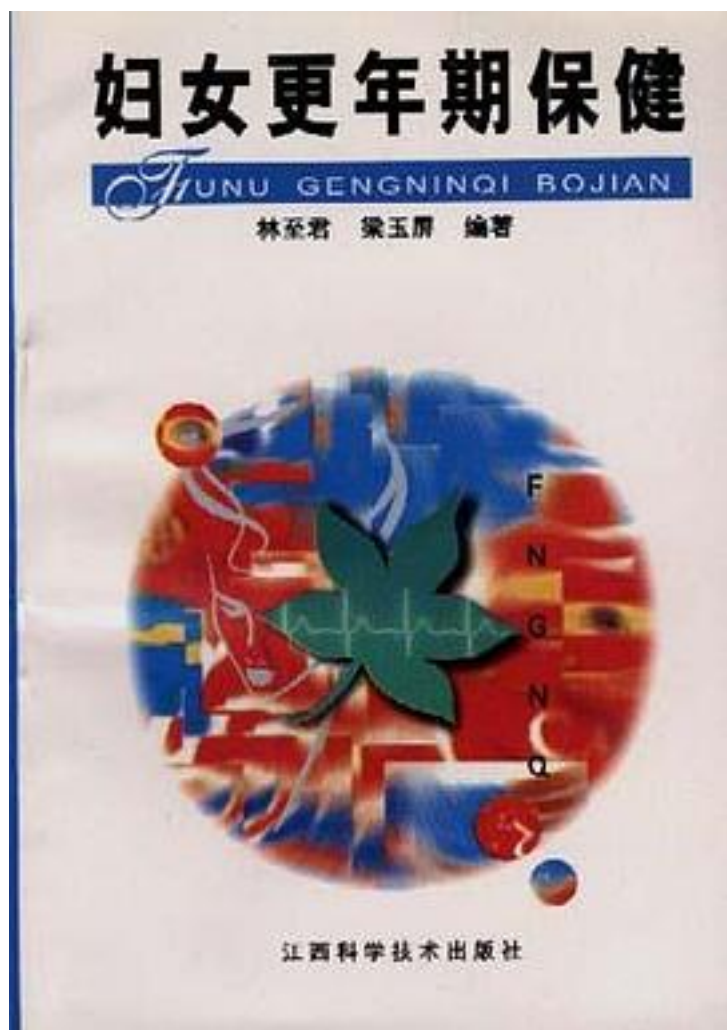


妇女更年期保健



[妇女更年期保健_下载链接1](#)

著者:林至君

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:1998-03

装帧:平装

isbn:9787539012438

内容提要

本书分七个专题，包括更年期妇女怎样了解自己、更年期综合征防治、更年期功能性子宫出血及绝经后子宫出血、围绝经期常见病防治、更年期心理保健、更年期“性”与生育、以及提高生命质量延缓衰老等，系统介绍更年期妇女的生理、病理、心理性活动及衰老的变化与保健措施，使她们能通过自我监护、自我保健，安全度过更年期，并进一步提高生命质量，延缓衰老，健康地步入老年期。

本书适合广大更年期妇女及其家庭成员、社会各阶层人士阅读，也可供医学院校学生及基层医院妇产科医生、更年期专科医生临床参考。

作者介绍:

作者简介

林至君，1959年毕业于福建医学院医疗系，1963年结业于江西中医学院西医学习中医班，一直从事中西医结合妇产科内分泌学研究和临床工作，创立了中药人工周期疗法调经促排卵法，获卫生部一等奖。现任广州市妇婴医院妇产科主任医师，兼职广州医学院妇产科教授、中国中西医结合学会理事、中国中西医结合学会全国妇产科专业委员会委员、广东省中西医结合学会常务理事、广东省中西医结合学会妇产科专业委员会主任委员。编著有《中西医结合治疗妇科常见病》、《妇女保健大

全》、《月经与月经失调》、《妇女卫生常识》、《妇女乳房健美与疾病防治》等。

目录: 目录

一、更年期妇女怎样了解自己

- (一) 什么是更年期
- (二) 什么是人工绝经
- (三) 更年期身体有哪些变化
 - 1. 更年期生殖系统有哪些变化
 - 2. 更年期乳房有哪些变化
 - 3. 更年期膀胱与尿道有哪些变化
 - 4. 更年期盆底支持组织有哪些变化
 - 5. 更年期皮肤与毛发有哪些变化
- (四) 更年期“下丘脑—垂体—卵巢”轴有哪些变化
- (五) 更年期会发生哪些主要症状
- (六) 更年期要注意哪些保健
 - 1. 维持自我保健, 提高生活质量
 - 2. 积极防治更年期综合征
 - 3. 要积极参加慢性病普查
 - 4. 要主动参加肿瘤普查
- (七) 安全度过更年期, 迎来人生“第二青春”

二、更年期综合征防治

- (一) 什么是更年期综合征
- (二) 更年期妇女为什么会发生更年期综合征
- (三) 更年期综合征包括哪些症状
 - 1. 血管舒缩失调的症状
 - 2. 月经失调症状
 - 3. 精神神经症状
 - 4. 生殖器萎缩症状
 - 5. 新陈代谢障碍症状
- (四) 更年期综合征患者应怎样选择治疗方法
 - 1. 如何合理选择性激素治疗更年期综合征
 - 2. 更年期综合征妇女为什么要心理咨询
 - 3. 中医是怎样治疗更年期综合征

(五) 如何预防更年期综合征

三、更年期功能性子宫出血与绝经后子宫出血

- (一) 更年期功能性子宫出血有什么特殊性
- (二) 更年期功能性子宫出血应做哪些检查
- (三) 更年期功能性子宫出血应怎样治疗
 - 1. 治疗更年期功能性子宫出血为什么都要进行刮宫
 - 2. 性激素治疗更年期功能性子宫出血有几种方法
 - 3. 哪些更年期功能性子宫出血需要子宫切除治疗
 - 4. 怎样应用“中药空子宫疗法”治疗更年期功能性子宫出血
- (四) 从绝经后子宫出血应想到哪些疾病

四、围绝经期常见病防治

- (一) 骨质疏松症
 - 1. 为什么说骨质疏松症的发生原因是多因素
 - 2. 骨质疏松症有什么临床表现
 - 3. 怎样预防骨质疏松症发生
 - 4. 怎样治疗骨质疏松症

（二）妇科肿瘤

子宫颈癌

- 1.更年期或老年期子宫颈癌有什么特点
- 2.子宫颈癌发生的高危因素有哪些
- 3.子宫颈癌有什么症状

子宫内膜癌

- 1.子宫内膜癌发病有什么特点
- 2.哪些人易患子宫内膜癌

卵巢癌

- 1.老年人发生卵巢肿瘤有什么特点
- 2.什么叫绝经后卵巢可触及综合征

乳腺癌

- 1.近代乳腺癌发病情况特点是什么
- 2.哪些人易发生乳腺癌
- 3.乳腺癌有什么症状
- 4.近代是怎样治疗乳腺癌
- 5.怎样检查自己的乳房

（三）冠心病

- 1.冠心病是怎样发生
- 2.妇女更年期后为什么易发生冠心病
- 3.怎样预防冠心病

（四）糖尿病

- 1.更年期妇女为什么易患糖尿病
- 2.更年期糖尿病有什么特点
- 3.更年期糖尿病应怎样治疗

五、更年期心理保健

（一）更年期心理有哪些变化

- 1.悲观心理
- 2.焦虑心理
- 3.个性及行为改变

（二）怎样做好更年期心理保健

- 1.自我控制把握自己心理
- 2.陶冶自己性格培养健康心理
- 3.克服回归心理
- 4.家庭和睦社会关心
- 5.心理咨询

（三）更年期精神病

- 1.更年期抑郁症有哪些临床表现，如何治疗
- 2.更年期类偏执状态有哪些临床表现，如何治疗
- 3.更年期神经官能症有哪些临床表现，如何治疗

六、更年期“性”与生育

（一）更年期性心理

- 1.传统观念对更年期妇女性心理有何影响
- 2.性生理与性心理如何相互影响
- 3.更年期妇女有哪些性心理变化

（二）更年期性功能

- 1.为什么说“老年非无欲”
- 2.更年期妇女为什么对性反应会迟缓

（三）更年期性反应

- 1.更年期妇女乳房性反应有什么特点
- 2.更年期妇女生殖器官性反应有什么特点
- 3.更年期妇女生殖器官外性反应有什么特点

（四）更年期性表达

- 1.为什么身体接触能成为更年期后妇女主要性表达的方式

- 2.怎样才能使性交成为更年期性表达的方式
 - 3.性激素减退应怎样增强性表达
 - 4.配偶对更年期妇女性表达有何作用
 - (五) 更年期性教育
 - 1.怎样对更年期妇女进行性权利教育
 - 2.更年期妇女性活动有哪些规律
 - 3.性生活与健康有何关系
 - 4.老年人性生活时应注意些什么
 - 5.怎样对待子宫切除手术后的性生活
 - 6.怎样恢复乳腺癌根治术后妇女的性心理平衡
 - 7.冠心病患者应怎样过好性生活
 - (六) 更年期生育问题
 - 1.更年期妇女为什么要避孕, 怎样选择避孕方法
 - 2.怎样对待更年期生育问题
 - 七、提高生命质量延缓衰老
 - (一) 延缓衰老的保健
 - 1.如何延缓心理衰老
 - 2.怎样预防更年期妇女大脑衰老
 - 3.为什么说和睦家庭有助预防衰老
 - 4.如何顺应人体内部规律的“生物钟养生法”
 - 5.怎样科学调配膳食, 提高生活质量
 - 6.在自我保健中如何掌握“适当”等词句
 - (二) 积极预防早老性痴呆
 - 1.早老性痴呆有什么临床表现
 - 2.早老性痴呆应怎样治疗
 - (三) 性激素替代疗法, 提高生命质量, 预防疾病
 - 1.性激素替代疗法是怎样提高生命质量
 - 2.更年期使用性激素替代疗法是否安全
 - 3.更年期如何合理使用性激素替代疗法
 - (四) 怎样维持生命系统内环境稳定以延缓衰老
 - 1.保持和促进心理健康有益内环境稳定
 - 2.从人是“社会人”来认识如何维持内稳态
 - 3.中医“补肾”也能维持内环境稳定
- • • • • [\(收起\)](#)

[妇女更年期保健_下载链接1](#)

标签

评论

[妇女更年期保健 下载链接1](#)

书评

[妇女更年期保健 下载链接1](#)