

# 《女人一生健康》

## 图书基本信息

书名：《女人一生健康》

13位ISBN编号：9787560538365

10位ISBN编号：7560538363

出版时间：2011-2

出版社：西安交通大学出版社

作者：蒋泽先 刘朝霞

页数：214

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)

# 《女人一生健康》

## 内容概要

《女人一生健康:疾病信号与生活禁忌》分为疾病信号与生活禁忌两部分，第一部分细致的介绍了女性常见疾病的早期信号，以便早发现早治疗；第二部分讲述了女性不同成长阶段和生理时期在日常生活中应该注意的对身体健康有危害的禁忌。目的就是想让每个女性朋友认识自己的身体，关爱自己的身体，珍惜自己的身体，用书中的知识呵护自己，捕捉疾病信号，预防疾病的发生发展，让自己生命充满活力。

# 《女人一生健康》

## 作者简介

蒋泽先，南昌大学第一附属医院教授，主任医师，硕士生导师。从事医学临床、教学、科研四十余年，乐在手术刀与笔墨间行走。撰写、主编医学专著、科普著作、报告文学、社会学著作八十余种。其中《现代手术并发症学》2007年获首届中国出版政府奖提名奖，《中国农民生死报告》被推荐参评2007年鲁迅文学奖，入前二十名。2008年5.12大地震后即奔赴灾区采访。写出并出版了30万字的报告文学《蔚蓝色的过度》。

人生宗旨是：生命不息，工作不止。笔耕不辍，乐在其中。

## 书籍目录

### 疾病信号篇

#### 认识自己的身体

- 一、女性外生殖器的解剖与生理
- 二、女性内生殖器的解剖与生理
- 三、女性乳房的解剖与生理
- 四、女性比男性更易患病的原因

#### 女性特有疾病的常见信号

- 1.阴道异常出血
- 2.白带异常
- 3.下腹痛
- 4.外阴瘙痒
- 5.下腹膨隆
- 6.下腹部肿块
- 7.经血过多伴有血块
- 8.房事后阴道出血
- 9.尿频、尿急、尿痛
- 10.阴道分泌物有异味
- 11.阴道后穹窿疼痛
- 12.停经后阴道出血
- 13.乳房疼痛
- 14.乳头分泌物
- 15.乳房肿块

#### 女性常见疾病的信号

- 一、乳腺疾病的信号
- 二、乳腺炎症的信号
- 三、生殖内分泌疾病与妇科炎症的信号

- 1.月经痛
- 2.闭经
- 3.月经不调
- 4.经前期紧张综合征
- 5.宫颈炎
- 6.阴道炎
- 7.生殖器结核
- 8.盆腔炎

#### 四、妇科肿瘤的信号

- 1.妇科良性肿瘤
- 2.妇科恶性肿瘤

#### 五、流产的信号

#### 六、尿路感染的信号

- 1.一种少有信号的疾病
- 2.女性是如何受到感染的
- 3.尿路感染的过程

#### 七、宫外孕的信号

#### 八、性病的信号

- 1.现代性病与“经典性病”
- 2.性病的传播
- 3.关于性病传播的疑问

## 九、艾滋病知识

### 生活禁忌篇

#### 禁忌的神秘与科学

##### 一、话说禁忌

###### 1.什么是禁忌

###### 2.禁忌的科学性

##### 二、女性的禁忌源于女性的生理及解剖特点

#### 让健康伴你到永远

##### 一、青春期少女的生理心理变化

###### 1.美丽而又危险的青春期

###### 2.青春期少女的特点

##### 二、青春期少女成长禁忌

###### 1.成长时期的饮食禁忌

###### 2.成长时期的日常生活禁忌

##### 三、经期禁忌

###### 1.经期饮食禁忌

###### 2.经期生活禁忌

###### 3.女性经期用药禁忌

##### 四、围绝经期妇女的禁忌

###### 1.围绝经期的饮食禁忌

###### 2.围绝经期妇女生活禁忌

#### 素质是女性文明美丽的要素与标准

##### 一、提高个人素质的禁忌

##### 二、女性运动的禁忌

###### 1.初学健身的禁忌与误区

###### 2.健身时的饮食禁忌与误区

###### 3.健身时受伤处理的禁忌与误区

##### 三、工作与休息的禁忌

###### 1.工作与学习的禁忌

###### 2.休息与睡眠的禁忌

##### 四、性生活中的禁忌

###### 1.性行为的禁忌

###### 2.性心理禁忌

#### 吃出一个健康漂亮的你

##### 一、食品类禁忌

###### 1.粮食类禁忌

###### 2.蔬菜类禁忌

###### 3.畜肉及乳品类禁忌

###### 4.禽类及蛋品类禁忌

##### 二、饮食禁忌

##### 三、烹饪禁忌

#### 过好一个人两个心脏的生活

##### 一、孕期生理心理

###### 1.孕期的生理变化

###### 2.孕期的心理变化

##### 二、孕期的饮食禁忌

##### 三、孕期用药的禁忌

##### 四、孕期的误区

##### 五、产妇们的误区

做一个懂得喂养的好妈妈

一、母乳喂养的禁忌

- 1.哪些情况不能母乳喂养
- 2.哪些情况不宜母乳喂养
- 3.母乳喂养中的注意事项

二、哺乳期的禁忌

- 1.哺乳期的常见误区
- 2.女性哺乳期用药禁忌

健康长寿从防病开始

一、用药禁忌

- 1.服药方法的禁忌
- 2.常用药物的禁忌

二、患病期间的饮食禁忌及注意事项

附录

## 章节摘录

版权页：插图：肿块是指平卧或侧卧时可触及到的有界限的包块，包括肿大或异位的脏器、炎症肿块、囊肿或淋巴结及良、恶性肿瘤。可以用双手按照我们以前讲述的方法自我检查肿块，若有肿块则要注意部位、大小、形态、质地，有无压痛或搏动，移动度等。下腹部肿块是很多女性同志就医的常见原因。肿块可能是患者本人或家属无意发现，或因其他症状(如下腹痛、阴道流血等)做妇科检查时被发现，或体检行B型超声检查盆腔时发现。根据肿块质地不同，可分为 囊性：一般为良性病变，如充盈的膀胱、卵巢囊肿、输卵管积水等； 实性：除子宫肌瘤、卵巢纤维瘤、附件炎等实性块物为良性外，其他实性肿块应首先考虑为恶性肿瘤。根据发病器官或部位的不同，下腹部肿块可来自肠道、泌尿道、腹壁、腹腔或生殖道等，但以源自生殖道者最多见。另外，还有可能为妊娠现象。认识信号(1)子宫增大：凡位于下腹正中且与宫颈相连的肿块，多为子宫增大。子宫增大可能是： 妊娠子宫：育龄妇女有停经史，且在下腹部扪及包块，应首先考虑为妊娠子宫。停经后出现不规则阴道流血且子宫迅速增大者，可能为葡萄胎。妊娠早期子宫峡部变软时，宫体似与宫颈分离，此时应警惕将宫颈误认为宫体，而将妊娠子宫误诊为卵巢肿瘤。 子宫肌瘤：子宫均匀增大，或表面有单个或多个球形隆起。子宫肌瘤的典型症状为月经过多。带蒂的浆膜下肌瘤仅蒂与宫体相连，且一般无症状，故检查时有可能将其误诊为卵巢实质性肿瘤。 子宫腺肌病：子宫均匀增大、质硬，一般不超过妊娠12周子宫大小。患者多伴有逐年加剧的进行性痛经、经量增多及经期延长。 子宫畸形：双子宫或残角子宫可扪及子宫另一侧有与其对称或不对称的包块，两者相连，硬度亦相同。 子宫阴道积血或子宫积脓：子宫及阴道积血多系处女膜闭锁或阴道无孔横隔引起的经血外流受阻所致。患者至青春期无月经来潮，有周期性腹痛并扪及下腹部肿块。子宫亦可因宫腔积脓或积液而增大，见于子宫内膜癌、老年性子宫内膜炎合并子宫积脓，或在宫颈癌放射治疗后多年出现。 子宫恶性肿瘤：年老患者子宫增大且伴有不规则阴道流血，应考虑子宫内膜癌的可能。子宫增长迅速伴有腹痛及不规则阴道流血，可能为子宫肉瘤。以往有生育或流产史，特别是有葡萄胎生育史者，若子宫增大，外形不规则且伴有子宫出血时，应考虑子宫绒毛膜癌的可能。(2)子宫附件肿块：子宫附件包括输卵管和卵巢，在正常情况下均难以扪及。当附件出现肿块时，多属病理现象。临床常见的子宫附件肿块有： 输卵管妊娠：肿块位于子宫旁，大小、形状不一，有明显触痛。患者多有停经后阴道持续少量流血及腹痛史。 附件炎性肿块：肿块多为双侧性，位于子宫两旁，与子宫粘连，压痛明显。急性附件炎症患者有发热、腹痛症状；慢性附件炎症患者有不育及下腹部隐痛史，甚至反复出现急性盆腔炎发作。 卵巢非赘生性囊肿：多为单侧可活动的囊性包块，直径一般不超过6cm。黄体囊肿可在妊娠早期扪及。葡萄胎常并发双侧卵巢黄素化囊肿。卵巢子宫内膜异位囊肿多为与子宫有粘连、活动受限且有压痛的肿块。 卵巢赘生性囊肿：不论肿块大小，只要表面光滑、囊性且可活动者多为良性囊肿。肿块为实性，表面不规则，活动受限，特别是盆腔内扪及其他结节或伴有胃肠道症状者多为卵巢恶性肿瘤。

# 《女人一生健康》

## 编辑推荐

上帝赋予了女性孕育胎儿、哺育后代的伟大任务，殊不知这些特有的功能又会给女人带来罹患某些疾病的机会。能在早期发现这些疾病的信号进而加以预防，将疾病的种子消灭在萌芽状态吗？这本《女人一生健康:疾病信号与生活禁忌》就会告诉你答案。《女人一生健康:疾病信号与生活禁忌》下半部分讲述的是女性的生活禁忌，从生理、心理上看，男女有别，女性的禁忌也就成为一门独立的知识了。这些知识不仅仅应该为广大女性朋友们知晓，她们的亲人也应该知晓。父亲可以帮助女儿，丈夫可以体贴妻子，儿子可以关心妈妈。大家掌握了科学的禁忌有益于治病防病，有益于健康长寿。健康女人的幸福生活从这里开始.....成为一个健康女人的高级宝典呵护健康，捕捉信号，预防疾病，让生命充满活力让每个女性朋友认识自己的身体关爱自己的身体，珍惜自己的身体



# 《女人一生健康》

## 精彩短评

1、这本书是和《女人一生健康：营养与药膳》一起买的。两本书的行文风格大体相似，不同的是侧重的内容不同（其实一看书名就知道了）。这本书主要告诉我们怎样从女人身体的小变化捕捉疾病信号，做到早发现早治疗，自我检查；还介绍了各个成长阶段和生理时期在日常生活中应注意的小细节小禁忌，以防患于未然。粗看了一下感觉对自己有用，对妈妈也会有用，就一起买了。放在家里有空翻翻。

# 《女人一生健康》

## 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)