第一图书网, tushu007.com

<<绝经期常见问题解答>>

图书基本信息

书名：<<绝经期常见问题解答>>

13位ISBN编号：9787117114530

10位ISBN编号：7117114533

出版时间：2009-8

出版时间：人民卫生出版社

作者：Valerie Weber

页数：63

字数：37000

译者：鹿群

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

第一图书网, tushu007.com

前言

有些女性朋友在面临绝经期到来的时候，往往心怀惴惴、惶恐不安，其实大可不必如此紧张。
诚然，绝经期是女人一生中的“多事之秋”，是生命由华丽归于平淡的重要转折，但另一方面，它又是一种正常的生理现象，是谁都改变不了的自然规律。
因此，面对绝经期，不妨在态度上积极应对，做好准备；在心理上抱以平常心，坦然处之，如此则不难安然跨过这道人生的门槛。
这本小册子以问答形式讲述了绝经期的保健知识，可以帮助女性朋友们做好充分的知识储备。
册子虽薄，但绝经期的绝大多数问题均有涉及；篇幅虽短，但一问一答之间疑惑不难冰释。
读者朋友若能善加利用，小册子未必不能解决大问题，起到大作用。
近年来国内不乏养生保健类图书面世，但或者泛泛而谈，缺乏科学性，或者艰涩难懂，缺乏通俗性，鲜见可读性强、可靠性高的健康教育读物。
本书作者Valerieweber女士能够将丰富的临床、科研资料以通俗的语言转化为大众的医学常识，深入浅出，流畅而又不失严谨，殊为不易。
更为难得的是该书言简意赅，平实生动，通篇不见大话、废话，这更是时下那些动辄数十万言的“皇皇巨著”难以望其项背的。
毕竟读者需要的是挤去水分的医学知识。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

对步入中年的女性朋友而言，本书是一份绝佳的阅读资料；对其伴侣、家人、恋人而言，也将受益匪浅。

Valerie weber博士简明扼要地解答了关于绝经期的常见问题，包括：绝经期有什么变化，对一些恼人症状的可行治疗方法，不同治疗措施的风险因素，并就如何在这一人生的转折关头保持身体健康提出了宝贵的建议。

本书旨在提供改善生命质量的指导性方案，进一步提升患者与医生应对绝经期问题的能力。

本书特色　　·采取问答方式，为医患交流提供了一种新的模式　　·详尽明细的图表有助于读者对关键概念与核心疗法理解的更准确明了　　·内含相关医学名词词汇表　　·概括介绍不同治疗措施的正反两方面作用，帮助你克服疾病症状的困扰　　·回答了您对于雌激素替代治疗、抑郁症和骨质疏松症方面的困惑　　·提供了在各年龄段保持身体健康的中肯建议

第一图书网, tushu007.com

<<绝经期常见问题解答>>

书籍目录

第1章 什么是绝经期第2章 如何诊断绝经第3章 绝经期有什么治疗措施第4章 在绝经期，还有哪些危险第5章 绝经期和骨质疏松症第6章 抑郁症、焦虑与绝经期相关吗第7章 如何继续自学绝经期知识词汇表

章节摘录

· 可乐定：是用于治疗高血压的药物，也能缓解潮热。
它是口服片剂或膏剂。
· 植物衍生的雌激素（植物雌激素）：大豆是众所周知的植物雌激素，其他包括人参和黑升麻，你可以从药店或保健品商店买到。
它们对缓解症状是有益的。
但是我们不知道它们是否有和其他雌激素类似的风险。
因此，你应该谨慎应用，并且在其他治疗措施无效时使用。
由于草药成分可能与你正在服用的药物有交叉作用，需要与医生沟通后使用。
· 自我调节：炎热的天气、咖啡因或过大的压力能诱发潮热。
在日记上记录潮热发生情况以及诱发因素，将有助于避免潮热的诱发。
许多女性发现穿多层衣服、保持凉爽以及避免压力过大、忌食咖啡因会有帮助。
问：我正在服用雌激素治疗阴道干涩，如果停用雌激素，有其他替代措施吗？
除了口服雌激素，对于由雌激素水平下降和阴道缩

第一图书网, tushu007.com

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