

<<女性身体自检手册>>

图书基本信息

书名：<<女性身体自检手册>>

13位ISBN编号：9787506290319

10位ISBN编号：7506290316

出版时间：2010-6

出版时间：成健 世界图书出版公司 (2010-06出版)

作者：成健

页数：211

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>

<<女性身体自检手册>>

前言

女性是人类的母亲，儿童是世界的未来。

母亲安全、儿童优先已经是国际公认的准则，也是国家妇幼保健工作的首要内容。

在我国，有专门的母婴保健法，显示了国家对于母婴保健的重视。

女性肩负着生殖繁衍的重任，其生殖功能复杂，影响因素也比较多。

女性在妊娠分娩以及产后这些特殊时期，发生疾病、出现并发症的概率呈明显升高趋势，在生殖健康方面承担的责任、负担、风险都比男性大得多，所以，维护女性的生殖健康需要社会更多的关注及关怀。

女性的生殖道由于解剖以及生理特点，更容易出现感染和创伤。

在出现生殖系统疾病的时候，由于相当一部分女性习惯性的忍耐，经常使疾病转为慢性，甚至恶性，影响了生活质量，影响了生存，此时悔之晚矣。

在两性的性生活中，避孕措施的施行大多由女性承担，避孕措施可能导致的副作用以及并发症大多也由女性来承担，而且，如果避孕措施失败，也是由女性来承担意外妊娠以及流产的风险。

<<女性身体自检手册>>

内容概要

《女性身体自检手册-女人的健康顾问》，本书将分章节讲述女性各个不同时期的生理以及病理特点，解答女性朋友们所能遇到的各种问题，并重点说明女性如何了解、检查自己的身体，及时发现异常。

本书对于日常生活中的一些女性保健常识也有描述，可帮助女性朋友进行身体保健。

<<女性身体自检手册>>

书籍目录

幼女篇一、幼女生长发育特点(一)婴儿期(0~1岁) / 2(二)幼童期(1~6岁) / 4(三)学龄期(6—12岁) / 5二、幼女的身体检查(一)幼女身体常规检查 / 7(二)幼女的生殖系统 / 9三、儿童生活中应注意的问题(一)健康生活卫生习惯的培养 / 13(二)了解幼儿生长发育的规律 / 14(三)饮食营养 / 16(四)预防女孩生殖器官的损伤 / 18少女篇一、青春期的生理特点(一)生长发育 / 22(二)生殖系统的发育 / 30二、青春期少女的身体检查(一)身高、体重检查 / 33(二)第二性征检查 / 33(三)月经检查 / 35(四)白带检查 / 36三、青春期应注意的问题(一)月经期应注意的问题 / 37(二)青春期性问题及自我保护 / 46(三)关爱自己的乳房 / 56育龄女性篇一、育龄女性的生理特点(一)育龄女性外生殖器发育完善 / 60(二)育龄女性内生殖器已做好了生育的准备 / 61(三)骨盆对生育的影响 / 67二、育龄女性的身体自检(一)乳房是否正常的自我检查 / 68(二)月经是否正常的自我检查 / 72(三)白带是否正常的自我检查 / 73(四)如何自我检查是否排卵 / 75(五)如何自我检查怀孕 / 78(六)阴道流血的自我判断 / 82三、育龄女性应注意的问题(一)乳房的保健 / 83(二)常见疾病及预防 / 86(三)关于流产 / 96(四)选择人工流产还是药物流产 / 101(五)如何避孕 / 109妊娠期女性篇一、妊娠期女性的生理特点(一)妊娠期的发生及过程 / 132(二)妊娠期女性生理变化 / 139二、妊娠期女性身体自检(一)早孕期 / 147(二)中孕期 / 150(三)晚孕期 / 153三、妊娠期女性应注意的问题(一)妊娠期的营养 / 157(二)妊娠期如何用药 / 160(三)妊娠期间应该注意的生活细节 / 163(四)妊娠期间需要及时到医院就诊的情况 / 167(五)妊娠期需要定期检查 / 168围绝经期女性篇一、围绝经期女性的特点(一)围绝经期女性的生理特点 / 172(二)围绝经期女性的心理特点 / 176二、围绝经期女性的身体自检(一)了解什么是健康 / 178(二)围绝经期女性的身体检查 / 179三、围绝经期女性应注意的问题(一)围绝经期女性的性保健 / 180(二)围绝经期常见症状 / 184(三)围绝经期常见的疾病 / 191(四)围绝经期女性该不该补充雌激素 / 195老年篇一、老年女性的生理特点(一)老年人常见生理特点 / 200(二)老年女性生理特点 / 201二、老年女性身体自检(一)老年女性应定时体检 / 202(二)老年女性定期体检应该检查的项目 / 204三、老年女性应注意的问题(一)老年女性的营养需求 / 205(二)老年女性应注意的生活起居细节 / 208(三)老年女性阴道出血不可忽视 / 210

<<女性身体自检手册>>

章节摘录

插图：自然界的动物通常从幼年期到发育成熟只需要几年的时间，而这个过程对人类来说则相对漫长得多。

人类的童年期很长，在整个童年期，我们的身体不断长大，但生殖系统的发育却一直处于停滞状态，直到10周岁以后，性器官才会开始发育直至成熟。

在这之前，无论男孩、女孩，他们的生殖器官都处于安静期，直到有一天，大脑中一个神秘的部位发出信号：“现在是时候发育了”，生殖器官才开始向性成熟阶段发育，男性与女性的不同也从这时开始逐渐表现出来。

在生殖系统发育之前，男孩和女孩在体形、体重、身高等方面的差别并不显著，在生长发育、营养需求、计划免疫等方面也没有明显的区别。

一般我们说的幼年时期是指从女婴出生4周起到12岁左右的青春期前的阶段，从刚出生到生后4周称为新生儿期，12岁之后进入青春期。

随着人们生活水平的不断提高，女孩开始发育的年龄也在不断降低，但如果在9岁以前就出现生殖系统发育成熟或基本成熟的情况，则属于性早熟，16岁以后生殖器官还没有发育成熟称为性发育迟缓，只要不超过这个范围，都是正常的。

也就是说，青春期开始的时间因人而异，因此，幼年阶段就是女孩进入青春期以前的阶段，大致可分为婴儿期、幼童期、学龄期几个阶段。

<<女性身体自检手册>>

编辑推荐

《女性身体自检手册:女人的健康顾问》：女性身体保健必备手册

<<女性身体自检手册>>

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>