

《更年期综合征》

图书基本信息

书名：《更年期综合征》

13位ISBN编号：9787542830456

10位ISBN编号：7542830457

出版时间：2003-8

出版社：上海科教

作者：盛丹菁

页数：108

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《更年期综合征》

内容概要

21世纪我国将全面进入小康社会，在创造、享受富裕生活的同时，健康必将成为人们最为关心的热点之一。人食五谷，有七情六欲，难免会患有这样或那样的疾病。一辈子从来没有生过病的人是不存在的，关键是要少病，生了病后能够尽快康复。这就提出两个重要问题，“少生病”要求加强疾病的预防；而“尽快康复”则是临床治疗和康复医学的任务。上科技教育出版社出版的“常见病的防治与家庭康复”丛书就是围绕这个中心展开的其重点是家庭康复。

俗话说得好，是病三分治七分养，这里说的“养”在意义上等同于“家庭康复”。一般而言，在疾病的急性发作期，主要是以治疗为主，病人的治疗乃至饮食、作息，都必须在医生指导下进行。而家庭复则不然，此阶段病情已经稳定，各项指标都已正常或接近正常。为恢复健康，此阶段除了配合医生的治疗外，尚须合理地进行膳食、心理、运动等方面调养和护理。

病人和病人家属须树立起家庭康复的新概念，应把家庭康复作为疾病防治的必要阶段，重视家庭康复对疾病恢复的作用。其中，饮食不但是维持生命的物质基础，而且合理的饮食对身体的康复也有着至关重要作用；调整好心理，有利于改善人体的免疫机制，也有利于建立起对疾病的胜信念；而运动不啻是一种积极的康复手段，适度的运动除了能使生病的机体尽快恢复，还能使你拥有一个强健的体魄。至于音乐疗法、有规律的作息等，既必要又简单可行。

“常见病的防治与家庭康复”丛书邀请了临床第一线的医学专家担任各分册主编，以俗的文字，深入浅出地把每种常见病的病因、相关知识、预防和治疗，特别是家庭康复的各种手段，如心理调整、运动康复、音乐疗法、家庭用药须知等，一一作了介绍，适合病人和病人家属阅读。丛书图文并茂，版式新颖。相信这套丛书的出版会为广大读者保持健康带来帮助！

《更年期综合征》

作者简介

盛丹菁，女，1929年生。1951年毕业于上海第一医学院。现为复旦大学附属中山医院妇产科教授。擅长于种类妇科手术。发表学术论文40余篇，主编和参与编写《妇产科学新理论与新技术》等专著30余部。

《更年期综合征》

书籍目录

病因认知 更年期卵巢组织结构的变化 更年期卵巢功能的变化 更年期下丘脑—垂体—卵巢轴的变化 更年期雌激素来源及组成的变化 更年期综合征的真相疾病信号 月经紊乱 心理状态不良症状识别 自主神经系统功能紊乱症状 精神神经症状 其他常见更年期变化及相应症状医生确诊 激素测定 阴道脱落细胞检查医嘱治疗 心理咨询 一般治疗 激素替代治疗治疗误区 只补雌激素，不加孕激素 擅自用药、停药 用药时间不根据治疗目的 为预防冠状动脉心脏病而应用激素替代治疗常见合并症 功能失调性子宫出血 子宫体癌 乳腺囊性增生病 乳腺癌家庭调养菜单 正确对待，笑迎更年期的到来 消除失落感，体现自身价值 自我调节，战胜不良情绪 建立新的生活规律 合理营养，养成良好的饮食习惯 以食物摄钙为主、药物补钙为辅 钙需要量随年龄增长而增加 适当进行体育锻炼 注意皮肤卫生 讲究口腔卫生 一如既往，保持性生活和谐 还得坚持避孕 定期自查乳房不可忘 定期进行健康检查

《更年期综合征》

精彩短评

- 1、买给我妈的，帮她普及普及更年期知识，以便更好的适应更年期综合症吧
- 2、卖给婆婆看的，说不错，跟自己的更年期症状很一样啊

《更年期综合征》

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：www.tushu000.com