

《哈佛女性健康宝典》

图书基本信息

书名：《哈佛女性健康宝典》

13位ISBN编号：9787534563508

10位ISBN编号：753456350X

出版时间：1970-1

出版社：江苏科学技术出版社

页数：721

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

前言

从1996年本书第一版以来，女性保健领域已经有了诸多研究进展，也出现了某些修正。从积极的方面来说，我们对骨关节炎、糖尿病、阿尔茨海默病以及乳腺癌、卵巢癌和宫颈癌的筛查、预防和治疗的技术获得了进步；我们有了一些新的避孕技术；我们对大肠癌及其预防有了更深入的了解；我们已经将更多的“替代疗法”融入了主流医疗实践中，同时我们还搜集了更多证据以判断哪些“替代疗法”是有用的，哪些是无效的，而哪些有可能不安全；我们正掌握越来越多的关于药物在女性身上的特有效果的资料，最终我们将找到某些情况下专用于女性的药物。我们也对某些情况感到惊讶和受挫。如来自妇女健康临床研究（Women's Health Initiative）的资料完全逆转了我们对于雌激素替代疗法（ERT）能够预防疾病的设想，并导致了影响深远的困惑和失望。许多女性仅仅由于发现自己的症状再次出现而动摇了治疗信心就突然停止雌激素替代疗法。与此同时，那些成为女性死亡最大原因的慢性疾病——心脏病和肿瘤——仍然是导致死亡的主要因素。日益增加的时间紧迫感和经济压力总是将女性置于应激状态之中，而这种应激状态和10年前相比，如果不是增加了，也至少是相持平。来自外部的或家庭的暴力仍然备受关注。许多非白人女性相比于白人女性而言，仍然遭受着较高比例的早逝、患病、慢性病相关的残疾和新生儿死亡率。许多女性仍然不能接受常规的预防性筛检，如乳腺X线检查，并且有许多女性仍然缺乏充足的运动。我们发现美国的肥胖者（男性和女性）数量正在不断增加，尤其是西班牙裔、非洲裔美国人和青少年，而且部分由于肥胖的原因，糖尿病在女性中也不断增加。许多女性患者的问题无法在繁忙的门诊工作中得到足够的重视，如有关焦虑、抑郁、职业病、产后问题和应激。而另外一些问题则从来也没有得到清晰的阐述。究其原因，通常是由于隐私、尴尬甚或否认那些诸如家庭暴力、性取向、性反应和物质滥用等相关的问题。在本书中，我们试图回答与这些话题有关的一些潜在问题以及其他一些与女性身体健康密切相关的社会和心理问题。读者可以找到女性情感和心理健康领域的有用词条，诸如抗焦虑和抗抑郁药物、惊恐障碍、创伤后应激综合征、性滥交、乱伦以及其他一些重要话题。

《哈佛女性健康宝典》

内容概要

在《哈佛女性健康宝典》中，我们试图回答与这些话题有关的一些潜在问题以及其他一些与女性身体健康密切相关的问题。读者可以找到女性情感和心理健康领域的有用词条，诸如抗焦虑和抗抑郁药物、惊恐障碍、创伤后应激综合征、性滥交、乱伦以及其他一些重要话题。许多女性患者的问题无法在繁忙的门诊工作中得到足够的重视，如有关焦虑、抑郁、职业病、产后问题和应激。而另外一些问题则从来也没有得到清晰的阐述。究其原因，通常是由于隐私、尴尬甚或否认那些诸如家庭暴力、性取向、性反应和物质滥用等相关的问题。

《哈佛女性健康宝典》

作者简介

作者：(美国)凯伦·卡尔森 (美国)斯蒂芬妮·艾森斯塔特 (美国)泰勒·茨普因 译者：江钟立 林枫 邱树卫 等凯伦·卡尔森博士（右），美国马萨诸塞州公立医院女性健康协会的创始人，哈佛大学医学院女性健康研究中心教授。斯蒂芬妮·艾森斯塔特博士（左），马萨诸塞州公立医院女性健康协会内科医师，哈佛大学医学院教授。同时也是关注女性团体的合伙人。泰勒·茨普因博士（中），史学家、医学家，医学新闻工作者，美国医学协会刊物的负责人。

书籍目录

一、循环呼吸系统

1. 心绞痛
2. 主动脉瓣狭窄
3. 心律失常
4. 血管系统疾病
5. 胆固醇和高胆固醇血症
6. 充血性心力衰竭
7. 冠状动脉性心脏病
8. 高血压
9. 胸痛
10. 心脏病
11. 二尖瓣脱垂
12. 静脉曲张
13. 淋巴水肿
14. 呼吸系统疾病
15. 肺癌

二、消化系统

16. 腹痛
17. 肠道疾病
18. 便秘
19. 缓泻药
20. 肝炎
21. 胃灼热
22. 消化性溃疡
23. 肠应激综合征
24. 憩室病
25. 胆结石
26. 痔疮
27. 结肠、直肠癌
28. 脐疝

三、免疫系统

29. 抗磷脂综合征
30. 自身免疫病
31. 哮喘
32. 花粉热和常年过敏性鼻炎
33. 免疫接种
34. 红斑狼疮
35. 风湿性多肌病
36. 多发性肌炎和皮肌炎
37. 雷诺现象
38. 类风湿关节炎
39. 干燥综合征
40. 硬皮病

四、内分泌代谢系统

41. 维生素和矿物质
42. 钙
43. 铁

- 44 . 锌
- 45 . 库欣综合征
- 46 . 糖尿病
- 47 . 节食
- 48 . 多毛症
- 49 . 甲状腺功能亢进症
- 50 . 低血糖症
- 51 . 甲状腺功能减退症
- 52 . 甲状腺疾病
- 53 . 营养
- 54 . 肥胖
- 55 . 骨质疏松症
- 56 . 甲状腺肿和甲状腺结节
- 57 . 甲状腺癌
- 五、神经系统
- 58 . 老年性痴呆
- 59 . 癫痫
- 60 . 头痛
- 61 . 失眠
- 62 . 多发性硬化
- 63 . 肌肉骨骼疾病
- 64 . 肌无力
- 65 . 睡眠障碍
- 66 . 中风
- 67 . 颞动脉炎
- 六、血液系统
- 68 . 贫血
- 69 . 血液检查
- 70 . 单核细胞增多症
- 71 . 血小板疾病
- 72 . Rh病
- 七、泌尿生殖系统
- 73 . 利尿剂
- 74 . 尿失禁
- 75 . 间质性膀胱炎
- 76 . 肾脏病
- 77 . 尿道综合征
- 78 . 尿路感染
- 79 . 尿液检查
- 80 . 膀胱膨出、尿道膨出和直肠膨出
- 八、骨关节系统
- 81 . 粘连
- 82 . 关节炎
- 83 . 背痛
- 84 . 腕管综合征
- 85 . 肌筋膜炎
- 86 . 足部护理
- 87 . 膝痛
- 88 . 骨关节炎

- 89 . 脊柱侧弯
- 90 . 运动创伤
- 91 . 颞下颌综合征
- 92 . 肌腱炎和腱鞘炎
- 九、乳腺
- 93 . 乳腺癌
- 94 . 乳腺植入和增大
- 95 . 乳腺良性肿块
- 96 . 乳腺痛
- 97 . 乳房重建
- 98 . 缩乳
- 99 . 乳腺自我检查
- 100 . 乳漏
- 101 . 乳腺炎
- 十、感染性疾病
- 102 . 抗生素
- 103 . 抗炎药
- 104 . 感冒
- 105 . 慢性疲劳综合征
- 106 . 牙周病
- 107 . 红斑痤疮
- 108 . 麻疹
- 109 . 带状疱疹
- 110 . 莱姆病
- 111 . 中毒性休克综合征
- 十一、诊疗技术
- 112 . 遗传咨询和基因检测
- 113 . 甲胎蛋白(AFP)筛查
- 114 . 化疗
- 115 . 计算机断层摄影(CT)
- 116 . 磁共振成像
- 117 . 疼痛治疗
- 118 . 体格检查
- 119 . 硬化治疗
- 120 . 健康普查
- 121 . 超声波检查
- 122 . 体重量表
- 123 . 麻醉
- 124 . 关节置换术
- 125 . 活检
- 126 . 结肠切除术
- 127 . 阴道镜检查
- 128 . 美容手术
- 129 . 冷冻手术
- 130 . 瘢痕去除术和化学除疤
- 131 . 电烙术
- 132 . 电外科环切术
- 133 . 腹腔镜检查
- 134 . 剖腹术

- 135 . 激光手术
- 136 . 脂肪切除术和吸脂术
- 137 . 乳房肿块切除术
- 138 . 乳房X线摄片
- 139 . 乳房切除术
- 140 . 肌瘤切除术
- 141 . 真空吸引术
- 十二、妇产科
- A妇科
- 142 . 初潮
- 143 . 月经周期
- 144 . 月经周期紊乱
- 145 . 月经稀发
- 146 . 月经过多
- 147 . 绝经
- 148 . 闭经
- 149 . 多囊卵巢综合征
- 150 . 痛经
- 151 . 经前期综合征
- 152 . 围绝经期
- 153 . 外阴疾病
- 154 . 外阴痛
- 155 . 外阴囊肿
- 156 . 外阴炎
- 157 . 外阴癌
- 158 . 巴氏检查与早期癌变预防
- 159 . 阴道炎
- 160 . 细菌性阴道病
- 161 . 酵母菌感染
- 162 . 阴道冲洗
- 163 . 异常阴道流血
- 164 . 阴道萎缩
- 165 . 性交痛
- 166 . 润滑剂
- 167 . 息肉
- 168 . 宫颈癌和发育异常
- 169 . 绒毛膜绒毛标本检测
- 170 . 葡萄胎
- 171 . 子宫内膜增生
- 172 . 宫腔镜检查
- 173 . 子宫扩张刮除术
- 174 . 子宫内膜异位症
- 175 . 子宫内膜癌
- 176 . 子宫后倾
- 177 . 子宫脱垂
- 178 . 盆底肌运动
- 179 . 子宫腺肌病
- 180 . 子宫肌瘤
- 181 . 子宫切除术

- 182 . 输卵管癌
- 183 . 输卵管切除术
- 184 . 卵巢囊肿
- 185 . 卵巢癌
- 186 . 卵巢摘除
- 187 . 放射治疗
- 188 . 盆腔痛
- 189 . 盆腔炎
- 190 . 妇科检查
- 191 . 替代疗法
- 192 . 雌激素
- 193 . 合成雌激素
- 194 . 雌激素替代疗法
- 195 . 高雄激素血症
- 196 . 高催乳素血症
- 197 . 水肿
- 198 . 睾丸女性化综合征(完全性雄激素不敏感综合征)
- 199 . 特纳综合征
- B妊娠与分娩
- 200 . 孕前咨询
- 201 . 弓形虫病
- 202 . 早孕反应
- 203 . 妊娠试验
- 204 . 妊娠
- 205 . 高龄妊娠
- 206 . 异位妊娠(宫外孕)
- 207 . 人工流产
- 208 . 非手术性堕胎(药物流产)
- 209 . 妊娠期阴道流血
- 210 . 自然流产
- 211 . 产前遗传咨询
- 212 . 羊膜穿刺术
- 213 . 产前保健
- 214 . 弹力纹
- 215 . 先兆子痫
- 216 . 子痫
- 217 . 分娩
- 218 . 助产术
- 219 . 剖宫产术
- 220 . 母乳喂养
- 221 . 产褥期问题
- 222 . 产后精神障碍
- C避孕法和不孕症
- 223 . 避孕
- 224 . 自然避孕法(自然出生控制法)
- 225 . 安全套
- 226 . 阴道隔膜、宫颈帽和避孕海绵
- 227 . 杀精子剂
- 228 . 宫内节育器

- 229 . 激素避孕法
- 230 . 口服避孕药
- 231 . 输卵管结扎
- 232 . 不孕症
- D性与性传播疾病
- 233 . 性取向(同性恋)
- 234 . 性反应
- 235 . 性骚扰
- 236 . 性侵犯
- 237 . 性虐待和乱伦
- 238 . 性功能障碍
- 239 . 较安全的性行为
- 240 . 性传播疾病
- 241 . 获得性免疫缺陷综合征(艾滋病)
- 242 . 淋病
- 243 . 衣原体感染
- 244 . 软下疳
- 245 . 生殖器疱疹
- 246 . 生殖器疣
- 247 . 梅毒
- 248 . 滴虫病
- 249 . 阴虱
- 250 . 疥疮
- 十三、精神心理卫生
- 251 . 体像
- 252 . 神经性厌食和神经性贪食症
- 253 . 抗焦虑药
- 254 . 抗抑郁药
- 255 . 焦虑症
- 256 . 抑郁症
- 257 . 人格分裂症
- 258 . 躁狂抑郁症
- 259 . 强迫症
- 260 . 惊恐发作
- 261 . 人格障碍
- 262 . 恐惧症
- 263 . 创伤后应激障碍
- 264 . 心身疾病
- 265 . 心理疗法
- 266 . 精神分裂症
- 267 . 季节性情感障碍
- 268 . 社交焦虑症
- 269 . 应激
- 十四、美容及皮肤护理
- 270 . 痤疮
- 271 . 隐形眼镜
- 272 . 美容牙科
- 273 . 美容安全
- 274 . 托牙、固定桥牙和种植牙

- 275 . 眼部护理
 - 276 . 眼睑外科
 - 277 . 面部拉皮手术
 - 278 . 头发护理
 - 279 . 染发
 - 280 . 脱发
 - 281 . 脱毛
 - 282 . 瘢痕疙瘩
 - 283 . 朱砂痣(老年斑)
 - 284 . 黑色素瘤
 - 285 . 痣
 - 286 . 指甲护理
 - 287 . 正牙术
 - 288 . 耳整形术
 - 289 . 鼻整形术
 - 290 . 皮肤护理和化妆品
 - 291 . 皮肤病
 - 292 . 皱纹
 - 293 . 体味
 - 十五、眼科
 - 294 . 白内障
 - 295 . 干眼症
 - 296 . 青光眼
 - 297 . 黄斑病
 - 298 . 近视和远视
 - 299 . 视网膜脱离
 - 十六、其他
 - 300 . 职业病
 - 301 . 残疾
 - 302 . 疲劳
 - 303 . 家庭暴力
 - 304 . 病人权利
 - 305 . 吸烟
 - 306 . 酒精
 - 307 . 咖啡
 - 308 . 杀虫剂和有机食物
 - 309 . 人造甜味剂(代糖)
 - 310 . 物质滥用
 - 311 . 运动
 - 312 . 安全气囊
- 索引

章节摘录

插图：

《哈佛女性健康宝典》

编辑推荐

《哈佛女性健康宝典》：肥胖真讨厌，抽脂好吗？我该怎么办？如何才能减肥呢？脸上总有恼人的痘和斑，怎样除去它们？隆胸术有风险吗？我该选择怎样的医院？乳腺癌需要切除整个乳房吗？我正在接受激素替代疗法，可以立刻停止吗？我38岁了，很想要个孩子，听说有危险，我还可以怀孕吗？我最近老是便秘，人也没力气，如何才能缓解？我妈妈最近查出糖尿病，我该如何照顾她？亲爱的女性朋友，你也许有以上苦恼，请阅读《哈佛女性健康宝典》。哈佛大学医学院著名医学专家编写提供最新的全面的医疗保健信息关爱女性身体健康所有女性自我保健必读

《哈佛女性健康宝典》

精彩短评

- 1、书很厚实 很实用 很全！可以学习下基本的女性健康知识，值得购买
- 2、很全面，推荐
- 3、认识疾病，做健康女性，外国人写的医书更注重事实，理论统计数据，和一般国内养生书差别很大
- 4、女性健康百科全书，强推。
- 5、疾病种类全，发病原因症状及治疗原理也简单详尽，可以作为家庭健康查询手册。
- 6、病理醫學知識範圍函蓋廣,內容豐富.生病時,要尋找相關病狀,了解何時就醫,很得幫助.

1、如果你已经不是黄毛丫头了，关于身体人生和未来的好多事你也该知道了。眼下最明显的一件：美容护肤，你想知道的都在这里。1.痤疮，就是脸上那些讨厌的痘痘。它们一般会在25岁左右，自动消失，可能会留下永久性的疤痕，但是红斑和褐色斑过段时间后会逐渐消退，所以不要急祛痘印。当然要祛的话，个人推荐the body shop的急救棒和茶树精油，合用效果更理想（经验之谈）。长痘痘的姑娘最佳的护理方式是采用温和洗剂清洗，个人推荐丝塔芙，然后应用一种外用抗生素比如克林霉素/乙琥红霉素或者甲硝唑（都没用过）。每周清洗头发次数可能有助于控制发际周围的痘痘。油性化妆品应该避免使用，因为它们能阻塞毛囊口。另外，千万不要用手挤，否则痘好了会留坑。目前，还没有证据证明吃巧克力或油腻食物会导致加重痘痘（尽量清淡吧，个人经验）。2.头发。有人说这世界是头发好的姑娘的，这个人就是我。如果你也是沙化头发，相信你会跟我达成共识。一头有质感的好头发太重要了，整个人更精神不说，还会看起来更漂亮。没见过哪个大美女是一头稻草的，那只会显得很破败。一些纯粹主义者认为花钱打理头发不会影响头发的健康，因为头发是死的。虽然这种说法看上去是对的，但是过度或使用药水方式不当，都会损害头发，通常你的Tony老师没办法精确控制。而且，不管Tony老师说的有多健康多有效，洗几次之后效果就没了，当然如果接着用药水，还能继续保持。然而做头发就是个坑，三四千的美发会员卡照这个用法一年根本不够，个人经验。要是谁家里的钱多的花不完，那就无妨了。其实负责的美发师都会建议你少折腾头发，只要不用非正常的方式损伤头发，相信我它们本来的样子就很美。头发通常需要温和地处理以防损伤，这通常意味着最少限度的暴露于风/阳光/氯气，同时也意味着规律的轻柔梳理以防杂乱打结。过度思虑熬夜伤肝，直接体现就是头发损伤，建议早睡前用手梳头，按摩头皮，这对大脑和头发都有好处。利用卷发夹把头发夹得太紧也会造成损伤。另外，每天用温和的洗发剂洗头发并不会伤害头发。洗发时用温水（温水），用指腹（指腹）轻揉，一般用洗发液洗一次就够了，洗发液瓶上的两次效果更佳无疑是为了让你快点用完再去买。洗完用干毛巾沾干（沾干），宽齿梳子疏通，要吹的话最好低热量，吹到稍微潮湿就可以了，这样对头发的损伤最小。3.护肤。均衡饮食/有规律运动/充足的休息/避免阳光暴露/避免吸烟饮酒/避免迅速和频繁的体重变化，这些都是长期护肤的有效策略。因短期护肤而产生的百亿美容产业所提供的各种洗护化妆用品，rang广大女同胞相信这些产品可以让她们变得更有魅力。其实，皮肤每天只需要清洗一次，太脏的话视个人情况而定，洗太多会让皮肤更干燥而分泌更多油脂，油性皮肤每天需要2-3次，温和洗剂清洗。通常，为了保护眼部娇嫩肌肤需要用棉球轻柔（轻柔）清洗，其他部位可以用妆绒布或海绵进行清洁。然后是防晒。所有的皮肤老化都跟太阳照射有关，所以防晒是洗干净后最重要的一件事。防晒霜spf指数至少在20+，个人推荐安耐晒金瓶，不是很厚微白。在家也要防晒。冬季极端天气出前涂点凡士林。接下来就是补水和保湿了。尽管补水产品的广告说的天花乱坠，其实很少有水能穿透外层表皮进入活跃细胞，所以花样百出的面膜最多是清洁和可能的暂时增加皮肤血流的作用。相比之下，还是保湿更靠谱一些。保湿最理想的产品是洗剂，在泡澡和沐浴后使用效果更佳，也有在澡盆中放浴油保湿的，不过事后地会变滑，当心滑倒。除此之外，还有更廉价有效的润肤保养措施。那就是喝够充足的水以由内而外的补水，有没有发现大美女们都有个量很大的杯子，或者在不停喝水。另外减少洗澡或淋浴的时间也是有用的，避免用很热的水洗，手部需要经常使用润肤剂，尤其是在水中浸泡之后。冬天在室内放一盆水或者不怕湿气的话可以用加湿器，都是有效的。最后是抗皱抗氧化修复和化妆了。脸颊皮肤皱纹和眼袋大小跟遭受太阳直射的时间有关，所以除了防晒和一只好眼霜（推荐赫莲娜绿管）外，昂贵的抗皱霜（视黄铜异结构体或维a除外）/胶原蛋白植入和电刺激等方法可使皮肤在短时间内变得丰满，几个月后就会恢复原样，并且有人对这些注射物过敏，注射需要过敏测试。视黄铜异结构体（只有医生知道）对干性皮肤是很好的防皱作用，同时可以防止皮肤色素沉淀。维生素a类制剂能够通过恢复皮肤生成胶原蛋白的能力而平滑细纹和改善皮肤（具体用那款产品我也想知道）面部和身体去角质弊大于利，油性皮肤要选择水性产品。关于化妆，目前只是简单的修饰，所以无印良品（他们家主打安全）的就够了。如果把护肤看作一个金字塔的话，最底下一层是清洁，然后是防晒抗氧化，然后是保湿补水，然后再是修复和各种营养，在这个金字塔里，越往下越重要，越往上效果越不明显，所以那些声称有修复功能给皮肤补充营养等等的产品，如果不是特别贵，基本上都可能是噱头。拉拉杂杂说这么多，其实关于护肤也是最近几年才开始注意的，结合书中理论和我自己的经验把这些整理出来，对我自己算是个读书总结，没有说到的地方欢迎补充。好姑娘光芒万丈，要发光，不要灰头土脸。

《哈佛女性健康宝典》

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