

Structura



14

Capitolul 1: Cum să ai grijă de sănătatea ta

Suntem ceea ce mâncăm	16	Obiceiul de a fi fericit	28
Exercițiul fizic	24	Odihna.....	30
Respirația profundă.....	26		



34

Capitolul 2: Controale și teste preventive

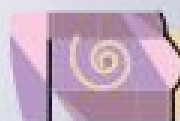
Alegerea medicului	36	Teste necesare	40
Programarea la ginecolog	38	Examinarea sânelui	43



46

Capitolul 3: Principalele tulburări ale organelor genitale și ale tractului urinar

Mâncărime și usturime vulvară.....	48	Infecții urinare	60
O doză de prevenție.....	52	Cele mai frecvente tulburări urinare.....	61
Scurgeri anormale de sânge	54	Incontinența urinară	62
Prolaps uterin	57		



68

Capitolul 4: Sânel

Mastopatia fibrochistică.....	70	Cancerul de sân	76
Noduli benigni	72		



82

Capitolul 5: Menopauza

Simptomele menopauzei	84	Tratament în menopauză.....	88
Riscurile menopauzei	86	Riscurile terapiei de substituție hormonală	92

Capitolul 6: Alte boli frecvente

98



Dureri de cap	100	Diabet.....	116
Supraponderalitate.....	102	Boli cardiovasculare	118
Insomnie.....	105	Boala venoasă.....	123
Colon iritabil.....	106	Boli coronariene acute	126
Când articulațiile se uzează.....	108		

Capitolul 7: Tumori genitale

130



Tumori maligne.....	132	Cancer vulvar	136
Cancer endometrial.....	133	Cancer ovarian	137
Cancer cervical.....	134		

Capitolul 8: Alte tumori

140



Tumori de piele	142	Tumori ale sistemului digestiv	148
Tumori ale sistemului respirator	145		

Capitolul 9: Dependente

154



Alcoolul	156	Medicamente pe bază de rețetă	165
Tutunul.....	160		

Cuvânt-înainte.....	8
Introducere.....	10
Bibliografie	168
Index alfabetic.....	169



Obiceiul de a fi fericit



Este adevărat. Râsul îți face bine. Mai mult, după cum spune și un proverb italian, face un sânge mai bun.

Unii experți prescriu 15 minute de râs copios pe zi. Ei spun că râsul nu are niciun efect secundar și niciodată nu ești prea în vârstă pentru a folosi acest remediu.

Efectele fizice: râsul produce endorfine, care dilată vasele de sânge. Ceva asemănător se întâmplă când facem exercițiu fizic cu consecvență. Există o îmbunătățire clară a parametrilor cardiovasculari. Cu alte cuvinte, râsul face bine la inimă!

Pare imposibil de obținut o sănătate psihologică bună și acea fericire simplă pe care ne-o dorim. Cu siguranță că toți ne dorim nu doar să evităm boala, ci și să ne trăim viața din plin. Vrem să profităm de toate posibilitățile pe care viața ni le așază înaintea.

Acest lucru nu se va întâmpla de la sine. Totuși, se poate să faci ceva pentru a-ți îmbunătăți bunăstarea psihologică.

În prezent, există o specialitate medicală nouă (**psihoimunoneurologie**) care studiază influența *factorilor psihologici* asupra funcțiilor mai multor organe. Acum avem explicații științifice care arată de ce a simți plăcere din lucrurile mici poate deveni o sursă de sănătate, în timp ce boala poate fi agravată prin depresie; este explicat modul în care organismul se poate îmbolnăvi ca răspuns la gânduri și emoții negative.

Cercetările din prezent arată clar că a avea simțăminte negative sau resentimente față de ceilalți nu aduce niciun beneficiu asupra sănătății și chiar poate să facă rău. Pe de altă parte, dacă urmăm **principiile biblice** despre iertare, putem preveni **insomnia, tulburările gastrice, epuizarea și migrenele.**

Încearcă să apreciezi ceea ce este bun în toți cei pe care îi întâlnești și cultivă gânduri pozitive cu privire la viață în general. Dacă nu poți evita mânia, direcționează-o înspre ceva ce nu poți răni – o pernă sau chiar un sac de box.



Examinarea sânelui

Medicul ginecolog nu ar trebui să facă această examinare (putem spune că sânul nu este un organ genital); medicii nu sunt instruiți specific pentru acest lucru și, mai mult, rareori au timp să realizeze o examinare atât de specifică. Apelăm la chirurghi doar pentru o problemă specifică.

În prezent, există o persoană specializată, specialistul în patologii mamare, al cărui domeniu este să analizeze ecografia mamară (vezi p. 73), pe care el sau ea o realizează în

timpul consultației, și să traseze o hartă a situației sânelui.

Ginecologul poate realiza o examinare inițială. În acea clipă, medicul va stabili când trebuie realizate următoarele consulturi și teste specifice. Totodată, medicul o va învăța pe pacientă tehnica autoexaminării (vezi p. 74). Acest lucru le va ajuta pe femeile tinere să se obișnuiască cu ideea că sânul este un organ important, un organ căruia *ar trebui să îi acorde multă atenție*.

INFORMAȚII

Medicina alternativă

Datorită importanței pe care medicina alternativă a câștigat-o în lumea de astăzi, credem că se cuvine să o menționăm pe scurt. Mulți oameni au fost dezamăgiți de medicina tradițională occidentală. Alții cred că medicina alternativă se conformează mai mult simțămintelor lor și modului în care ei abordează organismul. Din diverse motive, un număr tot mai mare de pacienți apelează la terapiile alternative.

Deși multe dintre aceste terapii nu sunt predate la facultatea de medicină sau folosite în spitale, mulți doctori le folosesc acum ori le iau în considerare împreună cu tratamentele tradiționale. În aceste terapii sunt incluse acupunctura, digitopunctura, reflexologia, chiromasajul, naturopatia, medicina ayurvedică și fitoterapia.

Dacă medicul tău este deschis la tratamentul alternativ, el sau ea te poate sfătui cu privire la folosirea anumitor tehnici și, la nevoie, îți poate face o recomandare la un terapeut competent.





Deoarece femeile de astăzi vor să trăiască mai mult și mai bine, este foarte important să învețe cum să-și protejeze sănătatea, dar și cum să prevină problemele sau bolile specifice sexului feminin. Prin intermediul acestei cărți, vom învăța cum să trăim o a doua tinerețe, cum să ne simțim libere de orice boală și cum să ne bucurăm de fiecare etapă din viață.

Urmând principiile de bază prezentate în această carte, veți putea atinge un sentiment de bunăstare și o senzație de plinătate fizică, mintală, socială și spirituală. În acest scop, cartea vă oferă informații, exerciții și sfaturi practice.



Prin autoexaminarea sânilor și prin alte analize specifice, este posibil ca boli grave, precum cancerul de sân, să fie depistate într-un stadiu timpuriu. Făcând acest lucru, nu doar că ne păstrăm integritatea fizică, prin faptul că evităm o operație radicală, dar avem grijă de lucrul cel mai important – viața însăși.

Pentru a rezuma, este mai bine să știi decât să ignori. *Ghidul sănătății feminine* face referire la aproape 150 de probleme de sănătate și boli, explicând analizele de diagnosticare, accentuând nevoia de controale medicale și arătând care sunt modurile de a gestiona și depăși diferite situații. Nu renunțați la a trăi o viață deplină!



evs
editura viață și sănătate

