第一图书网, tushu007.com

<<女性健康事典>>

图书基本信息

书名：<<女性健康事典>>

13位ISBN编号：9787538436501

10位ISBN编号：7538436502

出版时间：2008-02

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：马良坤

页数：192

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

<<女性健康事典>>

内容概要

《女性健康事典》从女性的各个健康细节入手，将很多女性朋友关注的话题娓娓道来，涉及月经及分泌物的基本知识、女性常见的各种不适及处理、女性常见疾病的表现及处理等多个方面。
本书的各个部分编排合理，图文并茂，系统、全面地将一系列女性健康知识呈现给读者，其内容充实、丰富，并且对许多生活和保健的细节都有贴心和具体的提示，非常适合女性朋友在日常生活中采纳应用。
　值得一提的是，本书中有许多教女性朋友如何自我保健的技能，以及跟家人、医生沟通交流的技巧，是有些类似的科普以及医学专业书籍中所不具备的，但是这些保健和交流技巧却是女性朋友们十分需要了解的内容，它们可以提高女性的自我保健水平，使女性更容易获得家人的支持和理解，与医生进行更高效的沟通、做出更明智的决断。
　书中没有拘泥于各种晦涩的医学术语，而是以直白、通俗的方式向读者描述和传达相关知识，语言生动、活泼，用词清新、自然，没有医学专业书的生涩难懂，非医学专业的读者也可以很容易的接受和掌握其中的理念和观点。
翻开封面，仿佛就踏上了一条轻松愉快的女性健康之路，可以在随意的走走看看中，不知不觉就能收获很多实用又有趣的健康生活知识。
关注自身健康，做自己的保健医生，从阅读《女性健康事典》开始。

作者简介

马良坤，1972年9月生，长春人，1996年毕业于原白求恩医科大学日语医学系，2006年妇科内分泌学博士毕业，2006～2007赴美国纽约学习产科遗传。
1996年开始在中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院妇产科工作至今，历任住院医师、总住院医师、主治医师，2007年被评为副

<<女性健康事典>>

书籍目录

了解自己身体　月经及分泌物的基础知识　白带　白带的气味、颜色、数量，你注意了吗　为什么会有分泌物　月经　月经前，你会感觉烦躁、易疲劳、皮肤干燥吗　你的月经周期紊乱吗　子宫　掌握月经周期规律，轻松度过生理期　雌激素黄体激素的影响　月经周期表　生活记录表　月经不调该怎么办　月经周期不是天的人应该怎么计算　白带的检查　捧卵日检查试纸　捧卵期前后身体变化的自测　吃了避孕药，或是月经周期不准的人，怎　样确定身体周期　经期烦恼的问与答　白带大辞典　白带到底是什么　促进受精　白带是子宫、阴道等分泌物的综合　白带是女性生殖器分泌物的综合　白带会随着月经周期的变化而变化　白带的4种自查方法　疾病产生的原因和治疗的方法　真菌性阴道炎　滴虫性阴道炎　细菌性阴道炎　异物引起的阴道炎　淋病　非淋菌性阴道炎　附件炎　宫颈管息肉　宫颈糜烂　外阴红热、瘙痒、疼痛　外阴部瘙痒难忍，阴毛根部有白屑　白带的问与答　女性疾病大辞典　健康快讯　从月经看女性疾病　月经期出现的问题是身体健康与否　重要信号　月经是什么　月经，是受孕的重要准备时期　要重视经期中蕴涵的各种危险信号　注意经期新出现的异常情况　生理痛　生理痛的基本原因　经血流动通道狭小　收缩力过强　受凉或是压力过大　可能引起的疾病　子宫内膜异位症　子宫肌瘤　性病等其他炎症　卵巢囊肿　缓解痛经的几种方法　保暖法　轻度的运动　服用止痛片　经期过长或过短　经期过长或过短的基本原因　可能引起的疾病　经期过长可能引起的疾病　经期过短可能引起的疾病　月经不调　月经不调的基本原因　可能引起的疾病　无排卵月经　甲状腺功能障碍　激素分泌过多　卵巢囊肿　怀孕　子宫肌瘤　继发性无月经　宫颈管息肉　宫颈糜烂　子宫癌　子宫畸形　月经期常见疾病的症状及原因　子宫内膜异位症　子宫肌瘤　卵巢囊肿　宫颈管患肉　喜颈糜烂　子宫癌　其他激素异常　无排卵月经　继发性闭经　由于性传播引发的炎症　月经困难症　月经困难症的两种分类　功能性月经不调的原因　器质性月经不调的原因　月经困难症的其他症状　月经困难症需要接受治疗　月经不调治疗的门诊顺序　几种典型妇科疾病的治疗方法　子宫内膜异位症　子宫肌瘤　卵巢囊肿　阴道炎、输卵管炎、盆腔腹膜炎　阑尾炎　妇科疾病治疗的药物有哪些　止痛片　中药　避孕药　关于止痛片的问与答　缓解月经困难症的小窍门　注意保暖　适当进行足浴　做体操　饮食疗法　香熏与精油　经前期紧张综合征　经前期紧张综合征越来越普遍　什么是经前期紧张综合征（PN）　经前期紧张综合征可能的原因　经前期紧张综合征的表现症状　行为上的症状　生理上的症状　心理上的症状　产生PMS症状的因素是什么　自我减轻PMS症状的方法　提前向周围的人进行说明，寻求理解　正确认识月经周期，掌握PMS症状　减轻自我压力　对自己好一点　彻底放松身体　控制盐分和酒精的摄入　避免给自己增加新的压力　避免和陌生人接触　PMS症状的治疗方法　治疗方法的种类　子宫内膜异位症　子宫内膜异位症表现症状　不孕　肛门内部疼痛、排便痛　性交痛　腰痛　恶心、呕吐　痛经、下腹疼痛　月经流量增多，有血块产生　什么是子宫内膜异位症　子宫内膜异位症的种类　子宫内膜异位症很难根治　子宫内膜异位症造成的不良影响　子宫内膜异位症的诊断方法　诊断方法有临床诊断和确定诊断两种　临床诊断的流程　确定诊断的流程　子宫内膜异位症确诊时间较长　子宫内膜异位症的治疗方法　药物治疗法　手术　子宫内膜异位症的注意事项　如何选择医院　如何选择医生　做好心理调整　健康快讯　子宫肌瘤　子宫肌瘤的表现症状　月经流量增多，出现血块　出血　容易疲劳　白带量增多　小便频繁，大便的时候有疼痛感　不易怀孕　下腹肿胀　腰痛　子宫肌瘤的诊断　子宫肌瘤一般是良性的　子宫内部出现了疙瘩　月经流量过多或有非正常出血　诊断的流程　如果痛经十分严重，可能是患有子宫腺肌症　女性应该认真接受妇科检查　子宫肌瘤的不同类型　浆膜下肌瘤　肌壁间子宫肌瘤　子宫内侧产生的肌瘤　多发性肌瘤　并发子宫内膜异位症　子宫肌瘤的治疗方法　观察法　药物法　手术治疗　摘除子宫后，对女性到底意味着

什么　　对女性来说，子宫有什么意义　　身体发生了什么变化　　摘除子宫对更年期症状的影响　　摘除子宫还可以有性生活吗　　心理上会有什么变化　子宫癌　　子宫癌的发病与年龄无关　　子宫癌对女性生活的影响很大　　子宫癌越早发现。
治愈率越大　　子宫癌的两种类型　　子宫颈癌　　子宫体癌　　子宫癌的治疗方法　　如何看懂检查结果　　手术疗法　　锥切术（是切除子宫的一部分）　　单纯子宫切除手术　　广泛子宫切除术　　放射疗法　　化学疗法　　子宫癌的问与答　　卵巢疾病　　卵巢的功能你都了解吗　　卵巢的功能性疾病　　压力过大或过度减肥会造成卵巢功能不全　　卵巢外观上的疾病　　卵巢属于身体上比较容易出现肿瘤的脏器　　卵巢受到伤害会导致雌激素分泌出现紊乱
雌激素可以使身体保持女性的魅力　　两种激素的共同作用形成月经的周期变化　　卵巢的作用　　卵巢中的卵细胞会周期性地成熟，产生排卵　　只有卵巢出现排卵，才有可能妊娠……

章节摘录

月经期常见疾病的症状及原因就像每个人面容都有不同点一样，月经也是因人而异。
前面已经就月经的时间、流量、疼痛程度等做了大概的介绍，大家更没有必要拿自己和别人相比较，自寻烦恼了。
重要的是确定自己是否是健康的，有任何疑问，最好去医院咨询一下，并且在平时就注意测量自己的基础体温，了解自己的身体状况，一旦有了异常，也好及早发现，及早治疗。
下面是一些常见疾病的症状及原因，对你应该会有帮助！
子宫内膜异位症由于某种原因，子宫内膜在输卵管、卵巢、腹腔等子宫以外的地方生长，随着月经周期充血、脱落而引起的疾病。
但由于脱落的血液没有出口排出，造成积压或是黏着在周围的脏器上，出现痛经、腰痛、排泄痛等症状。
根据内膜生长的位置的不同，可以分为子宫腺肌症类和卵巢巧克力囊肿类等。
如果是子宫腺肌症，就会引起月经时间过长，流量少等，而子宫肌瘤类的则表现为月经流量增多。
子宫肌瘤子宫壁上生长的良性肌瘤。
肌瘤的引发基因自出生就有，受到遗传、身体素质等因素的影响，再加上激素的作用，就会开始发育。
因此，在雌激素分泌旺盛的20～30岁期间发病最多。
根据肌瘤位置的不同，还可以分为不同的3类：肌臂间肌瘤、黏膜下肌瘤、浆膜下肌瘤。
前两种会导致子宫内膜面积增大从而使经血增多，经期增长。
此外，还会引发经血过多性贫血，或者是造成血液流通不顺、脚跟痛、身体酸软等。
浆膜下肌瘤几乎没有症状。

媒体关注与评论

《女性健康事典》没有拘泥于各种晦涩的医学术语，而是以直白、通俗的方式向读者描述及传达相关知识，语言生动、活泼，用词清新、自然，没有医学专业书的生涩难懂，老百姓可以很容易的接受和掌握其中的理念和观点。
翻开封面，仿佛就踏上了一条轻松愉快的女性健康之路，可以在随意地走走看看中，不知不觉就能收获很多实用又有趣的健康生活知识。
中国疾病预防控制中心妇幼保健中心　郑睿敏　　在两性身心教育不够完善的今天，每一个女性都需要有更完整的自我保健的知识，才能让自己的身心都获得妥善的照顾。
《女性健康事典》是一本贴近每位女性需求，简单且易懂的全方位的女性健康书，书中具备许多教女性朋友如何自我保健的技能，以及跟家人、医生沟通交流的技巧，每天只需5%的阅读时间，你就可以拥有100%的健康生活。
首都医科大学附属北京朝阳医院妇产科副主任　路军丽　　《女性健康事典》汇集许多常见的妇科疾病，不管是对于一般女性朋友或目前正在为疾病所苦的女性朋友来说，都有相当实用的参考价值，使每位女性朋友对自己的身体有更加详细的了解。
可以说为了更加美好的幸福生活，这些相关医学科普读本的学习，一定要成为我们现代女性必养成的阅读习惯。
中国优生科学协会发展部主任 医学遗传学专业委员会副秘书长　李京

编辑推荐

《女性健康事典》从女性的各个健康细节入手，将很多女性朋友关注的话题娓娓道来，涉及月经及分泌物的基本知识、女性常见的各种不适及处理、女性常见疾病的表现及处理等多个方面。

第一图书网, tushu007.com

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