

# 《更年期无忧法》

## 图书基本信息

书名：《更年期无忧法》

13位ISBN编号：9787508027616

10位ISBN编号：7508027612

出版时间：2002-6

出版社：华夏出版社

作者：堀口雅子 编

页数：277

译者：林石

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《更年期无忧法》

## 内容概要

更年期女性或多或少会被一些不适所烦扰。这就是所谓“更年期综合征”，这本身没有什么不正常的，每个女性都会产生这种极其自然的身体变化，只是程序有别。能能不很好地度过这一时期，和以后的第二人生有很大关系。当您出现发热、上火、心悸等症状时，要到妇科就诊，看是不是更年期综合征，如果接受了适当的治疗，就可以轻松地度过更年期。在更年期综合征的治疗过程中，还可能早期发展骨质疏松症和动脉硬化等疾病，可及时进行治疗。在这个意义上，所谓更年期，是为健康度过的第好人生做准备的时期。

现在治疗更年期综合征有激素补充疗法、中药疗法、生活指导第方式。其中激素补充疗法近年的安全研究开展得很好，是一种有效的治疗法。

虽然都叫做更年期综合征治疗法，不同的症状也有不同的适应方法。每个女性都可以按照自己的价值观，选择适合自己的治疗方法。

本书不只讲述以上这些治疗法，还介绍健康而充满活力地度过一时期应该注意的饮食、运动和美容方面的问题，并对最近经济被提及的男性更年期问题作了解说。

# 《更年期无忧法》

## 书籍目录

您有如下症状吗？——更年期自我检测 第1章 更年期常见症状更年期是什么？ 更年期是每个人都会经历的变化时期 绝经和早发绝经 原因不明自诉症状 怎样知识更年期的来临 更年期综合症的诊断标准 自主神经失调症 为什么每个人症状不同 要了解自己的身体 卵巢分泌的激素和肾上腺分泌的激素 更年期综合征反应严重的人有2成左右更年期的自觉症状 月经不调、绝经 更年期避孕法 发热、上火、多汗 手足、腰部发冷 心悸、气喘 头痛、头部发沉 失眠、难以入睡 虐待不安、抑郁状态 疲劳感、倦怠感 手足麻木 耳鸣 眩晕 中年期以后发病率增加的梅尼尔病 肩酸、腰痛、背痛 阴道干燥、性交疼痛 尿频、排尿疼痛、尿残留 尿失禁 皮肤粗糙、瘙痒 皮肤色斑、松弛、皲裂 脱发、毛发变细、白发 体重增、肥胖 浮肿、静脉曲张 便秘腹泻 第2章 更年期是什么女性身体与激素 更年期的主要角色是女性激素 月经周期与女性激素的作用 促性腺激素和女性激素……女性身体变化诊断法检查内容主要治疗法激素补充疗法中药疗法更年期与心理症状更年期开始容易得的病妇科疾病循环、代谢疾病骨骼、关节、肌肉疾病男性更年期更年期和性

# 《更年期无忧法》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)