

<<荷尔蒙与女性健康>>

图书基本信息

书名：<<荷尔蒙与女性健康>>

13位ISBN编号：9787215062153

10位ISBN编号：7215062155

出版时间：2007-8

出版时间：河南人民出版社

作者：杰弗里·雷德蒙

页数：413

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>

<<荷尔蒙与女性健康>>

前言

<<荷尔蒙与女性健康>>

内容概要

很多女性听说过服用睾丸激素有助于增强性欲，但多数人不知道随意使用睾丸激素疗法会损害皮肤和毛发。

雷德蒙博士在女性睾丸激素问题方面是国际公认的权威，在本书中他阐述了安全使用睾丸激素的方法

。通过信息丰富的栏框、问答，以及一些克服了荷尔蒙脆弱的女性的亲身经历，这本书可以帮助你根据自己的身体及其生化情况、不适症状和生活方式，找到治疗自身荷尔蒙问题的方法。

<<荷尔蒙与女性健康>>

作者简介

杰弗里·雷德蒙，医学博士，纽约荷尔蒙中心的创始人和主任，有着二十多年从业经验的内分泌学家，曾在多家著名的医疗机构和私人诊所行医。

杰弗里·雷德蒙博士用他在书中讲到的方法曾经帮助成千上万的女性克服了荷尔蒙的脆弱性。

雷德蒙发表过100多篇医学研究论文，他曾在哥

<<荷尔蒙与女性健康>>

书籍目录

第一部分 荷尔蒙与女性的生活 第1章 荷尔蒙在扰乱你的生活吗？

认识荷尔蒙脆弱症 第2章 荷尔蒙的作用及其产生的原因 第二部分 月经对女性的挑战 第3章 你的月经正常吗？

是否需要治疗？

第4章 荷尔蒙脆弱者的节育问题：寻找顺应肌体敏感性的方法 第5章 备受煎熬的一周：经前期综合征及其他由荷尔蒙造成的痛苦 第6章 攻克经前期综合征的全面计划 第三部分 荷尔蒙对身体的伤害

第7章 女人的疼痛：痛经、子宫内膜异位症、纤维肌痛及其他 第8章 偏头痛、头痛：都是荷尔蒙惹的祸 第四部分 荷尔蒙与性生活息息相关 第9章 为什么许多女性对性生活失去了兴趣？

第10章 性与女性的生活 第11章 性欲问题并不全在荷尔蒙 第12章 睾丸激素与女性性欲关系的新发现

第13章 睾丸激素：决定用还是不用 第14章 怎样通过睾丸激素让性生活恢复激情 第15章 充分享受性欲恢复后的生活 第五部分 最明显的部位往往最易受攻击——荷尔蒙对皮肤、毛发以及新陈代谢的影响

第16章 最令人心烦的荷尔蒙问题——脱发 第17章 脸上的毛发像桃子上的绒毛：荷尔蒙和面部毛发 第18章 粉刺：不只是青少年才有 第19章 认识睾丸激素的检测结果 第20章 皮肤和毛发问题的治疗方法

第21章 几乎影响一切的荷尔蒙问题：多囊卵巢综合征 第六部分 更年之际话更年 第22章 让人谈虎色变的荷尔蒙疗法：不被人知的研究结果 第23章 人至更年变化多 第24章 更年不适需治疗 第25章 没有雌激素，照样会舒服：其他替换疗法 第26章 选择对你最有效的药物 第27章 关注骨骼的未来：预防骨质疏松症

第七部分 荷尔蒙与精神 第28章 荷尔蒙与精神治疗 附录 关于药物和实验室检测结果的说明 易受荷尔蒙侵害的女性的权利 资源列表 药物名称中英文对照表 致谢

<<荷尔蒙与女性健康>>

章节摘录

荷尔蒙会影响你的形象和感受女性朋友都十分在乎自己的模样和感受。而颇具讽刺意味的是，女性荷尔蒙对样子和感受的影响与女性的心愿常背道而驰。没办法，女性荷尔蒙的影响的确如此（男人也在乎自己的样子和感受，但荷尔蒙通常不造成麻烦。男人只是到了晚年才会有荷尔蒙问题）。

令人遗憾的是，现代西方文化十分看重一个人的模样。报纸杂志、广播电视这些媒体中尽是些闭月羞花的美女。然而，当女性关注自己的样子时，却被斥为爱表面虚荣的东西。媒体上宣扬的是一套，而对女性的现实态度是另一套。这种现象只会越来越严重，不可能被削弱。

研究表明，几十年前，大部分女性对自己的模样是满意的。可现在绝大多数女性在担心自己的模样和身体不具魅力。如果女性们的头发变得油腻，脸上长出了痘痘，腰身变粗，她们有这样的担心也在情理之中。现实情况是，时尚对女性要求的是一套，而荷尔蒙所做的则是另一套。关注自己的形象无可厚非，这是爱护自己的一种形式。做一个时髦发型，化个妆，穿件漂亮衣服，这是女性在向世界展示自己，她们有这种自由（如果女性不化妆，不在乎穿衣打扮，这也是她们的自由）。展示自己的形象并不意味着美貌就是一切。我并不赞成社会上对女性以貌取人。但是，当荷尔蒙的变化使女性由自我展示走向自我封闭的时候，我认为要接受现实，要承认女性需要关爱。

女性们认为，她们的形象应该令人满意，同时她们还认为要有一个好的心情。当荷尔蒙夺走了幸福生活的时候，她们常常感到内疚，这是因为她们无法去拥抱生活中美好的东西，如可爱的家人、温暖的家庭和喜欢的工作。这时候埋怨自己是不公平的，因为你的幸福是被荷尔蒙夺去的。荷尔蒙为女性带来幸福与安康。但是，一旦荷尔蒙占了上风，左右着你的生活，那么生活就会出现这些问题。这些问题很难形容，但的确确实发生在自己的身上。你会感到自己的肌体运转发生了变化。主要表现是经前期综合征，也可能是慢性疲劳，也可能是开始掉头发，也可能是绝经，也可能是一些不完全属于医学范畴的毛病。

对女性来说，良好的身体感觉已成为历史。这一生活现实很简单，但也很无奈：好生活会让荷尔蒙给干扰了。若是读到这样的话会让人灰心丧气，你大可不必。解决问题的第一步就是承认问题的存在，然后认真地对待它。一旦认识到荷尔蒙脆弱是病症之源，你就能够了解目前发生在你身上的变化是怎么回事，以便寻求到帮助。

我写这本书的目的就是帮助你了解自己的病情。荷尔蒙与衰老女性的问题不被重视，原因之一就是有这么一种说法：“你年纪大了，老了。”我们承认年龄在日益增长，但这并不意味着一定要有不好的感觉。随着医学的发展，我们开始懂得，所谓的衰老实际上是一些具体生理过程变化的结果。这些生理过程是可以进行有效调整的。通过身体锻炼和适当的营养，良好的身体状况可以保持好多年。年纪大了以后，缺乏精力，情绪不稳，绝经期潮热，睡眠障碍，头发脱落，皮肤上出现斑点等情况发生的几率就会增加，这是事实。但这些不良的变化倾向可以纠正。

<<荷尔蒙与女性健康>>

现在48岁的女人不会老态臃肿，也不会像她们母亲那一代或祖母那一代人48岁的样子。

这个年龄的女人还有很多事情要做。

因此，她们需要也能够拥有一个良好的身体状况。

到了40岁或50岁，女性脸上健康靓丽的光泽不应褪去。

女性绝经后也不意味着就变老了。

发生皮肤、头发、骨骼、精力及整体上的衰老现象有人说是不可避免的，但保持荷尔蒙的适当平衡可以有效防止这些现象发生。

我所推崇的整体性治疗方法的基点是，我们的身心不是静止不动的，而是处于不断的变化之中。

只要对体内的荷尔蒙进行适当的关注，当身体处于新的阶段时，就能够消除它对身体造成的不良影响，继而享受新的生活。

荷尔蒙脆弱的女性对于女性的身心感受，医学界已经有所认识。

有些女性生来就荷尔蒙脆弱，她们的身体非常敏感，对体内荷尔蒙的变化反应十分强烈。

而对有些女性，就可能毫无察觉。

这有点不可思议，但事实就是这样。

简要地说，荷尔蒙脆弱是一种状态。

在这种状态下，女性的身体对协调身体功能的化学物质反应失常。

有荷尔蒙脆弱症的女性既需要也应该特别关注体内的荷尔蒙。

当体内的荷尔蒙出现波动时，身体就需要得到特别的关照。

女性有荷尔蒙脆弱症并不意味着在其他方面也脆弱。

我的许多病人有荷尔蒙脆弱症，但是，她们的生活积极向上，有的工作，有的在家照看孩子，有的是既工作又照看孩子。

我的病人中有的运动员，尽管体内的荷尔蒙不配合，但她们还是在努力争取最佳的运动成绩。

我有一个病人是律师，在法庭上她能够保持严肃和镇静，尽管这时候体内的荷尔蒙在不停地干扰着她。

我还有一个病人是单身母亲，她的工作压力大，还要照顾未成年的孩子。

像这样患荷尔蒙脆弱症的女性有成千上万。

然而，通常人们并不知道，这些女性每天要多耗费多少精力，去应对其他人不需要应对的荷尔蒙干扰。

到目前为止，对女性荷尔蒙失衡这样的症状，还没有一个统一的名称。

根据我的经验，有荷尔蒙脆弱症状的女性通常清楚她们的痛苦，但是，对体内荷尔蒙引发的各种各样的不适，她们难以用一个字或一个词来表述。

这些女性更了解自己的身体变化，因为她们不得不去了解。

她们感到自己体内发生了微妙的生物化学变化，这些变化别人不会注意到。

荷尔蒙脆弱时，仔细关注身体的反应有助于找到引发不适的原因。

这本书会帮助你了解身体内部的变化，弄清出现问题的原因。

我的意思不是说只要读了这本书问题就解决了，你仍需要去看医生。

现在有些医生看病是很草率的，如果对自己的情况不知道一点，对如何诊治毫无了解，即使去了医院也不起多大作用。

荷尔蒙脆弱症都有哪些表现荷尔蒙脆弱症有多种表现形式，其中最令人头疼的是脱发，女性开始掉头发。

一般来说，男性容易脱发，尽管男性不喜欢脱发。

脱发对女性来说不正常。

20%的女性在50岁以前开始脱发，至少40%的女性在50岁以后脱发。

脱发使女性十分烦恼。

开始你会发现，自己的衣服上散落有头发，冲淋浴的下水管口堵有头发。

接着你注意到头发变得稀疏了，或者辫子变细了。

有的人还会露出头皮。

<<荷尔蒙与女性健康>>

你去医院做检查，常常是一切正常。

这当然是有问题的，是荷尔蒙导致了毛囊脆弱。

这可能是由体内雌激素的突然下降所致。

雌激素的变化与头发关系密切。

睾丸激素失衡是造成脱发的主要原因。

这也可能是睾丸激素变化对毛囊多年来积累的影响最终导致的后果。

有一些女性的毛囊对荷尔蒙变化的反应不敏感，这些女性从不脱发；有一些女性的毛囊对荷尔蒙变化反应十分敏感，荷尔蒙微小的波动就能影响到毛囊，其结果就是脱发。

另一个例子是经前期综合征。

月经期，女性体内的雌激素和黄体酮都会发生大的波动，这两种荷尔蒙会影响大脑里神经元的功能。

对大多数女性来说，这种影响可以忍受。

但患有经前期综合征的女性，她们的神经系统对荷尔蒙变化的反应特别敏感，其结果便是严重的情绪波动。

虽然荷尔蒙指标正常，但过敏体质的女性反应强烈。

荷尔蒙脆弱症可由一种或多种荷尔蒙变化引起。

许多女性对多种荷尔蒙敏感，尽管大部分医务人员不承认这一点。

医生会以患神经官能症为由将这些女性打发走，因为她们的各项检查结果都正常。

这些医生看不到，即使体内荷尔蒙水平正常，这些女性的身体也会作出反应。

年龄、营养、生活压力及许多环境因素都可以引发荷尔蒙脆弱症。

荷尔蒙脆弱症会影响到整个身体。

女性在月经来潮之前会感到周身不适。

荷尔蒙脆弱症也可能只影响身体的某个具体部位。

乳房是身上最敏感的部位之一，因此，许多女性在月经前或行经期会感到乳房胀痛。

女性身体对荷尔蒙反应敏感，对药物的反应也会敏感。

以避孕药为例，许多女性吃了之后感觉良好，月经期也感到舒适轻快；但对用药敏感的女性，口服避孕药可导致恶心呕吐和情绪波动。

虽然大部分女性对避孕药敏感，但总有一种药会适合这些女性的身体。

遗憾的是，许多医生开了口服避孕药，但她们不清楚该药是否适合女性的身体。

在第4章，我将着重谈谈如何选择一种适合荷尔蒙反应敏感女性的避孕药。

如果女性患有荷尔蒙脆弱症，采取药物治疗通常有效，但必须注意药物的选用和用药的剂量。

对有些女性，常用剂量就不合适，因为常用剂量适合一般的女性，她们不是一般的女性。

女性的内分泌系统非常微妙，必须慎重对待。

鉴于此，在本书中，我不仅要讲治疗用药方法，还要讲如何对过敏体质者对症治疗。

<<荷尔蒙与女性健康>>

编辑推荐

《荷尔蒙与女性健康》由河南人民出版社出版。

<<荷尔蒙与女性健康>>

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>