

## <<月经期保健手册>>

### 图书基本信息

书名：<<月经期保健手册>>

13位ISBN编号：9787802024175

10位ISBN编号：780202417X

出版时间：2006-10

出版时间：中国人口出版社

作者：蔡鸣

页数：90

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>

## <<月经期保健手册>>

### 内容概要

《月经期保健手册》是“女性健康系列”之一，以问答的方式对月经期保健知识作了介绍，具体内容从月经量的多少能预知什么、引起经前期综合征的原因有哪些、经前女性如何消除孤独感、中医怎样调理经期延长、痛经患者如何合理调配饮食等。

## &lt;&lt;月经期保健手册&gt;&gt;

## 书籍目录

一、月经奥秘1.女性为什么会有月经2.从月经量的多少能预知什么3.月经来临清洗阴道和外阴要注意什么4.月经期的危险信号有哪些5.月经期性交会有什么后果6.月经期该穿什么样内衣7.为什么要关注末次月经二、经前紧张综合征的防治8.女性经前为何情绪低落9.造成经前情绪波动的原因是什么10.引起经前期综合征的原因有哪些11.经前期综合征有何精神症状12.经前期综合征为什么会水钠潴留13.经前期综合征患者有哪些疼痛症状14.经前期综合征患者还有哪些症状15.如何诊断经前期综合征16.如何治疗经前期综合征17.经前期综合征如何护理18.为什么女性经前不宜精神高度紧张19.经前女性如何消除孤独感20.经前起居要注意什么21.如何避免雌激素的影响22.经前失眠者为何夜间娱乐不能过度23.锻炼对经前期综合征有何治疗作用24.月经前饮食要注意哪些方面25.如何用性激素治疗经前期综合征26.如何减轻乳房胀痛27.如何控制经前期综合征患者的精神症状28.如何服用5羟色胺再摄入选择性抑制剂29.如何服用三环类抗抑郁剂30.如何服用抗焦虑剂31.如何通过药剂补充维生素和矿物质32.天然孕激素能治疗经前期综合征吗33.天然孕激素与合成孕激素有何区别34.女性如何保持体内激素的平衡三、月经病的防治35.经期延长是怎么回事36.中医怎样调理经期延长37.何谓月经先后无定期38.如何用丝瓜调理月经不顺39.怎样饮食调理月经期提前40.月经延后如何食疗41.肥胖的女性怎样调理月经不顺42.何谓月经后期43.3个月或半年来1次月经是正常现象吗44.如何处理月经出血不规则45.何谓月经过多46.月经过多怎么办47.如何预防上环后月经过多48.药物引起月经紊乱后怎么办49.没病也会有月经失调吗50.月经紊乱会引起卵巢疾病吗51.月经期需要忌口吗52.为什么许多检查操作都要在月经干净后3-7天进行53.女子经期能参加体育锻炼吗54.为什么经期前后三天不宜游泳55.经期为什么关节痛56.经期瘙痒怎么办57.什么是经期过敏58.怎样选适合自己的卫生巾59.药物对月经有影响吗60.月经期如何保护嗓音61.什么是痛经62.痛经有哪些症状63.痛经多发生在什么年龄64.痛经与哪些因素有关65.长期痛经有哪些原因66.痛经如何治疗67.痛经患者如何合理调配饮食68.香蕉牛奶加蜂蜜能治痛经吗69.如何正确认识痛经70.痛经外治有何妙法71.治疗痛经的单方有哪些72.怎样用药膳治疗痛经73.哪些中成药可以治疗痛经74.女性痛经昏厥如何中医治疗75.痛经者应忌哪些食物76.哪些维生素可缓解痛经77.功能性痛经如何治疗78.结婚后痛经就能痊愈吗79.如何按摩治疗痛经80.消除痛经的简单方法有哪些81.痛经如何预防82.什么是闭经83.心理因素会引起闭经吗84.什么是生理性闭经和病理性闭经85.闭经如何诊断86.闭经如何治疗87.月经逾期就是闭经吗88.人工流产后为何闭经89.闭经如何护理90.什么是经行头痛91.什么是经行口糜92.什么是经行发热93.什么是经行失眠94.什么是经行风疹95.什么是经行吐衄96.什么是经行泄泻97.什么是经行浮肿98.什么是经行便血99.什么是经行尿感100.什么是经行眩晕

## <<月经期保健手册>>

### 编辑推荐

《月经期保健手册》可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<月经期保健手册>>

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>