第一图书网, tushu007.com

<<女性身体使用手册>>

图书基本信息

书名：<<女性身体使用手册>>

13位ISBN编号：9787508627946

10位ISBN编号：7508627946

出版时间：2011-8

出版时间：中信出版社

作者：井尾裕子

页数：127

译者：袁森

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

<<女性身体使用手册>>

内容概要

女性健康受到体内激素的影响。
从青春期、性成熟期、更年期到老年期，在生命的各个阶段，女性对身心健康的管理提出的要求都超过了以往妇科和内科的范畴。

医生和患者都在关心如何能够更加健康，所以就必须精通预防医学，也就是抗衰老医学。
在无病的状态下要保持身心的健康就必须掌握很多专业知识。
大家若要能够自己选择去什么科室检查和诊断疾病，在就诊的时候具有一定的主动权，首先必须对女性的特有疾病有一定了解。

本书就是这样一本有针对性的读物，书中图文并茂地介绍了女性的生理特点、女性特有的羞于向人启齿的身体症状以及妇科各种疾病的自测方法。
比如乳腺癌和子宫癌，如果及早发现都是能够治愈的。
请意识到自己作为女性的事实，了解针对女性的身体检查。
每位女性朋友最好都能掌握一套适用于自己的诊疗方法。

作者简介

井尾裕子：
1984年毕业于帝京大学医学部。
持有日本妇科学会专门医生、日本乳癌学会认定医生、早期胸部肿瘤X射线透视认定分析医生、日本医师会认定医生等多种资格证书。

以“帮助女性时刻保持充沛精力，积极生活”为目标，井尾裕子投身于妇科的一线工作，积极举行各种演讲活动，既是日本妇产科乳癌学会评议员、NPO法人女性医疗组织理事，同时担任NPO法人母亲同盟会的代表，经常举行女性健康论坛和亲子教育活动。

著有《从妇科门诊开始》（小学馆）、《女性的医学 健康的心灵和身体》（池田书店）。

书籍目录

前言.....2
序言 最近身体出现了什么异常反应吗？
女性生理问题自查! 7
不要让疾病的症状逃过你的眼睛
月经自查！
①
月经量有变化.....8
月经自查！
②
剧烈疼痛.....10
月经自查！
③
周期不正常
月经不来潮.....12
月经自查！
④
月经以外的出血.....14
白带自查！

量比平时多.....16
生殖器自查！
①
生殖器瘙痒.....18
生殖器自查！
②
生殖器出现增生物.....20
乳房自查!
乳房有肿块.....22
专栏 女性生活习惯与身体健康密切相关，女性体内的激素到底是些什么物质？
.....24
Part1 认识自己的身体！

简单解说女性的激素、月经等25
根据年龄解说女性生理特征
女性的身体和生活轨迹.....26
了解身体的组织结构①
内生殖器的构造.....30
了解身体的组织结构②
外生殖器的构造.....32
了解身体的组织结构③
乳房的构造.....34
月经的形成①
子宫的变化与月经的周期变化.....36
月经的形成②
测量基础体温了解月经周期.....38

第一图书网, tushu007.com

月经的形成③
活用基础体温.....40
怀孕时身体的变化
怀孕时，身体发生的变化.....42
避孕的基础知识
与生活规律相结合的避孕方法.....44
专栏 减轻避孕与月经的烦恼，活用口服避孕药.....46
专栏 针对年年增加的不孕症，早期诊断和与伴侣的配合最重要.....48
Part2 学会与妇科和谐相处
妇产科医生是女性身体最可信赖的良师益友.....49
女性生理烦恼的综合诊疗室
妇科室是个什么样的地方.....50
诊察①
去妇科室问诊的预约和准备.....52
诊察②
妇科室内诊检查.....54
诊察③
在妇科室进行的各种检查.....56
专栏 根据生活习惯，定期进行与年龄相应的身体检查.....61
专栏 注意乳房肿块的早期发现，养成自我检查的习惯.....62
专栏 为掌握疾病和症状的表现，要积极进行信息收集.....64
Part3 女性特有的疾病和症状
前去咨询你的医生之前，你需要掌握的正确知识.....65
月经的疾病
经前综合征 （PMS）.....66
月经异常.....68
月经不调（月经异常）.....70
月经困难症.....72
无月经.....74
无排卵月经.....76
不规律出血.....77
子宫的疾病
子宫肌瘤.....78
子宫内膜异位症.....82
子宫肌腺症.....86
子宫位置异常.....87
子宫癌（宫颈癌?宫体癌）.....88
宫颈糜烂.....92
宫颈息肉?子宫内膜息肉.....93
子宫颈管炎?子宫内膜炎.....94
卵巢的疾病
输卵管炎?卵巢炎?骨盆腹膜炎...95
卵巢肿瘤.....96
卵巢癌.....98
多囊卵巢综合征.....100
外阴的疾病
外阴炎?外阴瘙痒症.....101

外阴溃疡.....102
巴氏腺炎?巴氏腺脓肿?巴氏腺囊肿..103
阴道的疾病
霉菌阴道炎.....104
细菌性阴道炎?非特异性阴道炎..105
乳房的疾病
乳腺增生.....106
乳腺纤维瘤.....107
乳管内乳头肿瘤.....108
乳腺炎.....109
乳腺癌.....110
更年期的疾病
更年期障碍?更年期抑郁症.....114
卷末.....118
最想了解——女性容易罹患的疾病和症状！
....118
贫血
低血压/高血压
头痛
畏寒症
摄食障碍
尿路感染症
自律神经失调症
甲状腺疾病
结缔组织病
糖尿病
高血脂症
妇科常见的性病（STD）.....122
滴虫性阴道炎
生殖器疱疹
生殖器衣原体感染
尖锐湿疣
淋病
阴虱
梅毒
疥癣
乙型肝炎
HIV感染（艾滋病）
索引.....126
媒体及专家评论：

章节摘录

版权页：插图：如果是更年期障碍，就采用激素补充疗法（HRT）、服用中药以减轻症状。
激素补充疗法是一种补充女性激素的疗法，分为单独补充雌激素以及兼补孕激素两种方法（见下表）。
这种方法可以有效改善发热、焦躁、畏寒等更年期障碍症状。
但是，这种方法也会产生不规律出血的副作用。
美国医疗界还提出过如果长期采用激素补充疗法容易引发乳腺癌的报告，因此还要定期进行乳腺癌的检查。
但是在实际临床验证以后发现激素补充疗法并没有引发乳腺癌。
另外这种疗法还能减低子宫内膜癌和大肠癌的患病风险。
请在充分了解激素补充疗法的副作用之后，再慎重选择要不要接受这种治疗。
另外，曾经得过子宫癌或者乳腺癌以及肝功能出现异常的患者不适合这种治疗方法。
有吸烟习惯的患者也要尽量避免这种方法。
激素补充疗法也可以有效改善精神上的症状，此外还可以进行心理咨询，服用抗抑郁药、抗不安药等治疗。
如果接受了激素补充疗法治疗，身体症状明显改善，心理症状没有得到改变的，就有可能患上了更年期抑郁症，要请专家进行医治。

<<女性身体使用手册>>

编辑推荐

《女性身体使用手册》最简单最科学的保健法，呵护出最健康最美丽的你。
图解月经综合征、子宫疾病、乳房疾病、更年期障碍等，一系列女性健康问题，无法对八言说的烦恼一册全解决。
女性生活习惯与身体健康密切相关，你有好的生活习惯么？
女性荷尔蒙到底是什么物质？
最近身体出现了什么异常反应吗？
有些问题可以去咨询医生，有些知识却需要你自己一手掌握！
！
！
这本书将是你最好的女性健康枕边书！
女性的身体有十分精妙细致的生理结构，即使没有生病，精神压力、体重的增减、激素分泌的失衡等原因，都会引起生理上的异常反应，聪明的女人，不要让疾病的症状逃过你的眼睛哦！

第一图书网, tushu007.com

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