常保健工作，战胜妇科病呢？

赶快翻阅本书吧！

这里将告诉您妇科病居家调养的方方面面、点点滴滴，有专家的悉心指导，有全面的保健方案，有实用的防治妙招，有不花钱的养生智慧。

《妇科病居家调养保健百科》是您居家调养的私人医生和贴心护士！

本书由田建华、张伟主编。

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>