第一图书网, tushu007.com

<<女性生殖保健与妇科病防治>>

图书基本信息

书名：<<女性生殖保健与妇科病防治>>

13位ISBN编号：9787501188291

10位ISBN编号：7501188297

出版时间：2009-7

出版时间：新华出版社

作者：丁辉 编

页数：230

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

前言

21世纪是生命科学的世纪，经济文化的高速发展，为科学研究奠定了坚实的基础。
遗传密码的发现，大脑思维活动的研究，免疫学的进展，等等，使生命的奥秘进一步揭开了它神秘的面纱。
在这飞速发展的时代，面对着挑战与竞争，人们对自身价值的认识开始转变，对健康的需求也随之增高。
妇科疾病发病率快速攀升，宫颈癌、卵巢癌、子宫内膜癌、乳腺癌已成为导致女性死亡的重要杀手，广大群众对医务界的期望已远远不满足于有病看病，而是要求预防疾病，要求对亚健康状态及早认知；更要求通过保健来达到真正的健康。
人们不仅期望着长寿，更期望高质量的长寿，从而进一步实现人们创造生活、享受生活的美好理想。
世界卫生组织（WHO）早在1985年就重新确定了健康的定义。
健康不只是身体没有疾病，而是生理、心理和社会适应的完美状态。
伴随着可持续发展概念的提出，20世纪90年代又提出了生殖健康的新概念。
生殖是人类繁衍的一种基本功能，生殖健康涉及到生育男女和他们的后代，广义而言，其涉及人类与社会相适应的生育数量和可能达到的最佳生命质量。
因此，生殖不仅包含性健康、生育数量及生殖过程中的健康，而是涉及所有男女从胚胎期一直到生命结束的一生中身体、心理和社会的完好状态，在此状态中完成生殖过程。
所以，从胚胎期、新生儿期、儿童期、青少年期、婚育期、更年期直到老年期，各生命阶段的保健已经提到了日程。

内容概要

生殖健康是女性最重要的健康内容，一旦它出了问题，女性的内分泌系统就打破了平衡与协调，各种问题随之而来：　　妇科疾病、癌症、生育问题、夫妻情感问题……　脸色变得晦暗、蜡黄，面部出现讨厌的斑块和痘痘，皮肤干燥皱纹多，身材臃肿，过早地衰老，缺少女人的魅力和活力……　本书出自从事多年妇产科、妇幼保健工作的著名专家之笔，给女性朋友带来生殖健康与疾病防治的最新科学理念与知识。

作者简介

丁辉，著名妇幼保健专家，首都医科大学附属北京妇产医院及妇幼保健院副院长，主任医师，教授，高级心理保健师，瑞典于默奥大学医学院访问学者，首都医科大学公共卫生与家庭医学院儿少与妇幼保健学系系主任。
世界卫生组织母婴健康与妇女保健研究培训合作中心副主任，卫生部CDC

书籍目录

第一章　女性全人健康，生活才精彩　1.精细保健才能获得精彩的生活　2.为什么现在患癌症的女性有所增加　3.追赶“羞涩的时尚”　4.在人生的“雪山草地”前也能顺利越过　5.不能跟着感觉走　6.真诚地对待自己的身体　（1）不要过度诊疗　（2）不要盲目用药　（3）不干不净与洁癖　7.能留住青春的女人　8.女人给健康投资就是给美丽投资　9.“红舞鞋”也有休息的时候　10.必须保持你体内的弱碱性环境　11.女性能否用激素调节和延缓衰老　12.这样的人是一个健康人吗　13.让人又爱又恨的“压力”　14.心灵也“感冒”　15.“五颜六色”的情绪　16.创造良好的人体“生态环境”　17.快乐荷尔蒙　18.压力荷尔蒙　19.是你的想法决定你的情绪　20.逆境来自你的想法　21.找出你最容易受伤的“压力器官”　22.利导思维是深度保健，让你路路皆通　23.弊导思维令人自伤　24.远离带有负面情绪的人　25.女性要学会转变为C型性格的人　26.良好的处世行为　27.在改变之前，只能和必须先学会适应　28.64字健康诀窍　（1）了解自我，悦纳自我　（2）接受他人，善与人处　（3）正视现实，接受现实　（4）人格表现，完整和谐　（5）热爱生活，乐于工作　（6）控制情绪，心境良好　（7）智力正常，智商合格　（8）心理行为，符合年龄　29.及时调适你的疲劳　30.学会感受美好的事物　31.健康减压50法第二章　性，复杂又难解　1.测一测：看看你的性生活愉快吗　2.性生活快乐的10个方法　3.女性自慰与性功能密切相关　4.正常做爱后无法射精是怎么回事　5.肛交　6.怎样的房事周期才算正常　7.妻子患有阴道炎症，能口交吗　8.对性不太感兴趣能否好转　9.性交后有许多的液体流出　10.妻子性冷淡，是否有在短时间内使“性趣”提高的药　11.性爱不是“撒手锏”　12.丈夫脑中风以后　13.性爱是不是很“脏”　14.女性是因为害羞吗　15.丈夫比她大15岁，可是　16.做爱是不是一定要在晚上　17.女比男大几岁，对婚后性生活有什么影响　18.处女膜是辨认女人贞洁的标准吗　19.产后的性生活　20.产后的自慰　21.当产后性生活不和谐时　22.怎样面对离婚后的孤独与难耐的性第三章　想避孕时　1.女性常用的避孕方法　2.根据自身状况选择避孕方法　3.哪些避孕药效果好，不良反应小　4.性生活后的紧急避孕　5.紧急避孕药不是什么时候都可以吃　6.皮下埋植避孕药的效果好吗　7.宫内放置节育器　8.选择适当的时间放置宫内节育器　9.什么人不适合放置宫内节育器节育　10.放置宫内节育器后应该注意什么　11.上环后总有很多分泌物流出来，这正常吗　12.宫内节育器应该何时取出　13.阴道隔膜避孕　14.正确使用避孕膜　15.新婚采用什么方法避孕好　16.男性避孕方法　17.长期使用避孕套是否会影响生育　18.如果对金属环、避孕套等过敏较重，如何选择避孕方法　19.避孕措施影响性生活吗　20.避孕的安全期　21.这种情况能怀孕吗　22.测量体温可知道排卵或受孕吗　23.有月经就一定没怀孕吗　24.处女膜没有破裂就不怀孕吗　25.月经较往日少，是否可能怀孕　26.来月经的前两天，在没有任何措施的情况下同房，两天后月经来潮，会怀孕吗　27.服避孕药后患了泌尿系感染，这是否和避孕药有关　28.月经过后的1星期做爱是否会怀孕　29.哺乳期有没有可能怀孕　30.刚生过孩子如何采取避孕措施　31.服用紧急避孕药是否会影响给孩子喂奶　32.女性生小孩后多久做绝育手术较好　33.探亲期间怎样避孕第四章　别让人工流产伤到身体　1.什么是人工流产　2.人工流产的方法　3.什么是人工负压吸引术　4.什么是无痛人流术　5.什么是药物流产术　6.有的人不适合采用药物流产　7.有时不宜做人工流产　8.人工流产前要做的和不能做的事情　9.人工流产后多长时间月经恢复正常　10.人工流产后的出血　11.人工流产后应注意什么　12.人工流产后是否会月经不调　13.人工流产后性生活的恢复　14.如果未婚怀孕，那么人工流产会不会破坏处女膜　15.第一次怀孕后想流产，应采取哪种人工流产方法　16.怀孕5个月，如果做人工流产是否对身体有害　17.药物流产对身体有伤害吗　18.人工流产是否会影响生育第五章　想怀孕时第六章　如果遇到不孕怎么办第七章　专家门诊——妇科病的防治

章节摘录

插图：第一章女性全人健康，生活才精彩1.精细保健才能获得精彩的生活对女性而言，精细保健也就是全人保健。
就是女性在身体健康方面，眼光不能仅仅停留在生物学方面，我们不能头疼了就只去医头，脚疼了就只去医脚。
人们只有拥有健康的心态和健康的体魄，才能真正活得有价值、有质量。
我们不但要全人保健，同时还要全家保健，只有做到精细保健，我们才能获得精彩的生活！
2.为什么现在患癌症的女性有所增加在经济高度发展、竞争日益激烈的今天，以往那种“男耕女织”的“田园牧歌”式的生活，已经成为人们心中的美好憧憬，生活和工作中形成的种种压力成了影响人体健康的重要因素。
女性的卵巢与子宫都是“压力器官”。
子宫平时只有拳头大小，但女性妊娠后，随着胎儿的逐渐长大，子宫也从小到大，体积会增大几倍。
显然，子宫是需要空间的。
当我们心情不好，心理压力太大又不进行健康调试时，就会因为压力累加与反馈机制引起内分泌的紊乱，导致血流不畅或月经紊乱，或者导致子宫和卵巢发生病变。
所以，子宫和卵巢的很多问题与女性的心情有很大关系。
除了压力因素外，女性在对待自身健康方面存在的一些误区也是导致健康问题的根本所在。
不少女性朋友的自我保健意识非常薄弱。
例如，有的女性从来不做定期体检，得病了也是到了不得已的时候才去医院，错过了治疗的最佳时机，导致了人生悲剧的发生。
温馨提示：女性健康最重要的是做好预防保健。
女性每1～3年应做一次妇科健康体检。
3.追赶“羞涩的时尚”有的女性朋友发现身体在生殖方面不适的时候不肯说；在性保健方面更是不肯多言；还有许多女性朋友宁肯用几百元买化妆品擦脸美容，也不会用几十元去体检，觉得体检非常难堪羞涩，非常麻烦。
虽然生病的女性朋友比较多，想看病的人也比较多，但是只有一小部分人来到了医院。
有的女性总是不把自己的健康放在心上，而是更关心家里其他人的健康状况，她们常常忽略了自己；即使来到医院看病。
有时也羞于启齿，不敢与医生坦诚沟通自己的问题。
其实，生殖与性保健是女性健康非常热点、焦点的话题，是时尚的问题，但是人们往往羞于启齿，所以我们说“女性保健是羞涩的时尚。
”女性朋友应追赶“羞涩的时尚”，爱自己，才能更好地爱别人。
温馨提示：女人要珍惜自己，珍惜身体，当身体出现不适时，要及时到正规医院检查。
4.在人生的“雪山草地”前也能顺利越过人的生命是很短暂的，35岁以前我们处在健康期，这个时候身体的活力和抵抗力是不错的，有些小病尚可扛一扛；但35～45岁这个年龄阶段，是各种疾病的形成期，在这个时候，虽然可能不发病，但自我感觉不如从前了，人体的生命线上可能会出现一些小的障碍，体力下降，容易感到劳累，特别容易出现“亚健康”状态。
45～65岁，是疾病的暴发期，是人生的“雪山草地”，有的人就因为无法越过这一道“坎”而撒手西去。
温馨提示：每个有性行为1年以上的女性朋友，应该每1～2年做一次全面体检；35岁以上的女性应该每年到医院做一次体检，这对及时接受医生的指导，预防患病或患病后争取早期治愈都是最好的，也是非常重要的。
5.不能跟着感觉走35～45岁是疾病的形成期。
这个时候人容易疲劳，容易导致亚健康状态。
在这个时候我们不能只跟着感觉走，任其发展，不理不睬。
35～45岁正是身体走向低谷的阶段，而精神和劳动的压力走向高峰的阶段，这之间的反差容易导致英

年早逝，容易得各种的癌症、炎症。
因此，有病一定要早诊疗，早进行检查，及时到医院就诊。
这个时期的女性朋友要多看一些保健的书籍，多掌握一些保健知识，这样更有助于了解自已的健康状况。
另外，也要注意父母辈有没有癌症史，有没有高血压、糖尿病，有没有容易产生溃疡的疾病等，以随时注意自己身体的变化。
6.真诚地对待自己的身体 与不重视自身健康的人相反，有些女性朋友过分相信广告的宣传或他人的推荐，不清楚自己的身体是否需要，盲目用药或过度诊疗。
比如，有病去医院，总是一味地要求大夫开最好的药，本来花20元钱就能够解决的问题，非得花上300元才感到满意。
（1）不要过度诊疗曾有位患者看病时问我们：“ 我能不能切除卵巢？
我发现我的卵巢里面有一个包块。
”她前后已做过4次手术，甲状腺、阑尾、胆囊和子宫都已切除，我们关切地劝阻她：“ 你暂且先打住吧，在未弄清楚这个包块的性质时，千万不要再做手术了。
”女性朋友应该非常慎重地对待自己的身体，对待我们身上的每一个器官，只有在患病的时候，经过医生充分地诊断评估后，才可以对我们的器官病变加以处理。
上述例子中的这位朋友恰恰是一个超声波大夫，近水楼台，非常方便，经常去测、去查自己的身体，没病也被她看出病来了，所以，真要有一点病的时候，就会影响她对自己身体健康状况的正确判断。
温馨提示：只有找到疾病根源，才能选择合适的医疗保健方法。
（2）不要盲目用药当我们的身体出现不适时，比较科学的保健方法是：食疗一营养素调整一药物治疗一手术治疗比如感冒，首先要适当控制我们的饮食，不能再吃那些使人上火的、刺激性的食物了。
其次，要多喝白开水，多休息；另外，可以服用一定量的维生素C以提高免疫力，经过以上处理，一般的感冒大多会很快恢复的。
药不能随便吃，是药三分毒啊!保健品的过度使用会打乱你身体的生态环境，特别是女性朋友吃抗菌素过多，就容易使阴道正常菌群紊乱，发生疾病。
阴部是4.5pH值的酸性环境，你总是用药，就改变了阴道的生态平衡，生态平衡一旦被打破，就无法抵御病原体细菌的感染，霉菌性阴道炎就是这样发病的。
所以，我们主张女性朋友不要随便用抗菌素。
有病该吃药的时候，也必须在专科医生的诊疗指导下科学地用药。
（3）不干不净与洁癖 人们常说“ 不干不净，吃了没病 ”，这句话肯定是错误的。
我们特别应该把住的就是人口关，饭前一定要洗手，而且要用肥皂洗手。
人体有几百万的免疫大军，但是像“ 非典 ”这样的病毒它还不到几纳米分之一，是非常微小的，它来侵害我们的时候，常常要通过我们的手、口、鼻等暴露于空气当中的器官被吸纳进来，所以洗手很重要。
虽然我们有几百万的免疫大军，但是人在心情不佳的时候免疫力会下降。
美国哈佛大学曾做过一个试验，让一个老鼠反复去听猫捉老鼠的录音，最后老鼠的免疫机质全部衰竭，这只老鼠很快就死亡了。
从这个试验可以看出免疫力是多么的神奇。
当我们的自信加强了，我们的免疫力就会加强；当我们情绪下降了又不注意卫生的时候，便容易感冒，会患一些呼吸道的感染病。
实际上人体有自我防疫机能，但如果你不注意保护和加固这个自我防疫的“ 长城 ”，那么它会溃败的。
当然，与之相反，还有一些人有洁癖，每天洗手洗很多遍，出门就戴上口罩，什么地方都不敢去接触。
物极必反，超出了正确的、适当的程度和范围，就是错误的了，由此也会给你带来麻烦和健康危害。
7.能留住青春的女人常常有人问这样的问题：“ 我长期使用某某口服液来保持年轻，可以吗？
”应该说，就我们现在的科学技术水平，还没能生产出青春永驻的药物，女性朋友又怎么能指望靠服

用一两种口服液来留住青春呢？
客观地说，口服液最多有一两个月的助力作用，对有的人来说可能只有半个月的作用，仅此而已。
期望靠一种口服液来实现长期保健的想法，肯定是不科学的。
我们常听到夸奖一个人有活力时说：“60岁的人，30岁的心脏。
”我们要想真正留住青春，最好的方法之一是要保持积极向上、乐观豁达的心态，使自己的情绪不受外界压力的支配，特别是对那些健康受遗传因素影响及境遇不佳的人来说，更要有意识地磨炼和调整自己的思维方式，以克服不良因素对我们心理健康造成的影响。

编辑推荐

《女性生殖保健与妇科病防治》是由新华出版社出版的。

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