

<<更年期综合征调养与护理>>

图书基本信息

书名：<<更年期综合征调养与护理>>

13位ISBN编号：9787800899942

10位ISBN编号：7800899942

出版时间：1999-05

出版时间：中国中医药出版社

作者：谈 勇,徐桂华

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>

<<更年期综合征调养与护理>>

内容概要

内 容 提 要

更年期是女性或男性一生中重要的转折时期，在心理和生理方面都会发生很大的变化，如不注意自我调养，常常会给工作、生活带来很多痛苦，笔者通过多年的临床实践，将更年期综合征的调治、护理方法奉献给读者，以便帮助读者顺利度过更年期。

本书以普及更年期知识为目的，以问答的方式，共列举200个问题，介绍了更年期综合征常见症状及其并发症的日常调治、饮食调养、心理护理、生活起居护理、气功疗法、运动锻炼等自我保健内容。

我们希望通过本书能帮助护理人员及患者熟悉更年期综合征的调治、护理和保健等方法。

全书简

明扼要，通俗易懂，是适合医护人员及广大读者的科普读物。

<<更年期综合征调养与护理>>

书籍目录

- 一、女性更年期综合征 (一) 基础知识 1.女性一生有哪些重大变迁？
- 2.你知道更年期吗？
 - 3.围绝经期是指什么？
 - 4.什么是绝经过度期？
 - 5.什么是早发绝经？
 - 6.什么是晚发绝经？
 - 7.卵巢对女性更年期综合征发病有什么作用？
 - 8.更年期综合征奇妙的内分泌变化有哪些？
 - 9.如何判断自己是否真的绝经了？
 - 10.什么是女性更年期综合征？
 - 11.人工绝经后多久就会出现更年期综合征？
 - 12.更年期综合征发生时需要去看医生吗？
 - 13.“经断前后诸证”与“更年期综合征”一样吗？
 - 14.什么样的人容易发生更年期综合征？
 - 15.你想知道自己更年期综合征发病的轻重程度吗？
 - 16.自我诊断更年期综合征应该注意什么？
 - 17.熬过更年期综合征的发病需要多长时间？
 - 18.更年期综合征妇女参加疾病普查的适当时间和内容是什么？
 - 19.适宜更年期综合征妇女的自我保健意识是什么？
 - 20.建立中老年保健制度对妇女更年期综合征有何益处？
- (二) 更年期综合征的饮食、运动和生活调护 21.更年期综合征月经常会出现怎样的变化？
- 22.更年期综合征发作时为什么会出现明显的潮热汗出症状？
 - 23.潮热汗出发作时有哪些药物可以治疗？
 - 24.潮热汗出发作时宜食哪类水果？
 - 25.潮热汗出发作时的更年期妇女能饮茶及咖啡吗？
 - 26.潮热汗出发作时能饮酒吗？
 - 27.潮热汗出发作时能吹电风扇或住空调房间吗？
 - 28.克服潮热汗出的耳穴按压法是什么？
 - 29.气功疗法对潮热汗出有治疗作用吗？
 - 30.情绪波动对潮热汗出的影响及克制方法是什么？
 - 31.当运动时出现潮热汗出需要停止锻炼吗？
 - 32.怎样运用按摩法缓解潮热汗出症状？
 - 33.治疗潮热汗出的食疗方有哪些？
 - 34.更年期综合征头痛发作与情绪有关吗？
 - 35.更年期综合征头痛发作与季节变更有关吗？
 - 36.更年期综合征头痛的日常护理措施有哪些？
 - 37.更年期综合征头痛发作时简易的耳穴疗法是什么？
-二、男性更年期综合征三、

<<更年期综合征调养与护理>>

章节摘录

更年期是从性腺功能开始衰退到完全终止之间的转变时期，这一转变常常因为个体差异，而难求得一致。

更主要的是由于性腺功能从成熟到衰退的转变是逐渐发生的，因此更年期的完成需要多长时间是很难以一言来断之的。

<<更年期综合征调养与护理>>

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>