

<<妇女更年期保健>>

图书基本信息

书名：<<妇女更年期保健>>

13位ISBN编号：9787539012438

10位ISBN编号：7539012439

出版时间：1998-03

出版时间：江西科学技术出版社

作者：林至君

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>

## <<妇女更年期保健>>

### 内容概要

#### 内容提要

本书分七个专题，包括更年期妇女怎样了解自己、更年期综合征防治、更年期功能性子宫出血及绝经后子宫出血、围绝经期常见病防治、更年期心理保健、更年期“性”与生育、以及提高生命质量延缓衰老等，系统介绍更年期妇女的生理、病理、心理性活动及衰老的变化与保健措施，使她们能通过自我监护、自我保健，安全度过更年期，并进一步提高生命质量，延缓衰老，健康地步入老年期。

本书适合广大更年期妇女及其家庭成员、社会各阶层人士阅读，也可供医学院校学生及基层医院妇产科医生、更年期专科医生临床参考。

## <<妇女更年期保健>>

### 作者简介

#### 作者简介

林至君，1959年毕业于福建医学院医疗系，1963年结业于江西中医学院西医学习中医班，一直从事中西医结合妇产科内分泌学研究和临床工作，创立了中药人工周期疗法调经促排卵法，获卫生部一等奖。

现任广州市妇婴医院妇产科主任医师，兼职广州医学院妇产科教授、中国中西医结合学会理事、中国中西医结合学会全国妇产科专业委员会委员、广东省中西医结合学会常务理事、广东省中西医结合学会妇产科专业委员会主任委员。

编著有《中西医结合治疗妇科常见病》、《妇女保健大全》、《月经与月经失调》、《妇女卫生常识》、《妇女乳房健美与疾病防治》等。

## <<妇女更年期保健>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 一、更年期妇女怎样了解自己

- (一) 什么是更年期
- (二) 什么是人工绝经
- (三) 更年期身体有哪些变化
  - 1. 更年期生殖系统有哪些变化
  - 2. 更年期乳房有哪些变化
  - 3. 更年期膀胱与尿道有哪些变化
  - 4. 更年期盆底支持组织有哪些变化
  - 5. 更年期皮肤与毛发有哪些变化
- (四) 更年期“下丘脑—垂体 卵巢”轴有哪些变化
- (五) 更年期会发生哪些主要症状
- (六) 更年期要注意哪些保健
  - 1. 维持自我保健, 提高生活质量
  - 2. 积极防治更年期综合征
  - 3. 要积极参加慢性病普查
  - 4. 要主动参加肿瘤普查
- (七) 安全度过更年期, 迎来人生“第二青春”

#### 二、更年期综合征防治

- (一) 什么是更年期综合征
- (二) 更年期妇女为什么会发生更年期综合征
- (三) 更年期综合征包括哪些症状
  - 1. 血管舒缩失调的症状
  - 2. 月经失调症状
  - 3. 精神神经症状
  - 4. 生殖器萎缩症状
  - 5. 新陈代谢障碍症状
- (四) 更年期综合征患者应怎样选择治疗方法
  - 1. 如何合理选择性激素治疗更年期综合征
  - 2. 更年期综合征妇女为什么要心理咨询
  - 3. 中医是怎样治疗更年期综合征

#### 三、更年期功能性子宫出血与绝经后子宫出血

- (一) 更年期功能性子宫出血有什么特殊性
- (二) 更年期功能性子宫出血应做哪些检查
- (三) 更年期功能性子宫出血应怎样治疗
  - 1. 治疗更年期功能性子宫出血为什么都要进行刮宫
  - 2. 性激素治疗更年期功能性子宫出血有几种方法
  - 3. 哪些更年期功能性子宫出血需要子宫切除治疗
  - 4. 怎样应用“中药空子宫疗法”治疗更年期功能性子宫出血

#### (四) 从绝经后子宫出血应想到哪些疾病

#### 四、围绝经期常见病防治

- (一) 骨质疏松症
  - 1. 为什么说骨质疏松症的发生原因是多因素
  - 2. 骨质疏松症有什么临床表现

## <<妇女更年期保健>>

3.怎样预防骨质疏松症发生

4.怎样治疗骨质疏松症

### (二) 妇科肿瘤

宫颈癌

1.更年期或老年期宫颈癌有什么特点

2.宫颈癌发生的高危因素有哪些

3.宫颈癌有什么症状

子宫内膜癌

1.子宫内膜癌发病有什么特点

2.哪些人易患子宫内膜癌

卵巢癌

1.老年人发生卵巢肿瘤有什么特点

2.什么叫绝经后卵巢可触及综合征

乳腺癌

1.近代乳腺癌发病情况特点是什么

2.哪些人易发生乳腺癌

3.乳腺癌有什么症状

4.近代是怎样治疗乳腺癌

5.怎样检查自己的乳房

### (三) 冠心病

1.冠心病是怎样发生

2.妇女更年期后为什么易发生冠心病

3.怎样预防冠心病

### (四) 糖尿病

1.更年期妇女为什么易患糖尿病

2.更年期糖尿病有什么特点

3.更年期糖尿病应怎样治疗

## 五、更年期心理保健

### (一) 更年期心理有哪些变化

1.悲观心理

2.焦虑心理

3.个性及行为改变

### (二) 怎样做好更年期心理保健

1.自我控制把握自己心理

2.陶冶自己性格培养健康心理

3.克服回归心理

4.家庭和睦社会关心

5.心理咨询

### (三) 更年期精神病

1.更年期抑郁症有哪些临床表现, 如何治疗

2.更年期类偏执状态有哪些临床表现, 如何治疗

3.更年期神经官能症有哪些临床表现, 如何治疗

## 六、更年期“性”与生育

### (一) 更年期性心理

1.传统观念对更年期妇女性心理有何影响

2.性生理与性心理如何相互影响

3.更年期妇女有哪些性心理变化

## <<妇女更年期保健>>

### (二) 更年期性功能

1. 为什么说“老年非无欲”
2. 更年期妇女为什么对性反应会迟缓

### (三) 更年期性反应

1. 更年期妇女乳房性反应有什么特点
2. 更年期妇女生殖器官性反应有什么特点
3. 更年期妇女生殖器官外性反应有什么特点

### (四) 更年期性表达

1. 为什么身体接触能成为更年期后妇女主要性表达的方式
2. 怎样才能使性交成为更年期性表达的方式
3. 性激素减退应怎样增强性表达
4. 配偶对更年期妇女性表达有何作用

### (五) 更年期性教育

1. 怎样对更年期妇女进行性权利教育
2. 更年期妇女性活动有哪些规律
3. 性生活与健康有何关系
4. 老年人性生活时应注意些什么
5. 怎样对待子宫切除手术后的性生活
6. 怎样恢复乳腺癌根治术后妇女的性心理平衡
7. 冠心病患者应怎样过好性生活

### (六) 更年期生育问题

1. 更年期妇女为什么要避孕, 怎样选择避孕方法
2. 怎样对待更年期生育问题

## 七、提高生命质量延缓衰老

### (一) 延缓衰老的保健

1. 如何延缓心理衰老
2. 怎样预防更年期妇女大脑衰老
3. 为什么说和睦家庭有助预防衰老
4. 如何顺应人体内部规律的“生物钟养生法”
5. 怎样科学调配膳食, 提高生活质量
6. 在自我保健中如何掌握“适当”等词句

### (二) 积极预防早老性痴呆

1. 早老性痴呆有什么临床表现
2. 早老性痴呆应怎样治疗

### (三) 性激素替代疗法, 提高生命质量, 预防疾病

1. 性激素替代疗法是怎样提高生命质量
2. 更年期使用性激素替代疗法是否安全
3. 更年期如何合理使用性激素替代疗法

### (四) 怎样维持生命系统内环境稳定以延缓衰老

1. 保持和促进心理健康有益内环境稳定
2. 从人是“社会人”来认识如何维持内稳态
3. 中医“补肾”也能维持内环境稳定

<<妇女更年期保健>>

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>