第一图书网, tushu007.com

<<更年期综合征生活指导>>

图书基本信息

书名：<<更年期综合征生活指导>>

13位ISBN编号：9787802318762

10位ISBN编号：7802318769

出版时间：2010-2

出版时间：中国中医药出版社

作者：柴丽宏 编

页数：188

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

内容概要

疾病除了给病人带来身体上的病痛外，还给病人及其家属带来心理及经济上的负担。
　将医疗行为全部归属医务人员是欠妥的，也是不可能的，疾病的治疗与康复除医护人员外，病人及其家属也扮演重要角色。
有的病是七分治三分养，有的病则是三分治七分养。
所谓的养大多是指调养与护理。
调养与护理在疾病治疗与康复中不应该是配角。
　增进有关疾病知识，发挥病人及其家属的主观能动性，使他们在疾病的治疗与康复中发挥应有的作用。
因此，《常见病生活指导丛书》旨在向病人．及其家属提供基于医学知识的生活指导。
　为了使本丛书的可读性更好，在编写过程中我们遵循以下原则：　1．将书的内容以问题形式提出，然后进行解答。
将相近内容的问题放在一起，以不同栏目名标之，以使读者便于查找。
　2．疾病(包括并发’症)病理和治疗的阐释不多，以够病人及其家属用即可。
　3．问题多从病人及家属的角度提出，从细处着眼，根据临床所见，将问题提得实用而切合病人及家属实际。
在解疑的基础上，少讲理论，多讲方法。
　4．对问题的解释努力做到通俗易懂，尽量避免专业语言。
　5．内容广泛，从配合医护人员治疗到家庭生活的细节皆有涉及，如配合治疗、协助康复、心理支持、饮食注意、锻炼须知、生活习惯改变等。

<<更年期综合征生活指导>>

书籍目录

基础篇 什么是更年期 更年期就是绝经期吗 能知道自己何时进人更年期吗 何谓更年期综合征 为什么会出现更年期综合征 “ 年轻人 ”会患更年期综合征吗 什么样的人更年期症状可能会比较明显 更年期综合征患者有哪些症状 更年期综合征对生活和工作影响有多大 更年期女性易患哪些疾病 哪些恶性肿瘤易在更年期发生 出现心悸、胸痛一定是患了心脏病吗 更年期心电图有ST—T段改变就是患了冠心病吗 周身关节痛应该到骨科就诊吗 性激素补充疗法一定会增加患癌症的危险吗 更年期女性不再有“ 性福 ”吗 绝经越晚越好吗防治篇 更年期综合征怎样预防 更年期综合征如何用药物治疗 更年期综合征中医治疗有效吗 针灸也能治疗更年期综合征吗 什么情况下需用激素替代疗法，使用时需要注意什么 更年期功能失调性子宫出血怎样防治 如何防治老年性阴道炎 性交后出血怎样处理 什么是骨质疏松症 更年期女性如何防治骨质疏松症 如何治疗女性更年期特发性水肿 如何防治更年期心血管疾病 如何防治更年期高血压 ……饮食篇起居篇运动篇心理篇

章节摘录

首先，要对中年女性进行有关更年期知识的普及教育，让她们在进入更年期之前，了解更多的有关更年期女性生理和心理的卫生保健知识。

其次，要做好心理调节，及时解除心理障碍和精神负担，消除精神刺激等不良诱发因素。
中年女性要了解这一时期是正常的生理变化时期，消除不必要的紧张与恐惧，保持情绪稳定、舒畅，乐观处世，避免激动发火，多和人交谈沟通。
如果自我调节能力较差，可求助于心理机构。
家人与周围同事则应多给予理解与关怀，万万不可取笑、歧视。

第三，注意阴部清洁，预防感染。
更年期是一些妇科恶性肿瘤的高发期，最常见的有宫颈癌、子宫内膜癌和卵巢癌。
这些肿瘤如能早诊断、早治疗，可大大提高治疗效果和生存率，特别是对于一些长期采用性激素替代治疗的女性，更应提高警惕，要定期到医院做妇科检查。

第四，合理平衡膳食，控制饮食，并根据自己的体质与身体状况，选择适合自己的饮食。

第五，注意劳逸结合，坚持根据自己的实际情况选择适当的体育锻炼。
积极参加各种有益的社会活动，可培养一些业余爱好，保持心理平衡和青春活力，合理安排生活起居。

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