

<<走进女性健康生活>>

图书基本信息

书名：<<走进女性健康生活>>

13位ISBN编号：9787510038457

10位ISBN编号：7510038456

出版时间：2011-8

出版公司：世界图书出版公司

作者：哥肯·佛克

页数：200

译者：李振华

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>

<<走进女性健康生活>>

内容概要

健康的女性最美丽。

哥肯·佛克编著的《走进女性健康生活(畅销版)》关注女性生理和日常生活中常见问题的处理，如何正确就医、饮食营养和药物应用等，一路从婴儿期、青春期、青少年期、成熟期到老年期，帮助女性正确地对待并处理日常医疗保健的常识，《走进女性健康生活(畅销版)》让你无时无刻都处于最佳的状态。

<<走进女性健康生活>>

书籍目录

女性生命中的各个时期

婴儿期

 婴儿期

 学龄前期

发育期

青春期

 青春期的特点

 生殖器解析

成熟期

 成熟女性

 性与两性关系

 亲子关系

 应该牢记的各个系统的重要变化

老年期

 更年期

女性健康

医学体检

 一般检查

妇科检查

食物与营养

 什么是饮食

 饮食的种类

 饮食与生命的各个时期的关系

饮食相关性问题和疾病

 与食物有关的问题和疾病

营养失调

 神经性厌食症

 贪食症

 肥胖

 与食物有关的疾病及其病理

情感健康

 焦虑与忧郁

 成瘾症

 药物成瘾

 酗酒

 成瘾行为

吸烟成瘾

皮肤、头发与指甲 (1)

 皮肤

 指甲

 头发

皮肤、头发与指甲 (2)

 关于皮肤、头发与指甲的健康问题

 脱毛

阳光与皮肤

<<走进女性健康生活>>

阳光

改变皮肤：文身与人体穿洞

文身与穿洞

身体锻炼与运动

身体锻炼的好处

怀孕期间的身体锻炼

女性阴部卫生的重要性

工作与健康

工作

与工作相关的疼痛

修复性整形手术与美容手术

整形手术的全面告知

最常见的美容手术

女性：性与性关系

性与性关系

性反应

女性性功能障碍

病因

各种性功能障碍

计划生育与避孕措施

什么是计划生育

效果较差的避孕方法

学会避孕

广泛使用的避孕方法

不孕与不育

不孕和不育是否相同？

怀孕

分娩

分娩前的征兆

分娩的过程

分娩

哺乳

母乳

青春期妊娠

妊娠

终止妊娠

自愿终止妊娠

女性的烦恼与疾病

风湿病

类风湿关节炎

月经周期问题

月经

月经失调

乳腺疾病

乳房

卵巢癌

<<走进女性健康生活>>

子宫癌
心血管疾病
性行为感染症 (STDs)
 性传染病
膀胱炎
骨盆腔疼痛
纤维肌痛
痔疮
尿失禁
偏头痛与头痛
 一种常见的问题
骨质疏松症
卵巢囊肿
 卵泡
甲状腺疾病
慢性尿道炎
阴道炎：阴道感染
 病因
 细菌性阴道炎
 酵母菌引起的阴道感染
 阴道炎的其他病因
静脉曲张
认知障碍
 什么是认知障碍

<<走进女性健康生活>>

章节摘录

静脉曲张 下肢沉重发胀、踝部肿胀都是静脉机能不全的症状。

如果它们同时伴有表面静脉的扩张，就证明是出现了静脉曲张。

血液积聚在静脉内并继而引发静脉曲张，这主要发生于女性。

这并不是一个感觉问题，因为女性出现该症状的可能性是男性的两倍，这主要是由于妊娠引起的。

腿部的静脉有深、浅两组，深部静脉在肌肉中间，表浅静脉就在皮下，表浅静脉和深部静脉之间有许多交通静脉相互沟通。

表浅静脉的壁比较薄，并且被软组织所包绕。

腿部90%的静脉血在深静脉系统内，深静脉的管壁相对较厚，扩张的能力也就较弱。

静脉曲张是指静脉发生永久性的扩张性伸长弯曲，其外形仿佛蛇一样，是肉眼可见的慢性静脉机能不全（CVI）的表现形式。

慢性静脉功能不全（CVI）在这种病变情况下，回流血液会减少，特别是站立的时候，血液会流向相反的方向，由深部静脉流向表浅静脉。

这是最常见的一种血管病症，将影响大约四分之一的成年人和大约半数年龄在55岁以上的老年人。

女性的发病率是男性的5倍。

病因与发病因素 静脉机能不全是由于静脉瓣的功能出现障碍或是遭到破坏（静脉发炎栓塞重新沟通、损伤等）所造成的，也有可能是静脉壁因不明原因出现缺损而导致过度扩张以及瓣膜的分离。

静脉瓣的缺陷使血液从深部静脉流向表浅静脉，导致静脉内压力增高，引起静脉曲张现象。

压力增大破坏了毛细血管的循环，提高毛细血管内的内压，最终导致液体渗出、肿胀及周围组织的供血下降等现象。

所有的这些改变都会导致炎症、感染、血栓和组织坏死，并能引发各种各样的并发症。

静脉曲张的分类 根据静脉曲张的形状，可分为以下几类：蜘蛛状或线状静脉。

这是发生于毛细血管或小静脉的扩张。

该类型虽然能引起皮肤的紧致感、沉重感和疲倦感（尤其是晚上和夏季）以及全身的发热和烧灼感，但它也只是一种感觉问题。

网状静脉曲张。

小静脉曲张形成网状结构，通常位于小腿的外侧及膝盖后方区域。

除了上述症状外，它们还会导致表面皮肤发生静脉炎，这种症状往往是很痛的。

躯干静脉曲张。

隐静脉（较粗的表面静脉）或者它们的属支发生扩张。

对患者来说，它们能够导致表浅静脉炎或深部静脉血栓（DVT）等一系列的并发症，是很危险的，所以一旦出现就必须接受治疗。

药物与治疗 压迫治疗法。

该法促进静脉内血液回流并能减轻静脉压力。

它减轻了各种症状及肿胀现象，并有效的延缓了该类疾病的进展。

研究显示，所有慢性静脉功能不全综合征或静脉曲张的患者的踝/臂指数 >0.9 。

弹性袜。

这种袜子利用外在力量降低由脚踝向腰或膝盖产生的压力。

根据弹性袜作用于脚踝的压力不同，可分为：轻到中等压力、正常压力和高压。

每种类型的使用是与病情的严重程度直接相关的。

症状越多或者并发症的严重性越强就需要对患处施加越大的压力。

硬化疗法和其他无损伤治疗方法。

针对小的静脉曲张现在也已经存在数种疗法。

最常用的方法是硬化治疗，该法是将特定的化学物质注射到曲张的静脉内并对血管壁产生刺激产生无菌性炎症，管壁相互黏着、关闭管腔以消除静脉曲张。

针对小的静脉曲张的治疗方法还包括外科激光治疗、电凝法、冷凝固术及冷硬化疗法等。

<<走进女性健康生活>>

静脉切除术。

中等大小或网状曲张静脉可用该方法进行治疗。

在局部麻醉下经由一小切口切除曲张的静脉，是一种不需要住院的治疗方法。

目前，该方法是最适宜的治疗方法。

有时也可以采用硬化法治疗网状曲张静脉，但是它的实施步骤相当复杂。

静脉抽除手术。

对于大的静脉曲张或是躯干静脉曲张来说，没有任何药物的疗效能与手术的治疗效果相比。

该治疗方法也不需要住院治疗，在局部麻醉下进行手术。

其中能产生最好疗效的方法是结扎患者患处的联络血管。

目前，经由小的切口切除曲张静脉、抽除大的曲张静脉以及硬化法处理小的曲张静脉这三种疗法常常联合使用。

手术后10年内，大约有20%~30%的患者会再次复发。

建议 很难采取措施避免静脉曲张的发生，但是以下的建议可能会有所帮助。

如果所从事的职业需要每天长时间的站立，建议最好穿上特制的弹性袜。

可在药店或特殊用品商店购买到。

尽量解除可能发生在腹部的压力也是很重要的，因为这种压力能够阻碍循环系统的正常功能。

任何能够增大腿部血管压力的活动，如长时间的站立都能增加患处的疼痛。

因此，所有能够减轻腿部血管压力以及抵抗重力的活动都有助于缓解因静脉曲张而引起的疼痛。

保持正常的体重也是基本的，它能够减少站立时对腿部的压力。

来自炉子或供暖等装置的直接加热是不可取的，这将使静脉曲张更加恶化。

对于发生静脉曲张的女性来说，要绝对禁止口服避孕药。

避免便秘的发生。

并发症 静脉炎与血栓性静脉炎。

静脉炎是发生于静脉的炎症，是由于血管内部形成血凝块并阻碍血液的正常流动而形成的。

与之相反，血栓性静脉炎是由附着于静脉壁的血栓形成而引发的炎症。

其病因是肌肉缺乏锻炼或长时间保持压迫。

在该症状早期，即静脉血栓形成时，静脉炎的症状并不明显：对按压敏感性增强、跗足弯曲疼痛以及轻度发烧等。

当病情进一步发展，即血栓性静脉炎时，腿部往往感觉疼痛并出现因严重水肿而导致的全肢肿胀现象。

术后患者、刚刚生产的女性以及需要长时间保持腿部静止状态的人（打上石膏等状态）很有可能会发生静脉炎，需要谨慎预防。

运动、腿部按摩和让患者早日下床走动等方法都能显著的减少静脉炎的发生。

静脉曲张性溃疡。

由于在静脉压作用下形成的皮肤炎所引起的局部皮肤组织的缺损。

这是慢性静脉功能不全最主要的症状，常出现在脚踝的内侧，也可能出现在外侧或者腓肠肌中部以上区域。

它们的大小不定，而且不会引起疼痛（除非发生感染）。

此类症状应由专业人员进行处理。

P195-198

<<走进女性健康生活>>

编辑推荐

哥肯·佛克编著的《走进女性健康生活(畅销版)》从女性的一生讲起,详细介绍了女性从出生到老年的各个生理阶段的特点,根据这些特点讲解女性保健知识,涵盖了女性特有疾病的检查、饮食健康、心理健康、吸烟、皮肤、运动、职业健康、美容整形等方方面面的知识。让你学会如何从生活细节做起,照顾好自己的健康。

<<走进女性健康生活>>

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>