

<<女性生殖健康与保健>>

图书基本信息

书名：<<女性生殖健康与保健>>

13位ISBN编号：9787535251480

10位ISBN编号：753525148X

出版时间：2012-09-01

出版时间：胡祖斌 湖北科学技术出版社 (2012-09出版)

作者：胡祖斌，易念华 编

页数：192

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>

<<女性生殖健康与保健>>

内容概要

《女性生殖健康与保健》共10个章节，每一章又分若干小节，它不仅涵盖了妇女一生各期，包括女童期、青春期、婚姻期、围产期、更年期及老年期的生理、心理特点，常见病的防治，各期的系统管理等，还以保健为基础，保健与临床相结合，集系统性、科学性、实用性为一体，融入了编者在工作中的大量临床经验和切身体会，还广泛参考了最新国内外的相关资料，可以满足广大读者的需要，也可以作为妇幼保健工作者和大专院校妇幼卫生专业学生的参考书。

<<女性生殖健康与保健>>

书籍目录

第一章 女童生殖健康与保健 第一节 女童发育的主要特点 第二节 女童常见生殖系统疾病的防治第二章 青春期生殖健康与保健 第一节 青春期发育特点 第二节 青春期女性常见健康问题及预防第三章 婚前及新婚期生殖健康与保健 第一节 婚前及新婚期保健目的及意义 第二节 婚前及新婚期保健特点及主要影响因素 第三节 婚前保健的内容 第四节 常见影响婚育的疾病与婚育医学意见 第五节 新婚期保健第四章 孕前生殖健康与保健 第一节 孕前保健的重要性 第二节 孕前保健内容第五章 孕期生殖健康与保健 第一节 妊娠期母体生理变化 第二节 妊娠期心理变化 第三节 孕早期保健 第四节 孕中期保健 第五节 孕晚期保健 第六节 孕期生殖道感染诊治与预防第六章 产褥期生殖健康与保健 第一节 产褥期的概念 第二节 产褥期保健的内容 第三节 盆底功能障碍的防治 第四节 产褥期常见异常情况的诊断与治疗第七章 生育期计划生育与健康 第一节 避孕的原理 第二节 避孕方法的选择 第三节 意外妊娠补救措施 第四节 人工流产高危因素及手术防治措施 第五节 人工流产手术并发症防治 第六节 人工流产术后并发症防治第八章 更年期生殖健康与保健 第一节 更年期的概念 第二节 更年期的生理变化 第三节 更年期综合征的表现及处理 第四节 更年期妇女常见的健康问题 第五节 妇女更年期保健的内容 第六节 激素替代治疗(HRT)的适应证与禁忌证 第七节 植物雌激素治疗第九章 妇科疾病筛查与常见妇科病诊治 第一节 妇科常规检查的意义 第二节 妇科一般检查项目及意义 第三节 妇科特殊检查项目及意义 第四节 妇科检查间隔时间 第五节 妇科检查前准备及检查流程 第六节 女性不同时期检查项目的推荐 第七节 检查结果解答 第八节 出现哪些异常情况应及时就医第十章 乳腺保健 第一节 正常乳腺形态 第二节 正常乳腺的周期变化 第三节 乳腺自我检查方式 第四节 乳腺检查方法(仪器) 第五节 乳腺不同疾病检查方式及间隔时间 第六节 乳房的保养(饮食、穿着、生活方式)

<<女性生殖健康与保健>>

章节摘录

(三) 脂类 脂类是人体组织细胞重要组成部分,如细胞膜、神经组织、激素等含有必需脂肪酸、磷脂和糖脂等,脂肪组织又是储存热能的最好形式,并能对机体起到保暖隔热作用,尚可保护内脏、关节和各组织。

脂肪为提供热能最多的营养素,脂肪食物中又含有较丰富的脂溶性维生素A、维生素D、维生素K、维生素E,以肝脏、奶类和蛋类脂肪中含维生素A、维生素D为多,而以胚芽油含维生素E最多。

亚油酸为体内最重要的必需脂肪酸,食物中要保证供应充足。

尤对小儿中枢神经系统的发育、维持细胞膜的完整性及前列腺素的合成起极为重要的作用。

植物油含必需脂肪酸较动物油脂为多,婴儿需要量更应高于成人。

(四) 维生素 维生素对生长发育和生理功能起重要作用,促进酶的活力或为辅酶之一,人体维生素大多必须从食物中摄取。

长期摄入不足可引起缺乏症,而摄入过多有时引起中毒。

维生素A、维生素D、维生素K、维生素E为脂溶性维生素,维生素B、维生素C为水溶性维生素。

1.维生素A(视黄醇):促进生长、维持上皮细胞的完整性及形成视网膜内视紫质,保护生殖系统及维持正常骨骼牙齿发育,在动物类食物中,以肝脏、蛋黄、奶油、鱼肝油含量较高,而植物中有胡萝卜素,体内经小肠壁及肝脏酶作用转为维生素A。

橙黄色或深绿色蔬菜或水果(如胡萝卜、木瓜、深绿叶茶等)含量最高,烹调中较稳定,但易氧化,高温及受紫外线照射可损失。

维生素A缺乏引起眼干燥症、眼角膜溃疡和穿孔、皮肤干燥、毛发干枯、生长发育迟滞、易感染等。

摄入过多胡萝卜素或在肝脏患病时,可发生胡萝卜素血症,出现皮肤发黄,尤以手掌足底为甚,长期服维生素A导致维生素A中毒症,发生肝大、骨膜下新骨形成、颅压高、生长停滞等。

2.维生素B族:维生素B₁轻度缺乏时食欲差,疲乏无力,膝反射消失,称脚气病。

维生素B₂缺乏出现嘴唇干裂口角炎、会阴炎、生长发育迟缓。

烟酸(pp)缺乏时出现裸露处皮炎、腹泻及神经炎。

维生素B₆参与氨基酸及脂肪代谢,缺乏时产生口腔炎、周围神经炎、贫血。

在肉、鱼、蛋、乳、蔬菜、谷物中富含维生素B₆。

.....

<<女性生殖健康与保健>>

编辑推荐

随着社会文明及经济文化水平的提高，妇女的社会地位不断提高，妇女对健康的要求也随之发生根本的变化，从简单的疾病治疗到以保健为主的疾病预防，保健内涵进一步丰富，理念不断更新，服务方式更加多元化。

这对我们妇女保健工作者提出了更高的要求。

因此，胡祖斌和易念华等便编著了《女性生殖健康与保健》。

<<女性生殖健康与保健>>

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>