

# 《女职工健康读本》

## 图书基本信息

书名：《女职工健康读本》

13位ISBN编号：9787536047044

10位ISBN编号：7536047045

出版社：范存欣、何从强 花城出版社 (2006-02出版)

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)

## 书籍目录

健康篇 一、女性解剖结构与生理特点 认识自己 女性的生殖系统 女人真麻烦——月经 生命的孕育——妊娠 谁闯入了“两人世界”——分娩和哺育 二、健康新理念 没病 健康 长寿 健康 健康“四大”基石 健康面前人人平等 三、关注亚健康 也谈热门话题——亚健康 亚健康的原因 女职工与亚健康 远离亚健康 四、慢性疲劳，女职工健康大敌 疲劳与慢性疲劳综合征 慢性疲劳为何“重女轻男” 走出慢性疲劳的泥潭 五、室内污染，女职工健康杀手 第三污染时期的标志——室内空气污染 室内污染5大来源 女性更怕室内污染 室内的化学物污染 室内的生物性污染 室内的物理性污染 如何营造“绿色家居” 常见疾病防治篇 一、缺铁性贫血 为什么缺铁会出现贫血 哪些人容易发生缺铁性贫血 缺铁性贫血有哪些表现 如何诊断和治疗缺铁性贫血 如何预防缺铁性贫血 补铁过多会“伤身” 二、骨质疏松 骨质疏松是怎么发生的 骨质疏松有哪些表现 导致骨质疏松的危险因素 治疗和预防 三、更年期综合征 什么样的女性容易得“更年期综合征” 更年期综合征的临床表现 治疗与预防 四、城市女性的第一杀手——乳腺癌 乳腺癌的易发因素 治疗和预后 如何早期诊断和预防 五、一种难言之隐——阴道炎 滴虫性阴道炎 念珠菌性阴道炎 六、妇科第一瘤——子宫肌瘤 症状和好发因素 怎样治疗 七、宫颈癌 宫颈癌发病的诱因 宫颈癌的主要症状 主要早期诊断方法 治疗和预防 八、性病与艾滋病 临床表现和传播途径 性病艾滋病的预防 九、神经衰弱 神经衰弱的主要症状 神经衰弱的主要病因 为什么女性更易神经衰弱 神经衰弱的正确治疗与康复 神经衰弱的预防 十、抑郁性神经症 正确认识抑郁和抑郁症 抑郁性神经症的主要成因 抑郁症的信号 摆脱抑郁情绪 十一、焦虑症 焦虑的利与弊 你是否过度焦虑了 引起焦虑的社会心理因素 焦虑症的预防与矫正 十二、头痛 紧张性头痛 偏头痛 养生保健篇 一、女性不同时期营养保健 青春期女性营养保健——为一生健康奠定基石 青年女性营养保健——留住美丽，增进健康 孕妇营养保健——生个冠军宝宝 产后及哺乳期营养保健——为母子健康护航 中年女性营养保健——平稳度过多事之秋，迎接夕阳红 老年女性营养保健——让夕阳更美好 二、运动与保健 有氧运动与健康 办公室里的健身活动 三、美容与保健 皮肤的分类与保养 眼部保养 美容误区 美容小贴士 四、美体与保健 何为肥胖 减肥误区 科学减肥 五、生活方式与保健 高龄生育 不哺乳 睡眠 三餐 驾驶 六、心理保健 怎样才算心理健康 有效缓解心理压力 有效调控自己的情绪 建立良好的人际关系

### 章节摘录

版权页：有一句广告词说得很对：“做女人真好”，但是做女人也有做女人的烦恼。由于生理与解剖结构的特殊性，使女性娇嫩的生殖系统成为一生中惹是生非的“多事”地带。最简单的阴道炎就是许多女职工的难言隐痛，有时它给我们精神和生活上造成的困扰比躯体上的不适更加严重。在女性的一生中，在不同的时期或由于不同的原因，都可能遭遇阴道炎的袭击。什么是阴道炎？医学上的定义是指由不同病因引起的多种阴道粘膜炎症性疾病的总称。由于特殊的位置和局部潮湿温暖的环境，阴道容易藏污纳垢，成为细菌生长繁殖的“乐园”；频繁或粗暴的性生活、分娩或各种临床宫腔操作会造成阴道的损伤或出血，给细菌、病毒等病原体的感染打开大举入侵的门户。几乎所有的性传播疾病，如淋病、梅毒、尖锐湿疣，都会从阴道开始它们的“罪恶旅行”。阴道炎的共同特点是阴道分泌物（也就是大家熟知的白带）增加及外阴瘙痒，由于炎症的病因不同，白带的特点、性质及瘙痒的轻重也不相同。若白带的颜色、量与气味有异常，伴随有外阴部搔痒、疼痛等症状时，这是机体给我们发信号：该去拜访医生了。滴虫性阴道炎在临床门诊，经常听到医生给病人下诊断：你得了滴虫性阴道炎！你感染了念珠菌性阴道炎！这些疾病都是怎么一回事呢？滴虫性阴道炎遍布全世界，据估计，女性感染率为10%~25%。是一种常见的阴道炎，由阴道毛滴虫所引起的。毛滴虫主要通过性接触传播，也可通过公共浴池、泳池、脚盆、泳衣、浴巾、便盆、马桶、医疗器械和敷料等物品间接传播。滴虫性阴道炎的主要症状是白带增多，多呈灰黄色泡沫状稀薄的液体，若有其它细菌混合感染时白带则呈脓性，可有臭味，偶带有血性。由于分泌物增多，常产生外阴部刺激症状如外阴瘙痒、灼热、疼痛、性交痛等，严重时可影响睡眠。伴有尿道感染时可出现尿频、尿痛，甚至血尿。症状往往于月经前后、妊娠、疲劳或性交后加重。检查时可发现外阴炎、外阴糜烂、阴唇水肿、尿道炎、阴道炎，严重者宫颈和阴道粘膜红肿，有斑点状出血和草莓状凸起。可能有些人认为这只是个小毛病，是许多已婚女职工都会遇到的问题，并不在意。其实，滴虫性阴道炎严重时可引起附件炎症，成为女性不孕的原因；如果怀孕期间患病有可能导致胎膜早破、早产及低体重儿；新生儿偶尔可被传染泌尿道或阴道滴虫病。还有报道称该病可使患艾滋病的危险性明显增加。因此，如果有类似问题，还应早点去医院诊治。本病的诊断主要靠实验室检查，如果从阴道分泌物中检查出毛滴虫就可以确诊了。治疗原则是全身用药与局部用药相结合，同时治疗性伴侣，治疗期间应避免性生活，防止病原菌在夫妻之间互相传播，反复感染。全身用药首选甲硝唑。对于不能耐受口服药物或不适于全身用药的人，可选择阴道局部用药。局部用药症状缓解相对较快，但不易彻底杀灭滴虫，停药后易复发。如果怀孕期间患滴虫性阴道炎，在怀孕早期的头3个月要禁用甲硝唑，可使用克霉唑100mg，阴道内用药，每晚1次，连用1周。用药后如仍有症状，于妊娠中、晚期再服用甲硝唑。哺乳期妇女可用甲硝唑，但用药期间及用药后24小时内应停止哺乳。

# 《女职工健康读本》

## 编辑推荐

《女职工健康读本》旨在为帮助女职工正确认识健康的理念，主动提高自我保健意识，保持良好的行为习惯和生活方式，维护良好的心理健康状态，学会应对影响健康的不良因素，掌握常见疾病防治的基本知识和方法，以更加饱满的热情和健康的体魄投身经济建设。广东省现代社会发展研究中心组织有关专家编写了《女职工健康读本》，广东工会女职工委员会向全省女职工推荐，作为送给女职工的健康知识型礼物。

# 《女职工健康读本》

## 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)