

## <<女人最痛苦的时期>>

### 图书基本信息

书名：<<女人最痛苦的时期>>

13位ISBN编号：9787537741088

10位ISBN编号：7537741085

出版时间：2012-4

出版时间：山西科学技术出版社

作者：许卫平

页数：207

字数：228000

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>

## <<女人最痛苦的时期>>

### 内容概要

献给天下每一位女人最美好的礼物

女性健康必览丛书，共分有三册，即《女人最完美的时期——青春期》、《女人最重要的时期——妊娠期》、《女人最痛苦的时期——更年期》。

每册书分有六编，即自我认识编、起居养生编、合理膳食编、情志调节编、体育锻炼编、患病就医编、全套书主要是针对女性在不同时期所面临的不同困惑，以及如何解决这些问题，用什么方法，作者将——做了详细地解答，文字通俗易懂、条理清晰、深入浅出、实用性强，人性化、生活化、普及化是本书的编写宗旨，读过此书的女性再不会因生活中遇到的问题而烦恼，不信，你看一看。

《女人最痛苦的时期——更年期》为其中之一，许卫平编著。

## <<女人最痛苦的时期>>

### 书籍目录

#### 一、自我认识编

1. 什么是女性更年期？
2. 妇女更年期和绝经期是一回事吗？
3. 妇女进入更年期就是衰老了吗？
4. 怎样预测女性更年期的到来？
5. 女性更年期包括哪几个阶段？
6. 女性更年期从什么年龄开始？
7. 女性更年期可持续多长时间？
8. 女性更年期月经会出现哪些变化？
9. 没有月经的女性有更年期吗？
10. 更年期是“多事之秋”吗？
11. 如何正确认识更年期？
12. 更年期女性的生殖器官有哪些改变？
13. 更年期消化系统有哪些改变？
14. 更年期泌尿系统有哪些改变？
15. 更年期皮肤有何变化？  
应怎样注意皮肤保养？
16. 更年期牙齿有什么变化？  
应如何护齿？
17. 子宫切除后会影响性生活吗？

#### 二、起居养生编

#### 三、合理膳食编

#### 四、情志调节编

#### 五、体育锻炼编

#### 六、患病就医编

#### 参考文献

#### 后记

<<女人最痛苦的时期>>

## <<女人最痛苦的时期>>

### 章节摘录

版权页： 5 女性更年期包括哪几个阶段？

更年期是以绝经为中心的年龄范畴，要经历数年之久；而绝经只是月经停止，是更年期突出的表现。所以更年期可以分为3个阶段：绝经前期、绝经期和绝经后期。

绝经前期：绝经是更年期的明确标志，但它只是更年期中的一个阶段，并不包括围绝经期的全部过程。

通常在自然绝经前2~10年，已存在卵巢逐步衰退的阶段，时间长短不一，因人而异。

在这段时间里，即约40岁开始卵巢分泌性激素与使卵子成熟的功能已经逐渐减退，月经常相隔数月才来潮一次，经量逐渐减少，最终绝经。

绝经前期一般有不同程度的一系列症状，如潮热、多汗、失眠等。

一般持续1~2年，长者可持续10年。

绝经期：是指在更年期妇女绝经前期开始直到绝经期的一个时期，停经已达一年，卵巢的动力已消失，卵巢的生殖与合成性激素的功能进入不可逆的衰退状态。

绝经后期：绝经后性腺功能进一步衰退，绝经后期是指绝经一年后直至卵巢功能消失的这段时期。

绝经后期卵巢功能不一定立即消失，一般要经过2~3年，也有持续6~10年，卵巢功能才完全消失，即进入老年期。

国际上一般以年龄60岁以后为老年期。

6 女性更年期从什么年龄开始？

更年期是从性腺功能开始衰退到完全终止之间的转变时期，这一转变往往会因个体的不同而不同。

由于性腺的功能从成熟到功能衰退的转变是逐渐发生的，因此很难肯定更年期是什么时候开始的。

但卵巢的内分泌激素减少到一定程度，妇女就不再行经。

纵然在绝经之前常常有月经不规律的表现，现在都公认妇女自然停止行经1年，就是自然绝经。

除了因一些疾病的需要而施行手术或放射治疗以终止卵巢功能以外，一般在绝经之前就有了更年期的变化；绝经之后，一些更年期的症状还可能持续一段时间。

这样在临床上就很难准确掌握，因此只能从一个人绝经年龄来估算她的更年期开始时间。

严格地说，女性的更年期开始时间可因地域、气候、种族、经济、营养、初潮年龄、婚姻及分娩经过以及避孕方法的不同而稍有差异。

我国妇女自然绝经的年龄一般是在42~58岁之间，平均为49.5岁，当然还有个别的早到39岁，晚到60岁。

实际上95%的绝经是在50岁前后，农村妇女平均比城市妇女提早2年。

分析影响绝经年龄的因素有：初潮年龄的早晚，母亲绝经年龄，曾是否受孕生育，农村与城市，文化及工作性质等。

但发生更年期症状的比例不随绝经年龄的不同而变化，有人绝经较早没有不适，有人出现了不适症状并在相当长的时期后才完全绝经。

## <<女人最痛苦的时期>>

### 编辑推荐

《女人最痛苦的时期:更年期》是献给当代女性最好的礼物，每一位女性在日常生活中需要注意和美容保健的最好方法尽在书中。

爱美，人人皆有，但如何保持青春永驻，并非人人所知，作者从一个女性和读者角度出发，论述了女性最想知道的解决问题的方法，不读此书可谓是一生遗憾，读过此书，终身受益匪浅！

<<女人最痛苦的时期>>

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>