

<<愉越更年期>>

图书基本信息

书名：<<愉越更年期>>

13位ISBN编号：9787504661494

10位ISBN编号：750466149X

出版时间：2012-8

出版时间：中国科学技术出版社

作者：经燕

页数：85

字数：80000

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>

## <<愉越更年期>>

### 内容概要

《愉越更年期》由经燕编著，本书作者是从事多年更年期保健的经燕主任医师，一直致力于更年期妇女的健康保健事业。

在本书中她将针对更年期妇女所困扰的问题为你答疑解惑，指导妇女正确对待性激素疗法，解答激素治疗的利与弊，运用神奇的中药减轻更年期综合征的痛苦。

同时对更年期妇女的健康保健、生活饮食给予科学实用的建议。

经燕医生积极为更年期妇女这一特殊人群保驾护航，愿她们愉快度过更年期。

## <<愉越更年期>>

### 作者简介

经燕 中日友好医院中医妇科主任医师、北京中医药大学教授、研究生导师。  
师承全国著名中医妇科专家许润三教授。

近些年来，为女性更年期健康知识的宣传和普及赋予了极大热情和努力，曾在山东卫视养生栏目做更年期健康保健节目17讲，中日友好医院健康大课堂宣讲更年期健康知识；在《中老年杂志》发表更年期知识普及文章多篇；曾多次深入社会各界为女性朋友做中医养生讲座，积极为广大女性的身心健康保驾护航。

## <<愉越更年期>>

### 书籍目录

#### 知识篇

##### 一、更年期一般常识

1. 我是否到更年期了？
2. 女人什么年龄绝经？
3. 绝经的形式有哪几种？
4. 什么是自然绝经？
5. 什么是人工绝经？
6. 什么是卵巢早衰？
7. 造成卵巢早衰的原因是什么？
8. 如何治疗卵巢早衰？
9. 单纯切除子宫算真正绝经吗？
10. 更年期何时才能熬到头呢？
11. 绝经前后常见的疾病有哪些？
12. 为什么要制定更年期三级预防策略？
13. 一级预防策略是什么？
14. 二级预防策略是什么？
15. 三级预防策略是什么？

##### 二、更年期检查的意义

1. 怎样看更年期激素的化验单？
2. 激素测定有什么意义？
3. 更年期查盆腔和乳腺B超有何意义？
4. 更年期查骨密度有何意义？
5. 更年期查血脂有何意义？
6. 什么叫两癌筛查？  
做两癌筛查有何意义？

## <<愉越更年期>>

7. 何时需要做肿瘤标志物的检查？

### 三、更年期常见症状及应对措施

1. 更年期的常见症状有哪些？
2. 更年期出现潮热、盗汗该怎么办？
3. 更年期出现心悸该怎么办？
4. 更年期出现失眠该怎么办？
5. 更年期出现情绪反常该怎么办？
6. 更年期出现健忘该怎么办？
7. 更年期出现阴道干涩和性交痛该怎么办？
8. 更年期反复出现阴道炎及泌尿系统症状怎么办？
9. 中药能治疗阴道炎吗？
10. 生活中应如何防治更年期阴道炎和尿道炎？
11. 更年期出现性欲下降该怎么办？
12. 更年期出现尿失控怎么办？
13. 更年期出现月经紊乱该怎么办？
14. 更年期还会出现哪些症状？
15. 哪些女性更容易患更年期症状？

### 四、更年期治疗药物的选择一

1. 如何看待激素治疗？
2. 什么样的人需要激素治疗？
3. 激素治疗的禁忌证有哪些？
4. 常用的激素有哪些？
5. 激素的使用方法有哪些？
6. 激素治疗会长癌吗？

## <<愉越更年期>>

7. 激素治疗会发胖吗？
8. 激素治疗需要多长时间？
9. 激素治疗期间需要注意哪些事项？
10. 若身体不适合用激素治疗，但又有更年期症状怎么办？
11. 大豆异黄酮能治疗更年期症状吗？
12. 什么样的人更适合服用大豆异黄酮？
13. 中药治疗更年期症状有哪些优势？
14. 中医是怎么看待更年期疾病的？
15. 中医是怎么治疗更年期症状的？
16. 哪些人适合选用中药治疗？
17. 常用的中成药有哪些？
18. 如何选择更年期的药物治疗？

### 五、预防绝经后高发疾病——冠心病与骨质疏松症

1. 为什么绝经后妇女血脂容易升高？  
高血脂与冠心病有何关系？
2. 绝经期妇女应如何监测心脏功能？
3. 若绝经期妇女出现胸闷憋气、心悸症状，应看心内科还是妇科呢？
4. 高血脂妇女应如何注意饮食保健？
5. 骨质疏松与女性绝经有何关系？
6. 什么样的人容易患骨质疏松？
7. 怎样确诊骨质疏松？
8. 若已经确诊骨质疏松，应如何治疗？

### 六、更年期养护计划

1. 如何保持健康乐观的生活态度？
2. 更年期应该选择什么运动方式？

## <<愉越更年期>>

3. 更年期饮食有哪些特殊需求？
4. 更年期饮食出入量平衡的重要性是什么？
5. 更年期性生活还重要吗？
6. 更年期体检需要做哪些检查？
7. 更年期自我保健“十要素”是什么？
8. 更年期早期
9. 绝经期前后，50岁左右，接近绝经
10. 更年后期，绝经后，50~55岁

### 案例篇

1. 王某，高级技术员，51岁，绝经1年时出现症状
2. 葛某，护士长，52岁，绝经1年。

### 48岁开始月经不调

3. 张某，53岁，曾担任领导，已退休
4. 李某，53岁，书记
5. 李某，51岁，检验员
6. 殷某，52岁，绝经2年，医生
7. 王医生，46岁，接近绝经
8. 李某，55岁，绝经3年
9. 晓萍和晓琳是孪生姊妹，53岁，绝经1年
10. 接受采访的女研究生

### 结束语

### 附录

#### 更年期常用药物介绍

#### 更年期健康状况及危险因素评估表

#### 更年期躯体危险因素参考项目

#### 正常绝经妇女筛查项目和免疫接种推荐方案

<<愉越更年期>>

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:<http://www.tushu007.com>