

<<女性健康千问千答>>

图书基本信息

书名：<<女性健康千问千答>>

13位ISBN编号：9787538437324

10位ISBN编号：7538437320

出版时间：2008-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：百姓健康促进会

页数：336

字数：336000

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>

## <<女性健康千问千答>>

### 内容概要

女人如花，女人似玉。

生活中忽视甚至无视自己健康的女性，大有人在。

她们或许由于工作的繁忙而无暇顾及，或许由于欠缺科学的保健知识和正确的健康理念，不经意间损害了自己的健康。

由于特殊的生理特点以及所承担的多重社会角色，女性所承受的生活和工作压力越来越大，女性身体也承受了更多折磨，出现了这样那样的健康问题，诸如患肥胖症、糖尿病、心脑血管病者逐年增多，给许多原本幸福美满和谐的家庭带来了阴影。

因此普及女性身体保健知识、增强女性防疾抗病能力，呵护女性身心健康已是我们每一个家庭不可忽视的问题。

本书介绍了女性生理特征、妇科疾病、营养保健、心理问题等女性在日常生活中的各种常见问题，内容全面，条理清晰，针对性强，极具实用性。

书中以一问一答的方式详细论述女性生活中常见的健康问题，进行了通俗易懂、深入浅出的阐述；对可能发生的危害其健康的主要疾病，指出应通过健康体检，做到早发现，早治疗；对出现的异常指标进行综合分析评价，了解发生疾病隐患的危险因素，并进行及时干预，以提高女性生活质量，防止疾病的发生。

身为一位女性，你是否希望找出解除生活中的疑问和烦恼、排除生理不适的妙方，达到心身健康的目的，做一位健康，自信的现代女性呢？

如果答案是肯定的，那么请在本书中寻找你需要的答案吧！

## <<女性健康千问千答>>

### 书籍目录

第一章 月经与身体的关系 1 女性为什么会有月经 2 正常的月经周期有什么规律 3 如何应对20多岁时的痛经 4 如何应对30多岁时的经前综合征 5 如何应对40多岁时的月经不规律 6 月经量与健康有什么关系 7 月经迟潮稀少不应忽视 8 月经初潮过早并非好事 9 如何面对第一次殷红 10 初经年龄很晚是怎么回事 11 别让痛经变成“生育杀手” 12 如何把痛经“痛快”解决 13 子宫内膜的周期性变化 14 如何应对经期的情绪变化 15 逃离“心理月经”期 16 30岁时因量增加是正常现象吗 17 月经失调的几个误区 18 上环与月经过多 19 月经期间常腰酸怎么办 20 妇女更年期的含义是什么 21 青春期女性闭经怎么办 22 减肥与“闭经”有什么关系 23 体温变化与月经周期 24 健康饮食让你经期更轻松 25 女人经期补铁是关键 26 月经期不适补维生素D和钙片 27 如何应对恼人的经期瘙痒 28 女性拔牙应避开月经期 29 如何选择经期清洁品 30 月经不顺吃丝瓜 .....第二章 女性体检须知第三章 逃离衰老有妙招第四章 远离亚健康状态第五章 正确认识妇科疾病第六章 塑造健康心理

## <<女性健康千问千答>>

### 章节摘录

插图：第一章 月经与身体的关系1 女性为什么会有月经现象描述还记得当初那种慌乱和尴尬的感觉吗？

初潮让大部分女孩惊慌失措。

同时，还会对这每月1次的“麻烦事”产生疑问：为什么我会有月经？

一句话点评月经是周期性的子宫出血，因多数人是每月出现1次而称为月经。

专家解析首先必须了解女性的生殖器官结构及其生理功能，才能说明这一问题。

女性的内生殖器官由卵巢、子宫、输卵管构成。

卵巢的主要功能是产生卵子和合成卵巢激素，子宫和输卵管则是生育器官，卵巢中含有几十万个卵泡，每个卵泡中含有1个卵子。

青春期之前卵泡基本上没有功能。

到了青春期，在脑垂体前叶促性腺激素的作用下，不成熟的卵泡逐渐发育，同时合成雌激素。

当卵泡发育成熟并排卵之后，卵巢壁塌陷，细胞变大、变黄，称为黄体，它不仅合成雌激素同时还产生孕激素。

随着卵巢的变化，子宫内膜受其影响也发生相应的周期性变化。

雌激素使子宫内膜增厚，内膜细胞增多、增大，卵管变得愈加迂曲，呈螺旋状，称为增殖期子宫内膜。

排卵后，由于雌激素和孕激素的共同作用，子宫内膜发生水肿，腺体产生大量黏液及糖原，内膜厚度由1毫米增到6毫米，称为分泌期子宫内膜。

在排卵后14天左右，黄体萎缩，停止分泌雌激素和孕激素，此时子宫内膜中的血管收缩，内膜坏死而脱落，引起出血，形成月经。

2 正常的月经周期有什么规律现象描述对十几岁的少女和即将到更年期的妇女。

几乎任何事情都会导致月经周期不规律，包括紧张、疾病、最近所服的药物或采用激素避孕方法等。

## <<女性健康千问千答>>

### 编辑推荐

《女性健康千问千答》由吉林科学技术出版社出版。

Q如何应对20多岁时的痛经：A大部分痛经是由前列腺素引起的，这是一种能导致子宫收缩、肌肉痉挛的脂肪酸，前列腺素是脂肪的副产品。

Q女性“三期”易失眠：A经期、孕期和更年期的激素（如雌激素、孕激素）水平变化、均可影响其睡眠质量。

<<女性健康千问千答>>

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>