# <<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