

<<怎样度过更年期>>

图书基本信息

书名：<<怎样度过更年期>>

13位ISBN编号：9787538857948

10位ISBN编号：753885794X

出版时间：2008-9

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：美国医学会，林云华 编

页数：176

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>

<<怎样度过更年期>>

前言

就在几年前，更年期还被认为是一个禁忌的话题，关于女性更年期方面的知识介绍得很少，甚至是没有。

如今，女性对于她们自己以及家庭成员的疾病预防非常关注，并且在如何应对更年期出现的各种症状和疾病等方面已经拥有了不少知识。

这些知识的具备，使得很多女性对于更年期有了一个科学的认识，并开始以积极健康的心态来面对这一重要的人生阶段。

更年期是人体生命中的一个自然过程。

女性在经历更年期的时候，月经周期停止，并且会出现其他一些变化。

虽然更年期并不是一种疾病或症状，但是由于它总与某些疾病和症状有关联，因而许多女性对此抱有恐惧的情感。

事实上，现在已经有很多治疗方法能够帮助女性减轻更年期的一些症状，并且预防例如心脏病和骨质疏松症等疾病。

《怎样度过更年期》一书提供了科学实用、有效的治疗方法，例如激素替代疗法等。

对于正处在更年期的女性来说，控制紧张的情绪、做一些负重运动以及营养上的改变也非常重要，因而在编写本书时用了不少篇幅来谈到这个问题，并为更年期女性提供了详尽、具体的健康生活指导。

也许你并不满足于本书中所介绍的这些内容，而是希望了解美国医学会对于更年期更多的研究成果和最新进展，你可以通过登陆美国医学会的网站来阅读相关网页。

此外，你还可以从该网站中选择一位你认为更适合的医生。

作为美国医学会的成员，能够为希望保持健康和活跃的状态并且对自己的健康极为关注的女性朋友们提供这一方面的知识，我感到非常荣幸，并希望诸位女性朋友能够获得健康，轻轻松松度过更年期，进入人生中一段新的美好生活。

<<怎样度过更年期>>

内容概要

“疑难病自我防治”丛书是美国医学会的专家们为普及医学知识、增强疾病的治疗效果和提高患者生命质量所作出的重大贡献。

该丛书以其准确性、可靠性和实用性受到欧美国家数千万读者和众多媒体一致好评。

《怎样度过更年期》即为其中一种，书中汇总美国医学会多年来对女性更年期的研究成果，为读者全方位介绍了有关更年期的基本医学知识，帮助读者正确认识更年期这一人生特殊时期，科学解答了读者最关心的种种疑难问题，并作出了详细的健康指导：如何减轻更年期症状，如何应对更年期的健康风险，如何选择激素替代疗法，如何选择各种药物，更年期中如何建立健康的生活方式，更年期中如何进行性生活，以及如何处理各种妇科疾病等等。

<<怎样度过更年期>>

书籍目录

第一章 雌激素和女性生殖系统什么是激素雌激素和孕激素月经初潮月经第二章 更年期的到来更年期前期更年期绝经的各种问题确定是否进入更年期第三章 更年期的症状月经周期不规则潮热阴道干燥失眠精神症状性欲的变化身体的其他变化第四章 更年期的健康风险心脏病中风骨质疏松症骨关节炎乳腺癌阿尔茨海默病（老年性痴呆）第五章 激素替代疗法什么是激素替代疗法激素替代疗法的历史激素替代疗法的作用和原理激素替代疗法的形式如何使用激素替代疗法激素替代疗法的益处激素替代疗法的缺点使用激素替代疗法的风险做出选择使用激素替代疗法的生活第六章 其他药物钙的代谢双磷酸盐化合物降钙素骨化三醇雷洛昔芬氟化钠他莫西芬可乐定麦角胺、颠茄生物碱和苯巴比妥自然疗法第七章 健康的生活方式获得健康，保持健康开始一项运动项目健康饮食控制应激第八章 更年期和性生活影响性生活的生理变化性欲的变化衰老相关的疾病第九章 妇科疾病及其处理阴道异常出血激素波动子宫平滑肌瘤息肉骨盆托问题尿失禁异常增生和子宫内膜癌卵巢癌妇科手术更年期需优先考虑的健康清单附录：术语表

<<怎样度过更年期>>

章节摘录

第一章 雌激素和女性生殖系统 为了理解更年期和它所带来的变化，对体内激素或者内分泌系统以及女性生殖系统有个基本认识是非常重要的。

这些知识将帮助你了解更多的人体奥秘，包括你的身体是怎么工作的，在更年期它是如何发生变化的，为使更年期的反应最小化你能做些什么，以及各种药物是如何在体内产生作用的。

什么是激素 激素是体内一种称为内分泌腺的器官产生的化学物质。

当激素被内分泌腺释放进入血流时，它会在身体特别的部位（常说的“靶器官”）产生效应。

激素就像是“化学信使”一样控制和协调人体的各种功能，比如新陈代谢（人体把食物转化成能量的过程）、生长和发育、性别和生育、血液的生成、对紧急事件的应激以及激素自身的分泌等。

主要的内分泌腺包括肾上腺、垂体、甲状腺、甲状旁腺、卵巢等。

人体从婴儿发育成为成年人发生着复杂的变化，激素在调节这些变化中充当着主要的角色。

青春期是性发育的重要时期，开始于10~15岁。

在青春期的开始，下丘脑分泌更多的促性腺激素释放激素，这种激素刺激垂体分泌促卵泡激素和黄体生成激素，这些是促进性腺的激素，它们依次作用于卵巢。

在促卵泡激素和黄体生成激素的影响下，卵巢发育并且开始释放大量性激素进入血液中。

雌性激素包括孕激素和雌激素。

肾上腺也会分泌一些性激素，尤其是雄激素。

卵巢也会分泌一些包括睾酮在内的雄激素。

性激素控制着青春期期间各种快速的变化。

例如，它们能促进身高和体重的增长，在青春期结束时，它们又使这种增长停止。

雌激素和孕激素 女性生殖系统主要依靠两种激素：雌激素和孕激素，这两者都是由卵巢产生。

雌激素和孕激素的主要作用是调节月经周期和使子宫为妊娠做好准备。

和其他所有的激素一样，雌激素和孕激素在体内周身循环，并且和其他激素以及新陈代谢相互作用。

雌激素会影响全身很多组织，包括尿道、膀胱、阴道、乳房、骨骼、皮肤、肝脏、动脉、大脑等。

当一个女孩青春期开始的时候，她的卵巢就开始不断地释放雌激素进入血液中。

雌激素刺激乳房的发育并引起生殖器官的生长和成熟。

雌激素也刺激子宫内膜（子宫的内壁）变厚。

雌激素在月经周期中起着重要的作用，并且作用于女性身体的每一个部位。

它影响着身高和体重、肤色、肌肉力量、消化能力、心率、血液循环等。

在女性的一生中，卵巢产生不同浓度的雌激素。

脂肪组织也产生少量雌激素。

雌激素有很多益处。

?雌激素增加HDL胆固醇浓度和减少LDL胆固醇浓度，保持冠状动脉畅通并且清除斑块（动脉内壁上的脂肪组织血块），以此来预防心脏病（详见第四章）。

?雌激素促使乳房组织保持坚挺。

?雌激素促使骨骼吸收钙质，使骨骼致密、强健并且避免骨折。

?雌激素促使阴道内壁保持湿润，抵御感染，使女性在性爱的时候更加舒适。

孕激素主要是在生育当年由卵巢产生，肾上腺也会产生少量孕激素。

孕激素帮助子宫为妊娠做好准备。

大致在女性每月的月经周期中期，单侧卵巢释放一个卵子，这个过程被称为“排卵”，排卵过后在10-12天内大量孕激素被释放进入血液。

如果卵子已经受精，孕激素刺激子宫内膜（子宫的内层壁）生长以使受精卵着床（吸引它到子宫壁上）。

如果卵子没有受精，卵巢将停止分泌高浓度的孕激素，此时子宫内膜脱落并随着月经血排出体内。

排卵后孕激素浓度的增加同样引起其他周期性变化。

<<怎样度过更年期>>

女性的体温会略微升高，乳房有胀满感或者更加敏感。

<<怎样度过更年期>>

媒体关注与评论

“美国医学会作为世界医学和健康领域最权威的研究机构，一直致力于女性健康生活和恢复生育能力的研究，并将多年的研究成果汇编成了这本《怎样度过更年期》，解决了更年期女性的各种健康问题，也获得了她们的信赖。

”——美国国家健康研究院 “更年期是女性一生中非常重要的时期，但因为衰老、不能再生育、各种难言的症状以及骨质疏松症等疾病的出现使得大多数女性对此抱有复杂的情感。本书将转变你原有的观念。

让你正确认识到更年期将是人生中一段新的美好生活的开始，并帮助你彻底摆脱各种更年期症状和疾病的阴影。

”——《美国女性健康》杂志 “这是更年期女性不可不读的书，书中这些来自美国医学会专家的建议，会让更年期女性受益无穷，并大大提升她们在更年期的生活质量。

”——美国如性健康研究会执行理事 菲力斯·格林伯格

<<怎样度过更年期>>

编辑推荐

如何减轻更年期症状？
如何应对更年期的健康风险？
如何选择激素替代疗法？
如何选择各种药物？
更年期中如何建立健康的生活方式？
更年期中如何进行性生活？
如何处理各种妇科疾病？

《怎样度过更年期》一书将全方位解答更年期女性最关心的问题，系统介绍最科学有效的更年期疾病治疗方法，帮助正处在更年期的女性以及即将进入更年期的女性顺利度过更年期，并为您提供科学实用的更年期生活和治疗指导。

本书由美国国家健康研究院、美国卫生协会等医学机构联合推荐，曾被《华盛顿邮报》等18家知名媒体评为“最可信的健康读物”。

<<怎样度过更年期>>

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>