第一图书网, tushu007.com

<<女性体检与健康指导>>

图书基本信息

书名：<<女性体检与健康指导>>

13位ISBN编号：9787560730325

10位ISBN编号：7560730329

出版时间：2005-10

出版时间：山东大学出版社

作者：张成琪，宋心红，张冬芝　主编

页数：208

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

随着社会的发展、生活水平的提高及健康意识的不断增强，人们对健康的需求也越来越高。
现代女性承担着繁重的社会工作，是社会发展不可缺少的力量，在满足日常生活所需之后，健康已经成为其追逐的另一目标。
由于女性具有与男性不同的解剖结构和生理特点，一生中经历月经初潮、婚恋、生产期直至围绝经期和老年期，每个时期都会对其生理和心理产生很大的影响，所以，了解自己的健康状况以及避免疾患的发生，逐渐成为女性的日常需求。

编者面向现代女性，对女性解剖生理特点，女性体检的主要内容，女性常见病与健康指导，女性健康保健指南等几方面，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。

本书作者在众多前辈的指导下，编写了一本内容比较新颖、实用性比较强的女性健康指导书籍。

<<女性体检与健康指导>>

书籍目录

第一章 女性生理解剖基础 第一节 女性生殖系统的解剖生理　一、女性生殖系统的解剖结构　二、女性生殖系统生理功能 第二节 乳腺的解剖生理　一、乳房的位置与外形　二、乳房的内部结构与功能　三、乳房的发生、发育与变化 第三节 女性不同时期的生理特点　一、胎儿期　二、新生儿期　三、儿童期　四、青春期　五、性成熟期　六、围绝经期　七、老年期第二章 女性健康体检 第一节 女性定期体检的重要性 第二节 女性体检主要内容　一、常规体检项目　二、妇科体检项目　三、乳腺检查项目　四、女性特殊时期体检项目第三章 女性常见疾病与健康指导 第一节 妇科疾病与健康指导　一、女性外阴瘙痒　二、外阴炎　三、滴虫性阴道炎　四、霉菌性阴道炎　五、外阴白斑　六、阴道壁膨出　七、生殖器结核　八、慢性宫颈炎　九、急性盆腔炎　十、慢性盆腔炎　十一、子宫脱垂　十二、子宫肌瘤　十三、子宫内膜异位症　十四、功能失调性子宫出血(功血)　十五、宫颈癌　十六、子宫内膜癌　十七、卵巢肿瘤　十八、葡萄胎　十九、绒癌 第二节 乳腺疾病与健康指导　一、乳痛症　二、乳腺良性肿瘤　三、乳头溢液　四、乳头内陷　五、急性乳腺炎　六、乳腺癌 第三节 其他常见疾病与健康指导　一、围绝经期综合征　二、骨质疏松症　三、糖尿病　四、高血压　五、冠心痛　六、脂肪肝　七、缺铁性贫血　八、甲状腺机能亢进症　九、结肠、直肠癌　十、便秘　十一、痔及肛裂　十二、膀胱炎　十三、肩周炎　十四、四肢寒冷　十五、皮肤病　十六、淋病　十七、梅毒　十八、尖锐湿疣　十九、艾滋病　二十、女性的亚健康状态第四章 女性健康保健指南 第一节 女性健康的标准　一、世界卫生组织提出的健康的 十条标准　二、女性健康要点 第二节 影响女性健康的因素　一、社会因素对健康的影响　二、环境因素对健康的影响　三、心理因素对健康的影响　四、生理因素对健康的影响　五、生活方式因素对健康的影响　六、职业因素对健康的影响 第三节 女性健康生活方式　一、健康饮食　二、控制体重　三、合理运动 第四节 女性不同生理时期的健康保健要点　一、青春期健康保健要点　二、新婚期健康保健要点　三、育龄女性非孕期的健康保健要点　四、孕产期健康保健要点　五、更年期健康保健要点 第五节 女性乳腺的健康保健　一、乳房定期自我检查　二、乳腺的保护参考文献

章节摘录

三、糖尿病　　一般糖尿病病人的主要症状是“三多一少”，即尿得多、喝得多、吃得多和体重减少。
老年人糖尿病和青壮年不同，多具有下列特点：　　（1）老年人糖尿病患病率高。
据调查，50岁以上糖尿病的患病率，比总人口的患病率高3倍。
（2）症状较轻。
老年人糖尿病起病隐匿，症状较轻，“三多一少”表现不明显。
病人多较肥胖，脸色红润，食欲旺盛，化验尿糖多为弱阳性，甚至可呈阴性，血糖可正常或稍偏高。
（3）常有心血管和神经系统并发症。
糖尿病患者由于长期糖、脂肪代谢紊乱，血胆固醇增高，故心血管方面的并发症如冠心病、神经系统并发症如脑血管病变及周围神经炎等较年轻人糖尿病患者明显增多。
（4）老年糖尿病容易发生非酮症高渗性昏迷，这是由于血中糖分过高、造成血液渗透压异常升高而引起的。
[健康指导要点]　　糖尿病患者无论病情轻重，合理节制饮食，是最基本的治疗措施。
（1）根据病情、体重、工作性质、劳动强度决定饮食的总量。
一般来说，每日饮食中碳水化合物、蛋白质、脂肪的分量有一定的比例。
蛋白质按成人每日每公斤标准体重0.8～1.2g计算，约占总热量的15%；脂肪每日给40～60g;碳水化合物每日200～330g或更多。
蛋白质来源于瘦肉、蛋、豆类等；脂肪来源于食油、肥肉等；碳水化合物（即糖类）来源于米、面、玉米、根类蔬菜、糖及水果等。
可根据病情、劳动情况及病人的饮食习惯等，进行适当调配。
（2）每日三餐热量分布大概为1／5，2／5，2/5，或可分成四餐，1/7，2／7，2／7，2／7。
可按患者生活、饮食习惯及具体病情情况，进行调整。
（3）在长期治疗中，宜根据尿糖、血糖、体重及症状等随访观察疗效。
酌情随时调整饮食。
（4）糖尿病患者下列两种情况适用于口服降糖药物，一种是轻型糖尿病，空腹血糖在10mmol／L以下。
单纯用饮食控制不够满意的病人；另一种是用胰岛素的糖尿病病人，胰岛素用量减到20U／d以下时，可停用胰岛素，改用口服药。
若胰岛素的用量仍在20U／d以上，也可以加用口服降糖药，适当减少胰岛素的用量。
（5）患糖尿病的老年人参加适当的体育锻炼，不仅能增强身心健康，而且对糖尿病也有一定的治疗作用。
主要治疗机制有以下几点：①体育锻炼能减轻肥胖，控制体重，肥胖是促使老年人糖尿病发生和发展的重要因素之一。
经过体育锻炼体重减轻后，可增加组织细胞对胰岛素的敏感性，减少机体对胰岛素的需要量，使糖尿病获得稳定。
②经过体育锻炼，可以促进肌肉组织对血糖的利用，从而降低血糖。
参加医疗体操运动30分钟，可使糖尿病患者的血糖下降12%～16%，尿糖也可减少。
③老年糖尿病患者往往有高脂血症，通过参加体育锻炼，可使肌肉对脂肪酸的利用增多，从而降低血脂。
④通过体育锻炼，可以增强体质，改善新陈代谢和心肺功能，减少心血管并发症。
……

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