

# 《安度更年期》

## 图书基本信息

书名：《安度更年期》

13位ISBN编号：9787535940773

10位ISBN编号：7535940773

出版时间：2006-7

出版社：广东科学技术

作者：周少敏

页数：85

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](http://www.tushu000.com)

# 《安度更年期》

## 内容概要

更年期是女性一生中特殊的生理时期，这时期发生的一系列生理、心理变化，常常使很多妇女束手无策。如果不能及时化解，影响将是严重的。

如何知道自己到了更年期？更年期有什么症状？出现严重的更年期综合征怎么办？性激素补充疗法有效吗？如何减少激素疗法的副作用？更年期可能会出现哪些近、中和远期疾病，如何预防和治疗……本书对更年期各时期出现的生理变化以及导致的心理问题和可能出现的相关疾病，作了细致、科学的分析，并提出了预防措施和治疗方案。

本书内容充实，关乎实际，给广大妇女朋友带来帮助。

# 《安度更年期》

## 书籍目录

- 一、正确认识更年期
  - 1.人生进入更年期阶段
  - 2.更年期的划分
    - (1)更年期的定义
    - (2)更年期的几个基本概念
    - (3)更年期的有关流行病学
  - 3.绝经的年龄与方式
    - (1)绝经的年龄
    - (2)绝经的方式
  - 4.更年期问题的多学科性
- 二、更年期妇女的生理
  - 1.卵巢的衰老
    - (1)卵泡的减少和卵巢的老化
    - (2)卵巢功能的衰退
  - 2.相关系统与器官的变化
    - (1)泌尿生殖系统的萎缩
    - (2)其他系统的变化
- 三、更年期妇女的心理
  - 1.影响心理变化的因素
    - (1)生物学因素
    - (2)精神因素
    - (3)社会因素
  - 2.心理异常的主要表现
    - (1)心理疲劳
    - (2)焦虑、抑郁及偏执
    - (3)性心理障碍
  - 3.心理异常的治疗方法
    - (1)一般性的心理治疗方法
    - (2)针对性的心理治疗方法
- 四、更年期的自我监测
  - 1.健康的自我评定
  - 2.定期测量体重和腰围
  - 3.月经记录卡
  - 4.常见病早期症状的识别
  - 5.乳房的保健与自我检查
  - 6.月中瘤的早期发现
    - (1)生殖系统的肿瘤病
    - (2)妇科肿瘤的危险信号
    - (3)妇科肿瘤的防治
- 五、绝经的近、中期疾病
  - 1.绝经期综合征
    - (1)发病机理
    - (2)临床表现
    - (3)治疗
  - 2.更年期月经的改变
    - (1)月经改变的形式
    - (2)绝经过渡期功血的病因
    - (3)绝经过渡期功血的诊断
    - (4)绝经过渡期功血的防治
  - 3.泌尿生殖系统常见疾病
    - (1)泌尿生殖系统病变的临床表现
    - (2)泌尿生殖系统疾病的预防与保健
  - 4.更年期皮肤和毛发的变化
    - (1)皮毛老化的特征
    - (2)雌激素对皮肤和毛发的作用
- 六、绝经的远期疾病
  - 1.绝经后骨质疏松症
    - (1)骨质疏松症的分类
    - (2)骨质疏松症的病因
    - (3)骨质疏松症的诊断
    - (4)骨质疏松症的预防
  - 2.绝经与心血管疾病
    - (1)性别与心血管病
    - (2)绝经与冠心病
    - (3)影响女性血脂与脂蛋白的因素
    - (4)雌激素对心血管病的保护作用
  - 3.雌激素与老年性痴呆症
    - (1)流行情况
    - (2)病理、诊断和治疗
    - (3)雌激素与老年性痴呆症
- 七、性激素补充疗法
  - 1.原理和原则
    - (1)历史沿革
    - (2)基本原理
    - (3)治疗原则
  - 2.用药的种类
  - 3.用药的方法
  - 4.用药的途径、时机和年限
  - 5.监测、随诊与个体化治疗
    - (1)个体差异
    - (2)监测与随诊的必要性
    - (3)个体化治疗涉及的项目
- 八、补充疗法的是与非
  - 1.适应证和禁忌证
    - (1)适应证
    - (2)禁忌证
  - 2.副反应及处理
    - (1)子宫内膜的问题
    - (2)乳腺的问题
    - (3)血脂的问题
    - (4)生理精神行为的问题
    - (5)偏头痛的问题
    - (6)其他问题
  - 3.是非与争论
- 九、更年期的身心保健
  - 1.调整饮食，注意补钙
    - (1)合理的营养结构
    - (2)良好的饮食习惯
    - (3)注意补充钙质
  - 2.调整情绪，平衡心态
    - (1)调整情绪
    - (2)平衡心态
  - 3.保持健康的性生活
    - (1)纠正更年期性意识的错位
    - (2)关心更年期妇女的性生活
  - 4.建立良好的生活方式
    - (1)适当的运动
    - (2)充足的睡眠
    - (3)良好的生活习惯

# 《安度更年期》

## 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](http://www.tushu000.com)