

<<女性医学宝典>>

图书基本信息

书名：<<女性医学宝典>>

13位ISBN编号：9787543643062

10位ISBN编号：7543643065

出版时间：2011-2

出版时间：青岛出版社

作者：（日）石河纪子 等编著，周永利 等译

页数：215

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>

## <<女性医学宝典>>

### 内容概要

相良洋子等编著的《女性医学宝典》详细介绍了女性的身体结构、生理和心理特点、体检事宜及女性青春期、妊娠期、哺乳期常见疾病的自我监护与调适，为女性防病保健提供有益的参考。

《女性医学宝典》图文并茂，通俗易懂，适宜各年龄段的女性阅读。

愿广大的女性读者在妇科专家的科学指导下，了解自己的身体，解除各种困惑，消除烦恼和疑虑，使自己永远保持健康和美丽。

<<女性医学宝典>>

作者简介

作者：(日本)石河垂纪子 (日本)相良洋子 (日本)野田顺子 等 译者：周永利 李湘奇 刘秀花 等

书籍目录

你有以下烦恼吗？

Part 1女性的身体结构

女性的身体结构

女性身体的周期性变化

了解月经知识

基础体温反映的问题

维护女性健康的雌性激素

认识妇科

如何选择妇科

妇科检查

专栏定期进行妇科检查，预防疾病

关于形体美

通过面部护理和身体保养保持美丽

专栏想做美容整形时，最好全面了解各种情况后再决定

Part 2女性特有的烦恼

女性特有的烦恼

月经不规律、月经不调

注意月经的量和状态

经期外阴道不正常出血

痛经

经前综合征(PMS)

白带异常

外阴部瘙痒、疼痛

下腹疼痛

注意乳房的外形、疼痛、肿块

女性常见的烦恼

直立性眩晕

肩部酸痛

身体发凉

水肿

尿频

下肢静脉曲张

尿失禁

女性常见的皮肤问题

粉刺

黄褐斑

专栏激光治疗

湿疹、斑疹

特异反应性皮炎

干性皮肤、油性皮肤

脚气

茧子

鸡眼

疣

<<女性医学宝典>>

腱鞘囊肿

粉瘤

多汗

体味

腋臭

脱发

断发

白发

头屑症

浓毛

嵌甲

专栏女性吸烟的危害

Part 3 女性心理疾病

压力和精神疾病

到心理诊所就诊

各种治疗方法

主要的心理疾病

抑郁症

神经症(神经官能症)

恐惧症

恐慌综合征

普遍不安性心理障碍

强迫症(强迫性心理障碍)

情绪症(情绪障碍)

PTSD(心理性外来压力障碍)

适应障碍

自主神经功能紊乱

失眠症

心身症

依赖症

酒精依赖症

其他依赖症

厌食症、贪食症

Part 4 女性和性

为了幸福的性生活

初次性交前要考虑的问题

男女不同的性反应

性交姿势

性交的烦恼

各种避孕方法

避孕套的使用方法

避孕药的服用方法

其他避孕方法

错误的避孕方法

意外妊娠后

Part 5 性传染病

正确了解性传染病

<<女性医学宝典>>

主要的性传染病(STD)

衣原体感染性性病

生殖器疱疹

阴道滴虫病

尖锐湿疣

淋病

艾滋病

梅毒

毛虱

Part 6妊娠与分娩

了解妊娠的生理过程

当想要孩子时

适时到医院检查

妊娠过程中的注意事项

妊娠期的饮食和运动

分娩前要了解的注意事项

产后生活和体形恢复

不孕症

Part 7更年期疾病

更年期与雌性激素的变化

更年期综合征

更年期综合征的症状

更年期综合征的治疗

激素补充疗法(HRT)

中医药治疗

其他疗法

更年期需要注意的疾病和症状

更年期的心理问题

专栏更年期的性生活

附录其他女性特有的疾病

女性特有的疾病

子宫肌瘤

子宫内膜异位症

子宫腺肌症

子宫异位

子宫颈息肉

子宫阴道部糜烂

宫颈炎

子宫内膜炎

子宫附件炎

盆腔腹膜炎

卵巢肿瘤

多囊卵巢综合征

卵巢功能不全

外阴炎

非特异性阴道炎

外阴溃疡

<<女性医学宝典>>

念珠菌性阴道炎  
前庭大腺炎、前庭大腺脓肿  
子宫颈癌  
子宫体癌  
卵巢癌  
乳腺增生病  
乳腺纤维腺瘤  
乳腺炎  
乳腺癌  
女性常见疾病  
甲状腺功能亢进症  
胶原病  
骨质疏松症  
膀胱炎  
拇趾外翻  
便秘  
痔疮  
头痛  
贫血  
低血压病  
带状疱疹  
荨麻疹  
腰痛  
空调病  
VDT综合征

## 章节摘录

版权页：插图：被称作心理感冒的病谁都有情绪低落的时候，一般过一段时间就好了，但也有人长期处于抑郁状态，甚至影响日常生活。

一般根据程度区分为抑郁状态和抑郁症，抑郁症正如其被称作“心理感冒”一样，是一种最常见的疾病。

抑郁症也称“情绪障碍”，情绪低落、丧失欲望的同时，也表现出身体不适的症状（参照左表）。

症状的主要特点是早晨严重。

晚上减轻。

一日内存在变化。

一般易患抑郁症的人多具有“双重性格”（在社交场合亲切、开朗、活泼，独处时情绪低落）、“执著性格”（一丝不苟、正直、勤奋、责任感强）、“忧郁—亲和性格”（认真、奉献精神、遵守纪律）等性格特征。

但是，不能说性格是致病原因，由于遗传因素、环境影响、各种突然变化、健康损害等引起精神和身体紧张都能致病。

女性比男性容易患病，雌性激素的变化及在社会中容易受到歧视，导致的精冲压力常会成为致病的重要原因。

最近有研究发现，抑郁症和脑中释放的神经传递介质——血清素及去甲肾上腺素有关，血清素和体温调节、睡眠、摄食、攻击行为等有关。

去甲肾上腺素主要调节欲望和活动。

这些神经传递介质释放不足、功能变差，都会引起抑郁症。

反复发作。

长期患病抑郁症：不论任何年龄都可发病。

有人一次就可治愈，也有人反复发作，长期患病。

患病年龄高峰（包括复发）一般在青春期（20岁前后）、更年期（50岁前后）和老年期。

环境改变时、精神和身体的功能转换时期，容易患病。

出现情绪低落、欲望丧失及各种身体症状持续时，要尽早就诊。

家人反映的情况也很重要，最好陪同就诊。

各种治疗方法抑郁症的治疗方法有药物疗法和精神疗法等。

初诊时医生一般建议“休养”。

抑郁症可以说是耗尽能量的状态，只有充分休养，才能完全恢复。

主要药物是抗抑郁药。

抗抑郁药有三环类抗抑郁药、四环类抗抑郁药，SSR（选择性血清素受体阻滞药），SNR（血清素受体阻滞药）等。

因为疗效和副作用不同，要根据症状和年龄、有无并发症等区分使用。

有效的精神疗法是，“认知行为疗法”。

禁止激励家人最应重视的就是防止患者自杀，在治疗中自杀的人很多。

“你是非常重要的人！”

”要将这种想法清楚地传达给患者，不要让他独处，不要将绳子和锐器放在他身边。

对抑郁症患者绝对不能说“加油”、“打起精神来”等激励的话。

如果患者诉说痛苦的心情时，要认真倾听。

抑郁症是需要沉住气慢慢治疗的疾病，所以家人不要急躁。

抑郁症的种类抑郁症有“××抑郁症”也就是加一个前缀的说法，如“伪面具抑郁症”、“季节性抑郁症”等以症状表现命名，“产后抑郁症”等以发病时间命名，“搬迁抑郁症”等则以发病诱因命名。

另外，以“××综合征”等命名的抑郁综合征，则可能发展成抑郁症。

伪面具抑郁症在抑郁症的症状中，与精神症状相比，身体的症状更多者，被称为“伪面具抑郁症”（

戴上身体症状假面具的抑郁症)。

因为先出现身体的症状,则认为是身体的疾病,到内科或妇科就诊,但久治不愈。

也有的人找医生咨询,因为类似更年期综合征的症状,没考虑到其严重性而耽误了治疗。

因此,身体检查结果虽然无明显异常,但症状没有改善时,最好到心理内科或精神科看一下。

## <<女性医学宝典>>

### 编辑推荐

《女性医学宝典(修订版)》：妇科专家为女性解答各种困惑、女性特有的疾病和心理问题，让女性了解自己的身体和疾病，消除烦恼和疑虑，永远保持女性的魅力！

无师自通的女性健康宝典！

女人只有了解并关爱自己的身体，才能拥有健康和美丽！

呵护女性健康、远离妇科疾病！

女性生理、女性心理、女性疾病、避孕流产、妊娠分娩、女性保健、更年期问题。

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>