

<<妇女更年期保健锦囊>>

图书基本信息

书名：<<妇女更年期保健锦囊>>

13位ISBN编号：9787543915596

10位ISBN编号：7543915596

出版时间：2001-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：上海市第一妇婴保健院 编

页数：154

字数：91000

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>

## <<妇女更年期保健锦囊>>

### 内容概要

妇女在更年期以后，全身各系统、各器官的功能开始出现退行性改变。

一些疾病的发生率往往随年年龄的增加而提高，如妇科病、代谢性疾病。

做好更年期保健，不但能使妇女顺利度过更年期这一“多事之秋”，延缓衰老，亦能预防老年性疾病的发生。

上海市妇女保健所根据多年在专科门诊和社区更年期保健工作中积累的经验，编写这本科普小册。本书以普及更年期保健知识，提高广大妇女自我保健能力为目的，从特征、保健及防病三个方面，全面介绍更年期保健的科学知识，内容比较全面系统、通俗实用，主要供广大更年期妇女及其家属阅读，使更年期妇女在掌握自身这阶段的生理、心理特征和保健、预防知识的基础上，能认识自己、爱护自己，提高自我保健能力，维护和促进身心健康。

本书也可供基层妇幼保健工作者参考，并作为开展健康教育的教材。

## <<妇女更年期保健锦囊>>

### 书籍目录

- 第一篇 特征 1.更年期的概念 2.月经、绝经与更年期 3.围绝经期 4.妇女更年期可持续多长时间？  
5.绝经年龄和影响因素 6.绝经前的月经变化 7.卵巢的功能 8.奇妙的性轴：下丘脑——垂体——卵巢轴 9.卵巢功能逐渐衰退时“性轴”的相应变化 10.更年期妇女生殖内分泌的重要变化 11.绝经后妇女第二性征的改变 12.绝经后妇女内外生殖器的改变 13.更年期妇女毛发的改变 14.更年期出现“老花眼”的原因 15.更年期白内障的特点 16.更年期妇女易患青光眼 17.更年期妇女耳的变化 18.更年期妇女鼻的变化 19.更年期妇女牙的变化 20.更年期妇女皮肤的改变 21.更年期妇女植物神经系统的变化 22.更年期妇女心血管系统的改变 23.更年期妇女泌尿系统的改变 24.更年期妇女骨骼、肌肉的改变 25.更年期妇女代谢功能的改变 26.更年期妇女的心理特点 27.更年期妇女的心理异常表现 28.什么因素造成更年期妇女的心理变化？  
29.更年期妇女的失落感 30.更年期妇女的消极性格变化 31.更年期妇女的多疑心态 32.更年期妇女性行为的改变 33.影响更年期妇女性行为的因素 34.更年期妇女性行为的特点 35.何为废用性阴道萎缩？
- 第二篇 保健 1.“自我保健”很重要 2.健康生活方式的要点 3.更年期妇女营养需要的特点 4.更年期营养不平衡会使身体发生哪些变化？  
.....第三篇 防病

<<妇女更年期保健锦囊>>

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>