

<<教师如何远离亚健康>>

图书基本信息

书名：<<教师如何远离亚健康>>

13位ISBN编号：9787811149777

10位ISBN编号：781114977X

出版时间：2008-9

出版时间：北京未来新世纪教育科学发展中心 电子科技大学出版社 (2008-09出版)

作者：北京未来新世纪教育科学发展中心

页数：231

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>

<<教师如何远离亚健康>>

前言

<<教师如何远离亚健康>>

内容概要

什么是“亚健康”？

教师与哪些疾病容易亲密接触？

如何才能使教师远离亚健康，彻底和亚健康说拜拜？

阅读《教师如何远离亚健康》，带领教师清楚认识亚健康，告诉你如何预防、避免亚健康。

<<教师如何远离亚健康>>

书籍目录

第一章 解读亚健康第一节 亚健康的内涵第二节 亚健康的提出第三节 亚健康易发人群第四节 亚健康的分类第五节 亚健康的表现第二章 教师与亚健康的亲密接触第一节 教师职业与亚健康第二节 亲密接触之一：慢性疲劳第三节 亲密接触之二：过劳死第四节 亲密接触之三：女教师妊娠期的亚健康第五节 亲密接触之四：女教师更年期的亚健康第六节 亲密接触之五：骨质疏松与亚健康第七节 亲密接触之六：衰老与亚健康第八节 亲密接触之七：空调综合征与亚健康第九节 亲密接触之八：电脑综合征与亚健康第十节 亲密接触之九：网络综合征与亚健康第十一节 亲密接触之十：信息过剩综合征第十二节 亲密接触之十一：电视综合征与亚健康第十三节 亲密接触之十二：手机综合征第三章 如何才能远离亚健康第一节 检查亚健康状态的方法第二节 与亚健康斗争的四大法宝第四章 彻底和亚健康说拜拜第一节 教师健康的外部指标第二节 教师健康的内部指标第三节 中老年教师需要关注的健康指标第四节 教师健康简易测试法第五节 讲求养生之道附录：贴心小提示

<<教师如何远离亚健康>>

章节摘录

第五节 亲密接触之四：女教师更年期的亚健康一、女性更年期综合征更年期综合征是指妇女在绝经期或绝经期后，因卵巢功能逐渐衰退或丧失，雌性激素水平下降所引起的以自主神经功能紊乱、代谢障碍为主的一系列症候群。

更年期综合征多发生于女性45~55岁之间，一般在绝经过渡期月经紊乱时，这种症状就已经开始出现，可持续至绝经后2~3年，仅少数人到绝经5~10年后症状才能减轻或消失。

教师的退休年龄一般为55岁，所以在退休前的10年左右就会面临更年期问题。

有人认为更年期综合征属于亚健康状态范畴，实际上两者之间没有明确的界限，很难区分。

临床上，绝经期女性的疾病突然增多而且种类繁多，涉及心血管、脑血管、内分泌、骨骼、精神神经等方面远不限于更年期综合征所表现出来的潮热出汗、烦躁不安、性欲减退、失眠健忘、精神异常等病症，而更多的是处于“亚健康状态”。

因此，处于或者即将步入更年期的女性教师应更加注意此特殊阶段的健康保养。

更年期亚健康按症状分为三大类：a.自主神经功能失调：如潮热、出汗、心绞痛等。

b.精神性的：如头痛、失眠、情绪改变、易怒、抑郁、无性欲、恐惧等。

c.与代谢有关的改变：如老年性阴道炎，动脉硬化血栓形成，皮肤萎缩，乳房萎缩，骨质疏松，关节病变，多毛症等。

上述几种症状以发生最早、最多、最特殊的是潮热。

当发生潮热90秒，皮肤温度开始上升，9分钟以后达到最高峰，持续40分钟后才恢复正常。

各部位皮肤温度升高不完全一致，手指和脚趾最高，大约升高4℃，最高可达8℃；前额部的温度升高最低，这主要与出汗蒸发有关。

全身潮热感可能是由于头部及脑部血管扩张，中枢性热度过高所致。

随皮肤温度增高而出汗，汗经皮肤蒸发时，血管即开始收缩，又有畏寒感觉。

也有的人出现阵发性出汗，不伴发潮热。

有的妇女夜间发作频繁，称夜汗，常影响睡眠。

世界卫生组织指出：健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平，是世界范围内的一项重要的重要的社会性指标。

重视妇女亚健康状态，就是使妇女这个群体尽可能达到高的健康水平，这对于整个社会安宁协调都极有裨益。

处于更年期的女性教师仍然担任着繁重的教学一线的授课工作，如何轻松渡过更年期，成为中年女性教师必须关心的问题。

二、女教师更年期综合征的治疗据专家介绍，治疗更年期综合征的方法有多种，现列举如下，希望能够给予处在更年期的女性教师以帮助。

(1) 雌性激素对更年期症状的防治雌性激素的巨大作用是任何激素都不能替代的，因为它在女性一生中的作用都是非常重要的，是女性更年期必不可少的激素。

尤其是在因疾病导致雌性激素缺乏或者当卵巢因某种原因而分泌雌性激素减少的时候，而且当女性进入更年期而需要雌性激素的时候，它就显得十分珍贵。

可见，雌激素是女性的生命激素、健康激素、健美激素。

当不缺乏的时候也许并不感到雌性激素的重要，一旦减少或缺乏的时候，即使健康的女性也会“身受其害”。

其实，女性之所以进入更年期，就是由于雌性激素分泌不足所致。

换句话说，雌性激素如果像青年时期那样正常分泌，就可能推迟衰老来临，即使进入老年期，也不会出现因雌性激素分泌减少而导致的非常烦人的更年期。

从这一点上来说，雌性激素起到决定女性老年时期“命运”的作用。

因此，雌性激素补充疗法便成为许多疾病时髦的治疗方法，也成为老年女性以及医学科学家的热门话题。

北京一家医院对5000名更年期妇女进行症状调查，几乎一半的人有不同程度的临床症状。

<<教师如何远离亚健康>>

这些诸多的症状，如果适当使用雌激素治疗，其痛苦会得到及时、有效、彻底的消除。不仅如此，还会使心脏、内分泌、神经、骨骼等多系统受益，有效地预防相关疾病的发生或发展。雌性激素对更年期有特别的疗效，但使用不当又会带来许多弊端。

如何正确使用雌性激素就显得格外重要。

雌性激素的优点包括：a.以往病态的症状可减轻或消失。

b.改善一般健康状况，有健康舒适的感觉。

c.脑力及体力增强，工作效能提高。

d.性生活亦可改善。

e.皮肤干燥，生殖器萎缩、多毛症、骨质疏松症均可好转。

补充雌性激素也有不利的一面，即有可能导致子宫内膜增生的发生，但不多见。

同时也可使子宫肌瘤及子宫内膜异位症稍加重。

所以在使用的時候应该遵照医生的要求，掌握好雌性激素应用症状，结合个人具体情况，尽量将雌性激素的负面影响降到最低。

应用雌性激素时，药物剂量应根据个人具体情况确定（因有个体差异），应确定最合适的小剂量，此剂量以能控制症状为准，并逐渐减量至最低限度。

雌性激素的用量以能控制症状为度，常以潮热为主要判定标准，其他自觉症状、皮肤症状、泌尿生殖系统症状、骨质疏松症状，皆可做参考。

（2）其他调理方法更年期是指人体进入性腺功能减退期、性激素水平降低而出现的一系列改变，如心血管功能、精神神经障碍症状等。

对更年期亚健康状态的处理和护理措施如下：a.对女性更年期者给予充分理解、同情和关怀，关心体贴她们的生活，千方百计地给予安慰，消除其紧张情绪，了解发生更年期症状的原因，使其懂得出现更年期症状并不可怕。

b.加强饮食调理，多食豆制品、新鲜蔬菜和水果，每日热能维持在2000千卡左右。

少食糖和脂肪食品，尤需限制动物脂肪与肥肉的摄入量。

如果食欲不振、厌油腻，用红枣、桂圆加红糖炖汤服。

也可用红枣、赤豆熬粥食用，连服10~14日。

c.坚持服用维生素，如金维他，每日1~4次，每次1片；维生素B6，每日3次，每次20毫克；维生素E，每日3次，每次50~100毫克。

d.适当服用谷维素、安定，以控制心慌、烦躁等症状。

e.中药治疗有较好的效果，常用六味地黄丸、甘麦汤等。

f.坚持晨练，方法有太极拳、太极剑、强壮功、广播操等。

晨起作扩胸运动、深呼吸运动及跑步等（适用于男性更年期综合征者）。

g.有人提倡让更年期综合征者多读书，阅读内分泌学中更年期综合征相关的有关章节，另外多看些杂志、小说、名人轶事，多听音乐，多参加集体性文体活动等，目的是转移他们的注意力，逐步消除其症状。

总之，更年期阶段的亚健康并不可怕，只要合理调节饮食，及时关注自己的身体状态，并进行一定程度的锻炼，保持一个健康良好的心态，更年期照样可以过得顺顺利利。

<<教师如何远离亚健康>>

编辑推荐

《教师如何远离亚健康》针对亚健康产生的原因和出现亚健康状态后如何积极的预防和治疗提出了一些切实有效的建议和对策，具体阐述了教师如何通过运动、饮食、医疗和心理等知识去面对亚健康。

<<教师如何远离亚健康>>

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>