

# 《更年期保健全书》

## 书籍信息

版次：2

页数：256

字数：300000

印刷时间：2006年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543630864

## 内容简介

如何做好更年期自我保健，防治更年期可能出现的各种症状及疾病，提高自身的生命质量，延缓衰老已成为当今社会急需解决的问题。为帮助处于更年期的朋友及家人了解更年期的生理变化，理解这一过渡时期可能出现的生理现象，通过自我监测消除顾虑与恐惧，指导自己的生活、学习和工作，以乐观、愉快的心态迎接和度过更年期，笔者编写了这本《更年期卫生与保健指导》。

本书以普及更年期知识为目的，介绍了更年期各种生理和心理变化，列举了更年期常见症状和常见病，介绍了相应的预防和处理方法，并从生活调理、饮食、心理调适、运动锻炼等方面给予指导。

## 目录

### 女性更年期概述

1. 女性更年期
2. 女性围绝经期
3. 围绝经期的概念
4. 围绝经期的划分
5. 围绝经期的年龄范围
6. 影响绝经年龄的因素
7. 老年期的开始时间
8. 早绝经和卵巢早衰
9. 病理性闭经
10. 绝经的诊断标准
11. 更年期女性卵巢激素的变化
12. 更年期女性垂体促性腺功能的变化
13. 更年期女性下丘脑激素的变化
14. 更年期女性垂体前叶其他激素的变化
15. 更年期女性皮肤的变化
16. 更年期女性血压的变化
17. 更年期女性关节与骨骼的变化
18. 更年期女性生殖器官的变化
19. 更年期女性其他器官的变化
20. 绝经前月经的变化
21. 更年期女性子宫出血的原因
22. 更年期女性经前乳房胀痛的原因
23. 更年期女性潮热出汗的原因
24. 更年期女性阵发性心悸的原因
25. 更年期的常见症状及表现

- 26.更年期常见的精神神经症状
- 27.更年期常见的泌尿生殖系症状
- 28.更年期常见的浮肿症状
- 29.更年期骨质疏松症的发病率
- 30.更年期女性骨质丢失的速度较快
- 31.骨质疏松的原因
- 32.骨质疏松的后果
- 33.更年期容易发生心血管疾病
- 34.更年期容易发生牙齿脱落
- 35.更年期心理的变化
- 36.绝经后定理进行常规检查的意义
- 37.绝经后妇科检查的注意事项
- 38.雌激素缺乏导致的病理变化

#### 男性更年期概述

- 1.男性也有更年期
- 2.更年期男性的心理调适
- 3.男性更年期的主要症状
- 4.男性更年期的先兆
- 5.男性更年期与女性更年期的不同之处
- 6.男性人生的口槛在44岁
- 7.男性衰老的表现
- 8.更年期男性内分泌系统的变化
- 9.更年期男性生殖器官的变化
- 10.更年期男性皮肤的变化
- 11.更年期男性毛发的变化
- 12.更年期男性性功能的变化
- 13.更年期男性性行为的变化
- 14.更年期男性性欲减退的原因
- 15.更年期常见的性功能障碍
- 16.更年期男性容易出现心理异常
- 17.更年期男性容易出现老年痴呆
- 18.更年期男性容易出现脱发或白发
- 19.更年期男性脱发的预防
- 20.更年期男性也需要激素治疗
- 21.影响雄激素水平的因素

#### 更年期保健

##### 更年期常见病的防治

##### 更年期常见妇科病的防治

##### 更年期常见男性病的防治

##### 更年期保健菜谱

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)