

<<女性病一本通>>

图书基本信息

书名：<<女性病一本通>>

13位ISBN编号：9787538441345

10位ISBN编号：7538441344

出版时间：2009-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵红

页数：287

字数：260000

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>

## <<女性病一本通>>

### 前言

关爱女性健康，关心女性生活世界卫生组织提出：“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平，是世界范围内的一项重要性的社会性指标。

”重视女性亚健康状态，就是使女性这一群体尽可能达到较高的健康水平，这对于整个社会的安宁与协调都极有裨益。

女性每个生理阶段都有可能发病。

专家分析认为，女人病出现年轻化趋势，主要与生活方式的转变、婚前性行为、早育和多性伴侣等现象有关。

熬夜多、睡眠时间不规律、食辛辣、煎炸食品等不良生活习惯也容易让疾病乘虚而入。

在女性的一生中，其易发的疾病有很多，尤以乳腺疾病与子宫疾病为多。

造成乳腺疾病的原因非常复杂，但其中一个重要的原因就是精神因素。

社会在不断进步，而女性所面临的工作、人际关系、家庭等状况也可能不再像以前那样平稳，而是充满了许多不确定的因素，一些女性因而出现由精神因素引发的内分泌失调、植物神经紊乱等，这些都会对乳腺产生不良影响。

同样，危害女人健康的主要疾病还有子宫病变。

据权威机构统计：我国35岁以上的女性约有20%患有子宫肌瘤，还有20%的女性患有功能性子宫出血

。2003年，全球已有300万女性死于宫颈癌，子宫疾病已经成为当今世界女性健康的最大杀手。

## <<女性病一本通>>

### 内容概要

本书结合专家多年女性病防治研究和实践的经验，以独特的视角对女性病的诊断、治疗、预防、保健、护理、饮食、运动、心理等方面做了全面、深刻的总结，为众多女性病患者提供了既有知识性，又富有趣味性的科普知识。

书中既有简明的概括，也有精辟的阐述，还根据女性病的防治特点，精选了大量的健康保健提示，其主旨在于引起人们对女性病的高度重视，为科学合理地防治女性病提供参考和帮助。

本书非常适合于广大女性病患者阅读，亦可为健康女性预防女性病提供有益的参考。

<<女性病一本通>>

作者简介

赵红，女，卫生部中日友好医院中医妇科主任医师，科主任。

从医25年，在临床医疗工作中取得了良好的业绩，特别是治疗女性不孕症、妇科炎症、月经不调等方面取得了较好的疗效，在国内中医妇科界有较高的知名度。  
主编及参编的专业著作10余本，其中主编的科普读物《名医名

## &lt;&lt;女性病一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

总述 都市女性健康的“头号大敌”——女性病 1.女性常见的3种乳腺疾病 2.10种女人易患乳腺疾病 3.女性的难言之隐——阴道炎 4.危害女性健康的隐蔽杀手——子宫疾病 5.盆腔炎：女性最易得的一种病 6.卵巢囊肿与不孕有多近 7.生殖器结核——引发不孕的隐蔽元凶 8.尿道炎与女性密不可分 9.女性警惕经前期综合征 10.痛经，女性永远的痛 11.月经不调的罪魁祸首 12.闭经——不可等闲视之的疾病 13.女性易患更年期综合征

第一章 左观右察，慧眼识“真凶”——女性疾病的诊断要点 1.乳腺增生与乳腺癌的诊断 2.急性乳腺炎与炎性乳腺癌的诊断 3.多种乳腺肿瘤的辨别 4.各种类型阴道炎的临床表现 5.警惕子宫疾病发出的信号 6.宫颈糜烂与宫颈息肉的诊断 7.盆腔炎的诊断标准 8.卵巢及其附件疾病的诊断 9.生殖器结核的诊断 10.闭经的诊断要点 11.中西医对痛经的诊断 12.尿道炎的诊断依据 13.更年期综合征的诊断

第二章 多样搭配，食物清淡有营养——女性疾病的饮食疗法 1.乳腺炎患者的饮食调理方法 2.乳腺增生患者的饮食调养 3.乳腺肿瘤患者的饮食调理 4.有效预防阴道炎的饮食 5.子宫疾病的饮食要点 6.多样饮食防治盆腔炎 7.卵巢疾病的饮食须知 8.月经不调须饮食调理 9.治疗痛经的营养食谱 10.尿道炎患者的饮食常识 11.经前期综合征营养要综合 12.更年期综合征的饮食宜忌

第三章 因“病”而异，随时锻炼不放松——女性疾病的运动处方 1.女性最适宜的运动强度 2.有效运动，乳房变坚挺 3.瑜伽让乳腺不再增生 4.自我按摩防治乳腺疾病 5.给阴道炎家族开个运动处方 6.治慢性炎症可试试“慢功” 7.求医不如求动，动掉盆腔炎 8.办公室的小动作，解除女性烦恼 9.2种健身处方，远离女性病困扰 10.按摩，让痛经不再痛 11.女性性冷淡的运动、按摩疗法 12.更年期女性应重视科学运动

第四章 心胸胸豁达，保持良好的精神状态——女性疾病的心理调适 1.改变不良情绪可治乳腺增生 2.高招妙策帮你解怒保子宫 3.压力易导致女性病 4.心胸宜开不宜郁，开则百病除 5.心情坦然，生机自现 6.大笑一次，消肿一天 7.心理因素对月经的影响不可忽视 8.不孕症是一种心理创伤 9.经前期综合征应从心治疗 10.自我减负，安度更年期

第五章 未病先谋，两手准备益处多——女性疾病的预防措施 1.初产妇易患急性乳腺炎 2.防乳腺增生的主要措施 3.乳腺肿瘤防治的要点与禁区 4.4种典型阴道炎的预防 5.子宫疾病的预防与调护 6.女性病患者经常妇检十分必要 7.阻击盆腔炎有妙招 8.女性夏季谨防炎症侵扰 9.预防女性病的要点 10.揪出女性不孕症的元凶 11.女性痛经，防治有方 12.更年期综合征的调理养护

第六章 内服外用，中西联手见效快——女性疾病的治疗方案 1.急性乳腺炎的治疗 2.乳腺增生治疗有方 3.阴道炎的用药之道 4.治疗女性阴道炎的2种用药 5.子宫内膜炎应如何用药 6.宫颈糜烂用药须知 7.中西药治疗子宫肌瘤 8.治疗盆腔炎的中西药疗法 9.中西医结合治疗生殖器结核 10.月经不调的疗法 11.痛经的中西药结合疗法 12.闭经的治疗 13.不孕症的治疗 14.热法治疗女性性冷淡 15.如何治疗更年期综合征

第七章 养护结合，生活规律有节制——女性疾病的保健秘籍 1.健康乳房的一生呵护计划 2.减轻乳房不适的秘诀 3.关注女性健康，就要保护好子宫 4.阴道炎预后保健秘方 5.盆腔炎的日常保健对策 6.日常防治痛经的妙方 7.幸“孕”秘诀看过来 8.女性病患者更要美容有道 9.更年期养护计划 10.更年期生潮热，调理有良方

第八章 扬优去劣，方法得当早康复——女性疾病的护理须知 1.乳腺疾病的护理要点 2.阴道炎患者日常生活注意事项 3.宫颈糜烂患者注意事项 4.盆腔炎的日常调理法则 5.子宫疾病的护理方式 6.月经异常的原因及注意事项 7.月经不调的日常护理 8.两期女性如何照顾好自己 9.泌尿系统感染的护理措施 10.性冷淡的全面护理措施

## 章节摘录

更年期综合征的病因更年期女性主要是由于卵巢功能衰退，雌激素水平显著下降所致。雌激素是主要由卵巢分泌的性激素，其完全影响着生育能力、月经的周期、怀孕、情绪等方面以及老化的过程。

雌激素水平下降，对下丘脑——垂体的反馈抑制作用减弱，使其功能亢进、促性腺激素分泌增多，导致下丘脑及植物神经功能失调而引起并表现出的一系列程度不同的性激素减少、植物神经功能紊乱的症候群。

更年期综合征的症状更年期综合征的主要临床表现为月经紊乱及一系列雌激素下降引起的相关症状，如：月经周期不规则、持续时间长及月经量增加等月经紊乱的表现；潮热、出汗等血管舒缩症状；记忆力减退、激动易怒、焦虑忧郁、皮肤异样感觉等精神神经症状；心悸、胸闷气短、眩晕、血压升高等心血管系统疾病。

按发生机制，更年期综合征的临床表现可分为血管运动障碍症状、精神神经症状、骨质疏松症状和泌尿生殖系统症状。

但发病的根源只有一个，那就是雌激素的缺乏。

因卵巢分泌的雌激素逐渐减少而引起更年期。

雌激素是主要由卵巢分泌的性激素，其完全影响着生育能力、月经的周期、怀孕、情绪等方面以及老化的过程。

在更年期的时候，卵巢变得不那么起作用，并且分泌的雌激素和黄体酮的数量减少。

研究表明与不吸烟的那些人相比较，吸烟的女性在更年轻的时候就出现更年期。

<<女性病一本通>>

编辑推荐

《女性病一本通》：内调外养 防治结合 十大措施为女性健康保驾护航卫生部中日友好医院中医妇科主任医师 科主任中华中医药学会妇科分会常委盘点12种女性病，提供12种营养调理方案12个小细节防病于未然，女人不要怠慢自己13种信号暗示女性病的出现女性优质睡眠的10大法宝身材走样，绝对与8种女性病有关给女人真正需要的呵护和关爱女人的头号大敌：乳腺疾病——乳腺炎、乳腺增生、乳腺肿瘤。

女人难言的病痛：阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、痛经、月经不调、子宫肌瘤、不规则阴道出血、脓性白带、卵巢肿瘤、不孕症。

女人一生都要经历的三期：经期、孕产期、更年期。

本书针对以上女性常见病和特殊时期，在诊断、治疗、预防、保健、护理、饮食、运动、心理8个方面提供实用贴心的防治方案，远离女性病就从现在开始吧！

<<女性病一本通>>

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>