

<<更年期保健手册>>

图书基本信息

书名：<<更年期保健手册>>

13位ISBN编号：9787506299817

10位ISBN编号：750629981X

出版时间：2009-5

出版时间：世界图书出版公司

作者：张雅利

页数：175

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>

<<更年期保健手册>>

内容概要

处于更年期的人应多学习掌握一些更年期保健知识，正确认识和理解这一阶段的生理、心理特性，关爱自我，注重保健，建立合理的生活方式，如适当的锻炼、科学的膳食、平衡的营养、充足的休息和乐观的心态。

只有这样才能平稳度过更年期，让身体更健康，家庭更和睦，迎来人生绚丽的第二春！

本书是一本为中老年朋友带来健康、幸福的书，它旨在帮助中老年树立正确的健康观念，了解合理的营养、健康的运动和生活方式对身心健康的影响，教会中老年朋友如何预防和应对疾病的困扰。

<<更年期保健手册>>

书籍目录

- 第一章 抽丝剥茧更年期 一、更年期概述 1.什么是更年期 2.更年期分期 3.更年期自我感觉 二、更年期的认识误区 1.没有月经的女性有更年期吗 2.人工绝经与更年期综合征 三、更年期的身心变化 1.女性更年期临床表现 2.更年期生殖系统的变化 3.更年期心理变化 4.多疑心态的种种表现 四、“性”福更年期 1.女性更年期并未丧失性功能 2.更年期避孕 五、更年期的合并症简述 1.“更年期心” 2.更年期综合征 3.更年期抑郁症 六、女性更年期预测指标 七、更年期的易发病 1.更年期女性易患口腔疾病 2.更年期女性易患冷感症 3.更年期头痛 4.更年期外阴瘙痒 5.更年期易骨折 6.更年期潮热不适 7.更年期体形改变 8.更年期心悸 9.更年期糖尿病 10.隐性更年期
- 第二章 多管齐下巧度更年期 一、更年期的用药指导 1.精神治疗 2.西医西药治疗 二、更年期“激素补充疗法” 三、延缓雌激素衰退 1.饮食 2.锻炼 3.放松 4.雌激素的最佳来源 四、更年期综合症的中医分型治疗 1.阴虚火旺型 2.肝气郁结型 3.痰湿淤阻型 五、女性更年期心理调适 1.情绪疏导 2.适度体育锻炼 3.预防大脑衰老 六、自我放松小偏方
- 第三章 悉心保健更年期 一、健康度过更年期 1.乐观的心态 2.充足的休息 3.适量的运动 4.均衡的营养 二、更年期锻炼原则 三、女性更年期饮食调养 1.更年期女性营养补给站 2.更年期膳食金字塔新说 3.更年期骨质疏松症患者的饮食调护 4.更年期综合症的饮食调养 5.更年期潮热汗出的解决办法 6.更年期特发性水肿的食疗 7.饮食预防乳腺癌 8.饮食治疗更年期便秘 9.女性更年期3款保健药粥 10.更年期肝肾阴虚调理法 11.吃饭“吃掉”坏情绪 12.更年期应多补充蔬果 四、更年期要睡出健康 1.睡眠10大禁忌 2.睡觉时请给自己“松绑” 3.食物帮你安眠 4.吃不对易造成失眠 5.药膳治疗失眠效果好 五、更年期女性也靓丽 六、更年期女性面部按摩保健 七、“舞动”更年轻
- 第四章 关心男性更年期健康 一、男性健康问题测试 二、何谓男性更年期 三、男性更年期的生理变化 1.男性更年期睾丸变化 2.男性更年期性功能的改变 四、男性生理变化中不可逆转的10种衰老 五、男性更年期性心理变化 六、男性更年期自测 七、男性更年期的辨证分型及治疗 八、男性更年期的综合保健 1.精神心理的调适 2.合理的膳食 3.适度体育锻炼 4.生活起居有度 5.适应社会,适应环境 6.改变不良生活方式 九、中年男性应关注自身健康 1.“5看”防疾病 2.男性体检计划 十、改善男性记忆力 十一、中年男性膳食4项注意 1.控制总热量,避免肥胖 2.保持适量蛋白质 3.适当限制糖类 4.饮食要低脂肪,低胆固醇 十二、中年男性饮食养生需要4种平衡 十三、10种食物“吃掉”胆固醇 十四、中年男性应如何补钙 1.多吃含钙质丰富的食物 2.补钙的同时要补充维生素D 3.不要长期服用活性钙 4.钙制剂最好在两餐之间服用 5.糖尿病患者补钙应注意什么 6.补充钙质过度会引起高钙血症吗 7.胃酸缺乏补钙应注意什么 8.少食盐相当于补钙 十五、日常饮食可防癌 十六、更年期男性的营养餐 1.淡菜是减肥降压好帮手 2.喝黑豆奶远离骨质疏松 3.增强性功能首选羊肉 4.桑葚安神养心又明目 十七、男性的“数字健康餐” 十八、男性保健茶 1.降压茶 2.降糖茶 3.降脂茶 4.消脂饮 5.山楂金银菊茶 6.荷叶饮 7.消肿茶 8.清咽茶
- 第五章 更年期食品推荐 一、更年期益寿食品推荐 1.大豆 2.花生 3.芝麻 4.栗子 5.薏苡仁 6.银耳 7.蜂蜜 8.酸牛奶 9.洋葱 10.松子 11.红枣 12.菊花 13.龟肉 14.花粉 二、更年期减肥食品推荐 1.菱角 2.冬瓜 3.黄瓜 4.山药 5.竹笋 6.红薯 7.黑木耳 8.魔芋 三、更年期防癌食品推荐 1.芦笋 2.大蒜 3.白菜 4.香菇 5.胡萝卜 6.玉米 7.猕猴桃 8.海带 9.卷心菜 10.百合 11.番茄 四、更年期壮阳食品推荐 1.驴肉 2.鹌鹑 3.雀 4.羊肉 5.燕窝 6.海参 7.虾 8.韭菜
- 第六章 呵护备至更年期 一、人到中年的心理特征和心理调节 1.中年人所承受的心理压力 2.中年人的心理特征 3.中年人的心理调节 4.中年人养生戒“5心” 5.人到中年的卫生保健 二、关注进入更年期的人们 三、更年期家属手册 1.夫妻互相体谅 2.当青春期遭遇更年期 3.怎样看护好更年期抑郁症患者 四、定期疾病普查,安全度过更年期

<<更年期保健手册>>

章节摘录

2.更年期综合症更年期是女性必经的生理过程。

这期间女性从长期习惯的生育期内分泌环境过渡到一个功能丧失了的内分泌环境。

通俗地说,就是从生育阶段过渡到老年阶段。

有10%~30%的女性适应不了这种新的体内环境,从而出现了一系列全身不适的症状,以及明显的神经精神症状,这就是更年期综合征。

症状的出现及其转变与绝经的年龄、方式、健康状况、工作、生活等因素有关。

一般绝经早、雌激素减退快(如手术切除卵巢),以及平时精神状态不稳定的人,较易出现症状,且程度往往也较重。

常见的症状有:(1)心血管症状 潮热、出汗这是更年期综合症的典型症状,是由神经功能失调引起的。

女性在更年期常感到一阵热潮从胸前开始直涌向头面,可伴有头晕、眼前发黑、心慌、胸部压迫感,并且颜面、颈及胸部皮肤呈弥漫性或片状发红。

这时皮肤、头部、胸前及双手的皮肤温度均上升,而下身及下肢皮肤温度则下降。

全身热潮感觉可能是由于头部及脑部血管扩张引起的。

随着皮肤温度的升高而开始出汗,当汗被蒸发时又会有怕冷的感觉。

潮热、出汗的发作频率及持续时间有很大差异,有的人发作稀少且很短暂,有的人不仅发作频繁而且时间也长,可达10~15分钟。

潮热、出汗常在下午、黄昏或晚间发作,热量产生过多时最容易发生,如活动或饮食后,特别是天气较暖和,被褥衣着太厚,热量不易散发时发作频繁。

情绪激动,精神兴奋,喝浓茶也有可能促使发作增多或加重。

这种现象发作时的情况如同潮水一般,有起有落,故称潮热。

夜间发作时影响睡眠,白天发作时影响工作,甚感痛苦。

血管痉挛性疼痛由于不同部位的血管痉挛,可引起各种器官严重病变而发生疼痛。

最常见的所谓“假性心绞痛”就是冠状动脉痉挛引起的。

四肢血管痉挛可使女性觉得皮肤上好像有蚂蚁爬的感觉或其他异常感觉。

严重时手指、脚趾或整个足部阵发性发白。

有人常由寒冷诱发手指动脉痉挛,使手指突然变成苍白色,冰冷、麻木或完全丧失感觉,形成所谓的“死指”,一会儿又完全恢复正常。

高血压更年期引起的高血压多属于神经性的,特点是收缩压高且有明显波动,并由此引起阵发性头痛(主要是后头部)、眩晕、心跳加快、心慌等。

有的人血压波动可能与潮热、出汗完全一致,高血压的高峰常与潮热症状最严重时相吻合。

眩晕、耳鸣、眼花眩晕不一定伴随潮红出现,最常发生于早上起床或弯腰时,这种眩晕是由于血液分布不能很快适应骤然的体位变动引起的。

耳鸣是自己感觉到的噪音,如有铃声、沙沙声等。

可能会突然出现又很快消失,也可能持续存在,使人感到异常烦恼。

这些症状一般是由于血管运动神经失调所引起的,有不少人觉得眼花或眼前有黑点。

(2)神经精神症状前面已经说过所有更年期女性或多或少都会有一些心理上的变化,而出现更年期综合征的女性这些变化则相对严重一些,有些甚至是病态的。

由于对更年期常识的普及与宣传不够,有些女性对更年期没有正确的认识,把绝经看做生命结束的预兆,从而情绪极不稳定。

她们紧张而焦虑,失眠且健忘,有的人甚至性格都发生了改变,令人莫名其妙。

她们会无端地委屈、多疑、唠叨不停、阵发性啼哭,或者看谁都不顺眼,非常神经质,遇事想不开。

在中年时有过精神状态不稳定情况的女性容易出现较严重的更年期症状。

(3)月经及生殖器官变化 月经变化绝经前可有月经周期紊乱,经期延长,经量增加,甚至来潮时如血崩,渐变为停经;可有月经周期延长,经期缩短,经量逐渐减少而停止;也有少数女性月经骤然

<<更年期保健手册>>

停止。

性器官变化由于雌激素的减少，外阴、阴道、子宫、输卵管、乳腺等组织逐渐萎缩，骨盆底及阴道周围组织逐渐松弛。

萎缩时间及快慢可因人而异。

上述症状为女性更年期综合征比较常见的表现，但不是每个女性都会出现上述所有表现，大多数人往往只有其中的一部分症状，且不同女性不同症状的轻重也存在很大的差异。

3.更年期抑郁症更年期是人生中的一个重要阶段，在这个阶段，人的生理变化较大。

免疫功能降低，神经内分泌系统的功能逐渐衰退，激素水平降低，这些都导致一系列的躯体疾病和情绪上的变化，加之人们还承受着来自工作、学习、婚姻、家庭以及社会各方面的压力，因而在心理上也发生着明显的变化。

进入更年期的年龄在性别上有着差异性，这与躯体内分泌功能及性腺功能减退程度有关。

一般来说，男性内分泌系统和性腺的功能减退要比女性慢，因此男性更年期要比女性来得晚些。

更年期抑郁症是一种发生在更年期的常见精神障碍。

更年期抑郁症患者常有某些躯体或精神因素作为诱因，表现为心理及躯体疾病等，患者常常发生生理和心理方面的改变。

生理功能方面的变化多以消化系统、心血管系统和植物神经系统的临床症状为主要表现：食欲减退、上腹部不适、口干、便秘、腹泻、心悸、血压改变、脉搏增快或减慢、胸闷、四肢麻木、发冷、发热、性欲减退、月经变化以及睡眠障碍、眩晕、乏力等。

生理方面变化常在精神症状之前出现，往往随着病情发展而加重，经过治疗后躯体症状消失得也比精神症状快。

更年期抑郁症一般起病缓慢，逐渐发展，病程较长，开始多表现为神经衰弱症状，如失眠、乏力、头昏、头疼、烦躁不安等各种躯体不适感。

病人常常情绪低落、郁郁寡欢、焦虑不安、过分担心发生意外，以悲观消极的心情回忆往事，对比现在，忧虑将来。

认为自己过去年轻有为，工作很有成就，而现在年过半百，好似“日落西山，已近黄昏”，情绪沮丧、思维迟缓、反应迟钝，自感精力不足，做事力不从心，对平常喜欢的事提不起兴趣，容易疲劳，休息后也不能缓解，是一个“只会吃饭，不会干事的废人”。

常感觉大祸临头，并有搓手顿足、纠缠他人的现象。

反复回忆既往不愉快的经历，当回忆过去在某些方面曾有过一些微不足道的缺点错误时，常追悔莫及，认为自己给别人带来了无可挽回的损失，现在应受到惩罚。

更有甚者，回忆以往一些生活琐事，如与某人发生过口角未曾道歉，这些都已“铸成大错”，无法弥补，在此基础上，患者认为自己不仅无用，而且有罪，周围的人也都在议论他，甚至有人要谋害他等，即精神病症状的关系妄想、被害妄想、自罪妄想。

<<更年期保健手册>>

编辑推荐

《更年期保健手册:送给爸妈的健康书》从自我保健、问疾求医、饮食养生、中老年心理、更年期对策入手,为父母提出了全面保健的指导意见。

《更年期保健手册:送给爸妈的健康书》是一本为父母量身订做的健康忠告。
珍惜健康,创造活力,享受快乐每一天.....

<<更年期保健手册>>

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>