

<<更年期综合征-老年常见病防治手>>

图书基本信息

书名：<<更年期综合征-老年常见病防治手册>>

13位ISBN编号：9787516901830

10位ISBN编号：7516901830

出版时间：2012-8

出版时间：华龄出版社

作者：龚瑾 等主编

页数：105

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>

## <<更年期综合征-老年常见病防治手>>

### 前言

女性更年期是妇女一生之中必经的生理过程。

从婴幼儿时期发育生长到青春期约14年左右；而后随着身体的成长，机体不断地进行合成与代谢，细胞生长活跃，内分泌功能逐渐健全，随着月经来潮和排卵，从而获得性生活与生育能力，进入旺盛的生育期，这段时间约30年左右，即是成年期；成年过后随着年龄的增加，机体逐渐衰老，内分泌机能，特别是性腺机能都会相应衰退，即进入了更年期，并由此产生许多更年期综合征的症状。

近年来研究发现，女性更年期正在提前到来，各种症状的发生率也有明显提高，这是一种值得大家关注的现象。

女性进入更年期后，由于生理功能变化，部分女性会出现系列功能紊乱症状，即更年期综合征。

更年期症状个体差异很大。

约有1/4的更年期妇女基本上没有什么不适感觉，大多数人的反应也较轻微，但有些妇女会出现较为严重的症状，主要是功能失调性子宫出血、阵发性潮热多汗、烦躁、失眠、外阴及阴道萎缩、抑郁、焦虑等。

更年期是人生的必由之路，正确认识和对待更年期，有益于安然度过更年期。

本书着重介绍了女性更年期综合征的基本概念和特点、发病原因、临床表现、治疗和预防及心理、食疗和体疗等方面的知识，用百余条简单明了的问题贯穿起来，以一问一答形式，旨在让进入更年期阶段的妇女，能掌握对更年期生理变化和更年期综合征防治的相关知识，起到自我监护、提高生命质量、延缓衰老等作用。

男性是否也会受到更年期的困扰？

我们的回答是肯定的。

本书还附带列举了男性更年期的一些临床常见问题及误区，以供读者参考。

本书具有科普性及实用性，叙述深入浅出、通俗易懂，可作为居家必备的参考书，希望本书能对正处于更年期的朋友及家人有所帮助。

由于编写过程时间有些仓促，难免会存在不妥之处，还望广大读者给予谅解和指正。

编者 2012年4月

## <<更年期综合征-老年常见病防治手>>

### 内容概要

龚瑾、徐玲主编的《更年期综合征》以问答的形式介绍了更年期综合征患者日常生活中较为关心的问题，主要内容有：得病的原因。

去医院检查注意事项，用药误区，日常生活的饮食、运动、心理调理等。

《更年期综合征》为医学科普图书，适用于更年期综合征患者及家属阅读。

## 作者简介

天津市中心妇产科医院主任医师、天津市中医药大学临床硕士生导师、中国中西医结合妇产科专业委员会委员、天津市中西医结合妇产科专业委员会常务副主任委员。

长期从事中西医结合妇科临床、教学和科研工作，具有较为丰富的临床基础理论和临床实践经验。曾参与多项科研项目。

在全国各类临床医学专业期刊发表专业论文20余篇，撰写科普性文章10余篇。

主任医师，1984年天津医科大学医疗系毕业，分配至天津市中心妇产科医院，从事妇科内分泌临床工作。

现任天津医学会妇产科分会委员兼秘书，天津医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会委员。

曾在专业医学期刊发表论文10余篇，多项科研项目获天津市科技成果进步奖。

## <<更年期综合征-老年常见病防治手>>

### 书籍目录

什么是更年期综合征？

更年期综合征是如何诊断的？

更年期综合征都有哪些表现？

哪些女性更年期会提前？

更年期综合征一般持续多长时间？

哪些因素容易引起更年期综合征？

更年期女性乳房有何变化？

更年期综合征有哪些内分泌代谢变化？

为什么说更年期女性乳腺癌的发病率高？

更年期综合征的发病机理是什么？

卵巢切除与更年期综合征有关系吗？

更年期女性身体机能衰退，是不是意味着走向“老迈”？

更年期出现哪些症状比较严重？

更年期综合征和绝经前后诸证是一回事吗？

更年期如何处理家庭社会关系？

更年期与更年期综合征是一回事吗？

自然绝经和人工绝经一样吗？

更年期女性还有生育能力吗？

是不是月经初潮晚绝经也晚？

人工绝经是不是更容易引起更年期综合征？

更年期女性是不是更容易得抑郁症？

更年期抑郁症有哪些表现？

更年期后子宫肌瘤是不是就不会再增大了？

## <<更年期综合征-老年常见病防治手>>

更年期后子宫内膜异位症会不治而愈吗？

更年期女性须防哪些妇科肿瘤？

严重的更年期综合征会不会导致精神异常？

更年期综合征患者为什么常伴尿频、尿失禁？

更年期综合征治好后会不会复发？

更年期综合征好不好治？

更年期综合征能不能根治？

更年期综合征的预后怎么样？

得了更年期综合征有什么注意事项？

是不是所有更年期女性都会出现更年期综合征？

更年期女性易患的内科疾病是什么？

更年期月经失调有哪些原因？

子宫切除后是不是就不会得更年期综合征了？

为什么更年期综合征会出现皮肤瘙痒？

体内激素水平降低就意味着更年期到了吗？

为什么更年期综合征会不停地出汗？

为什么更年期女性常会出现睡眠障碍？

为什么更年期女性性欲会下降？

绝经后阴道又出血是怎么回事？

为什么更年期妇女会出现血压不稳？

更年期综合征有没有预先的症状表现？

有的人误认为是高血压该怎么办？

更年期综合征和冠心病如何鉴别？

## <<更年期综合征-老年常见病防治手>>

更年期综合征和高血压病怎么区别？

更年期综合征和甲亢怎样鉴别？

更年期综合征和子宫内膜癌如何鉴别诊断？

更年期综合征和神经衰弱有什么区别？

更年期功血如何诊断？

更年期功血须与哪些疾病相鉴别？

女性更年期在什么情况下要去医院看病？

更年期综合征有哪些检查项目？

如何区分更年期的不适症状与真正的器质性病变？

更年期经血不断、月经量多怎么办？

更年期综合征是不是都需要治疗？

更年期女性测定性激素水平意义何在？

绝经后骨质疏松的表现有哪些？

骨质疏松的诊断标准是什么？

骨密度测定有哪些临床应用？

哪些人要做骨密度测定？

防治更年期综合征时的注意事项有哪些？

更年期抑郁症如何治疗？

更年期失眠怎么办？

更年期月经失调如何调理？

更年期综合征要综合治疗吗？

更年期用药应该注意哪些禁忌？

什么是激素替代疗法？

为什么要进行激素替代疗法？

## <<更年期综合征-老年常见病防治手>>

如何运用激素替代疗法治疗更年期综合征？

激素替代疗法治疗更年期综合征有没有副作用？

雌激素替代疗法有哪几种？

更年期激素替代疗法的利弊是怎样的？

激素替代疗法的禁忌症和慎用症是什么？

激素替代疗法会出现阴道不规则出血吗？

出现血后还能不能应用激素替代疗法？

激素替代会不会增加女性癌症风险？

什么是植物雌激素？

植物雌激素能等同于药物雌激素吗？

怎样治疗更年期骨质疏松？

更年期女性应该如何补钙？

常用的钙剂有哪些？

如何选用？

更年期保健品能否替代药物治疗？

更年期女性选保健品的原则是什么？

如何选择保健品？

如何通过食疗来预防和治疗更年期综合征？

更年期综合征有哪些保健方？

更年期综合征要摄入哪些营养素？

更年期三餐应怎样合理搭配？

更年期多吃粗粮素食好不好？

更年期有哪些食物禁忌？

适宜更年期食用的水果、干果有哪些？



## <<更年期综合征-老年常见病防治手>>

更年期失眠的常用偏方有哪些？

更年期综合征潮热出汗食疗方有哪些？

更年期综合征在药物治疗的同时是否还需要心理治疗？

更年期有哪些心理变化？

更年期性心理变化有哪些？

更年期心理卫生应注意什么？

体育锻炼对更年期综合征有什么益处？

更年期女性怎样合理运动？

适合的有氧运动有哪些？

更年期女性应如何学会减负减压？

更年期女性如何摆脱抑郁症？

中医怎样认识更年期综合征？

中医将更年期综合征分为哪些证型？

中医都有哪些专方治疗更年期综合征？

治疗更年期综合征都有哪些常用的中成药？

更年期综合征患者能否采用针灸或推拿治疗？

中医治疗更年期综合征的原则是什么？

治疗更年期综合征有哪些偏方、验方？

更年期综合征患者服中药时应注意什么？

服中药需要多长时间缓解症状？

附：男性更年期综合征

男性也有更年期吗？

什么年龄易发男性更年期综合征？

男性更年期都有哪些症状？

## <<更年期综合征-老年常见病防治手>>

容易被忽视的男性更年期症状有哪些？

更年期男性会出现哪些衰老现象？

男性更年期综合征都有哪些临床表现？

如何判定是否进入男性更年期了？

男性更年期综合征需要跟哪些疾病相鉴别？

男性更年期都有哪些心理特征？

引起男性更年期内分泌失调的原因是什么？

男性更年期综合征的心理调适？

男性更年期为什么不能乱用药品和保健品？

男性更年期综合征吃什么好？

章节摘录

版权页：植物雌激素能等同于药物雌激素吗？

目前，更年期综合征由于雌激素减少引起使用雌激素替代疗法取得了较好的疗效，但是，雌激素有不良反应和禁忌症，且长期使用可能引起其他风险，所以近年来植物雌激素引起了人们的广泛关注，而大量的动物实验也证实了植物雌激素有非常明显的雌激素样作用。

研究表明，利用植物雌激素进行激素替代治疗，能降低绝经后的血浆促卵泡素水平，流行病学统计显示，日本更年期女性潮热的发生率远远低于其他国家的更年期女性，日本妇女每日大约摄入200mg的植物雌激素，主要来自豆制品。

植物雌激素作为具有多种生物活性的一类药用成分和食用成分，在妇科疾病的防治中发挥着重要作用。

实验证实，它的突出优点是可以避免化学合成的雌激素在体内的残留。

研究表明，植物雌激素对围绝经期综合征、乳腺癌、绝经后骨钙丢失及心血管疾病有保护作用。

虽然植物雌激素能否真正有效地改善更年期症状，尤其潮热等，目前的文献报道仍存争议，但是，药物雌激素仍是改善更年期症状的无可替代的方法。

植物雌激素具有雌激素激动剂和阻断剂效应，对于妇女绝经后因雌激素减少引起的一些疾病以及激素相关疾病有较好的预防和治疗作用。

植物雌激素也有不利的一面，它会改变妇女的月经周期，大剂量的植物雌激素对于人的生育和发育都有不良影响。

因此，我们尚需进行深入细致的探讨，进行更多的临床研究，以便科学合理地开发和利用植物雌激素。

怎样治疗更年期骨质疏松？

治疗骨质疏松的目的如下：1.增加骨骼中骨基质和骨矿物质的含量。

2.防止和减少骨质的分解，促进其合成。

3.缓解或减轻因骨质疏松引起的疼痛及不适感。

根据上述治疗的目的，人们应用各种方法来治疗更年期骨质疏松，取得了一定的疗效。

治疗更年期骨质疏松的主要方法有以下几个方面：饮食治疗 饮食治疗的关键是合理安排饮食结构。

更年期女性要多食一些含钙、磷、维生素及蛋白质丰富的食品，以弥补体内与骨代谢有关的物质的不足。

饮食治疗贵在长期、合理地调节饮食并持之以恒，短时间内暴饮暴食不但对身体无益，反而有害。

药物治疗 针对更年期女性骨质疏松者体内代谢的异常，可以用药物进行调整。

如更年期女性骨质疏松者存在着骨钙的丢失和某些维生素的缺乏，因而可以服用一定量的钙剂、维生素制剂来补充体内维生素的不足。

编辑推荐

《更年期综合征》具有科普性及实用性，叙述深入浅出、通俗易懂，可作为居家必备的参考书。

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>