

<<常见妇女病防治>>

图书基本信息

书名：<<常见妇女病防治>>

13位ISBN编号：9787533529147

10位ISBN编号：7533529146

出版时间：2006-11

出版时间：福建科技出版社

作者：陈宇涵

页数：108

字数：88000

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>

<<常见妇女病防治>>

内容概要

为了使广大妇女朋友对常见妇科疾病的基本知识及家庭防治与康复方法有所了解，笔者编写了这本书。

《新农村新农民丛书：常见妇女病防治》用浅显的语言，以问答的形式，向读者介绍了各种常见妇科疾病的起因、症状、危害、治疗及预防方法。

希望本书在为女性朋友答疑解惑的同时，也能促使更多的女性朋友开始关注自身的健康，把握生命，享受幸福！

<<常见妇女病防治>>

书籍目录

一、月经病防治

什么是痛经

痛经有哪些原因

如何缓解痛经

怎样调整饮食减轻痛经

发生痛经应如何处理

什么是月经不调

月经异常如何处理

为什么青春期容易发生月经不准

阴道出血是怎么回事

什么是排卵期出血

如何预防排卵期出血

什么是功能性子宫出血

什么是子宫内膜异位症

患有子宫内膜异位症怎么办

二、妇科炎症防治

“腰痛”为何看妇科

什么样的白带不正常

阴道排液正常吗

外阴炎有哪些表现

常见的外阴炎有哪些

什么是“巴氏腺囊肿”

什么是阴道炎

少女易患哪些阴道炎

什么是滴虫性阴道炎

滴虫性阴道炎有哪些表现

怎么防治滴虫性阴道炎

怎样预防念珠菌性阴道炎

怎样治疗念珠菌性阴道炎

什么是细菌性阴道病

怎么治疗细菌性阴道病

如何预防阴道炎

如何根治阴道炎

什么是宫颈炎

宫颈炎有哪些表现

如何防治慢性宫颈炎

如何治疗宫颈糜烂

电灼宫颈是否影响受孕

什么是宫颈息肉

什么是盆腔炎

盆腔炎常见病因有哪些

如何正确对待附件炎

慢性盆腔炎与附件炎有什么关系

慢性盆腔炎与不孕症有什么关系

为什么没有生过孩子也会得盆腔炎或输卵管炎

<<常见妇女病防治>>

外阴瘙痒应注意什么
为什么会发生外阴瘙痒
如何治疗外阴瘙痒症
什么是性病

.....

- 三、妇科肿瘤防治
- 四、围生期保健
- 五、其他

<<常见妇女病防治>>

章节摘录

版权页：如何缓解痛经有痛经的少女，都应去医院妇科检查，找出原因。

如果是由于生殖器官疾病引起的继发性痛经，经过认真治疗，疾病治愈，自然就不痛经了。

对于原发性痛经，要针对不同情况注意以下几点：（1）正确认识月经，消除思想顾虑：月经是一种正常的生理现象，来月经是生殖系统开始成熟的信号，因此不必顾虑，更不要紧张和恐惧，应该保持心情舒畅、精神愉快，做些自己喜欢做的事。

把日常生活中的烦恼和不愉快的事情丢到脑后，不要记挂心上。

这样，会使疼痛得到缓解。

为了正确对待月经，可以多看一些有关人体生理卫生知识方面的书，了解月经是怎么回事。

（2）增强机体抵抗力和对疼痛的耐受力：这对减轻或消除痛经大有好处。

在月经期间，可在户外做柔和医疗体操，主要是活动腰部，同时对腰部进行按摩，也会使疼痛减轻。

尤其在月经来潮前夕，多走路或从事其他适度的运动，将使你在月经期间较舒服。

练习瑜伽操也有缓解的作用，如弯膝跪下，坐在脚跟上；前额贴地，双臂靠着身体两侧伸直。

保持这姿势，直到感到不舒服为止。

（3）生活上注意调理，做到有规律：平时生活要有规律，该睡则睡，该吃则吃，劳逸结合，保证充足的睡眠时间，有利于身体健康和改善脑神经的疲劳状态。

学习负担过重的，可适当减轻些。

来月经前3~4天，吃容易消化的食物，多吃蔬菜和水果，保持排便通畅，以免因便秘而造成盆腔充血，加重痛经。

不要参加过重的劳动和剧烈运动。

<<常见妇女病防治>>

编辑推荐

《常见妇女病防治》是由福建科学技术出版社出版的。

<<常见妇女病防治>>

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>