

Kambiz TAVASSOL

La

M

E

N

O

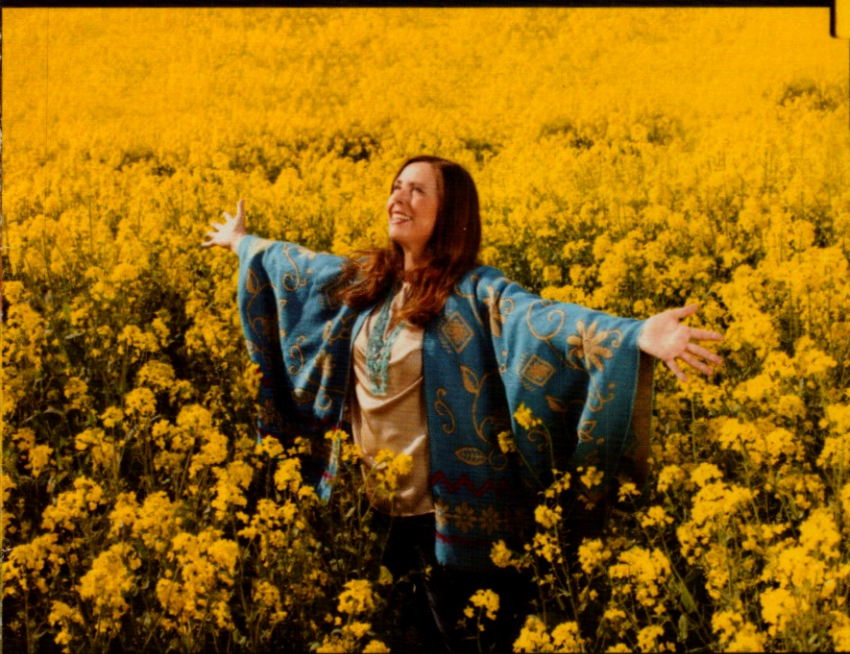
P

A

U

S

A



Come viverla serenamente
mantenendo la propria femminilità



EDIZIONI
MINERVA
MEDICA

La MENOPAUSA

Come viverla serenamente
mantenendo la propria femminilità

Oggigiorno la donna a cinquant'anni non perde la propria identità femminile, è ancora piacente e può apprezzare la vita in ogni suo aspetto. Ne sono merito un diffuso stile di vita più sano, un'alimentazione più adeguata, farmaci più efficaci e in generale una maggiore attenzione alla salute rispetto ad un tempo. In questo volume, l'Autore riporta l'esperienza diretta e personale maturata in lunghi anni di lavoro come ginecologo. I concetti più moderni e attuali della menopausa vengono trattati con una terminologia semplice e comprensibile per tutti. Così è nato un volume di indiscutibile valore casistico e documentativo per suggerire alle donne come vivere la menopausa serenamente mantenendo la propria femminilità.

COME ORDINARE

ACQUISTA ON-LINE

Accedi al sito www.minervamedica.it, clicca su **LIBRI** e procedi con l'ordine on-line.

Metodi di pagamento: carta di credito e, solo per spedizioni in Italia, contrassegno.

MODALITÀ E SPESE DI SPEDIZIONE

Spedizione tramite corriere espresso.

Le spese di spedizione saranno calcolate in base al luogo di consegna, peso dei volumi e, solo per le spedizioni in Italia, metodo di pagamento.

TEMPI DI SPEDIZIONE

Spedizioni in Italia: 2-4 giorni lavorativi.

Spedizioni fuori Italia: 3-7 giorni lavorativi a seconda della destinazione.

ALTRE MODALITÀ DI ACQUISTO

Per altre modalità di acquisto e pagamento contattaci:

- email: book.dept@minervamedica.it - tel. 011 678282 int. 127.

In caso di **istituti, enti o ditte** che effettuano le ordinazioni con buoni d'ordine contattaci:

- email: book.dept@minervamedica.it - tel. 011 678282 int. 127.

Ai sensi del D.Lgs 196/2003 Minerva Medica garantisce la riservatezza dei dati e la possibilità di modificarli o cancellarli con richiesta scritta al responsabile dei dati personali. Per ulteriori informazioni rivolgersi a: Edizioni Minerva Medica - Privacy policy - Corso Bramante 83-85 10126 Torino

EDIZIONI MINERVA MEDICA

Indice

Cos'è la menopausa?

- ESISTONO FATTORI CHE POSSONO INFLUENZARE L'INSORGENZA PRECOCE O TARDIVA DELLA MENOPAUSA?
- CHE COSA PROVOCA LA MENOPAUSA?
- DISTURBI E CAMBIAMENTI CORRELATI ALLA CARENZA ORMONALE

Sessualità e menopausa

- CERVELLO E DESIDERIO SESSUALE
- BIOCHIMICA DELL'AMORE
- CALO DEL DESIDERIO SESSUALE
- L'ORMONE DEL DESIDERIO SESSUALE
- A CHE COSA SERVE IL TESTOSTERONE NELLA DONNA?
- ACCORGIMENTI CHE AIUTANO AD AUMENTARE I LIVELLI DI TESTOSTERONE
- FARMACI CHE POSSONO DETERMINARE UNA RIDUZIONE DEL DESIDERIO SESSUALE
- COSA FARE?

Infiammazione pelvica e menopausa

- COME SI MANIFESTA?
- COME SI DIAGNOSTICA?
- COME SI CURA?

Fibromi uterini e menopausa

- COME SI MANIFESTANO?
- COME SI DIAGNOSTICA?
- COME SI CURA?

Occhio secco e menopausa

- COSA VUOL DIRE OCCHIO SECCO?
- COS'È IL FILM LACRIMALE?
- A COSA SERVONO LE LACRIME?
- PERCHÉ L'OCCHIO DOPO LA MENOPAUSA È PIÙ SECCO?
- COME SI MANIFESTA?
- ATTENZIONE ALL'INTERVENTO DI BLEFRAROPLASTICI
- QUALI SONO LE CONSEGUENZE?
- COME SI CURA?

Capelli e menopausa

- PERCHÉ LA CARENZA ESTROGENICA IN MENOPAUSA DETERMINA LA CADUTA DEI CAPELLI?
- QUALI SONO GLI ALTRI FATTORI CHE CONTRIBUISCONO ALLA CADUTA DEI CAPELLI IN MENOPAUSA?
- COSA FARE?

Come rallentare l'invecchiamento cutaneo in menopausa?

- QUALI SONO GLI EFFETTI DEGLI ESTROGENI SULLE COMPONENTI STRUTTURALI DELLA CUTI?
- COSA SUCCEDE QUANDO MANCANO GLI ESTROGENI IN MENOPAUSA?
- COSA FARE?

Come prevenire un aumento del tessuto adiposo in menopausa?

- QUAL È IL RUOLO DEGLI ORMONI SESSUALI NELLA DISTRIBUZIONE DELLA MASSA ADIPOSITA IN MENOPAUSA?
- COSA SUCCEDE QUANDO MANCANO GLI ESTROGENI IN MENOPAUSA?
- COSA FARE?

Osteoporosi e menopausa

- COME SI INSTAURA?
- QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO?
- COME SI MANIFESTA?
- COME SI DIAGNOSTICA?
- INTERPRETAZIONE DEI DATI DENSITOMETRICI
- COME SI PUÒ OVVIARE A QUESTA SITUAZIONE?
- QUANDO E A CHI FARE LA DENSITOMETRIA?

- ANALIZZARE L'INTERO SCHELETRO NON DAREBBE INDICAZIONI MIGLIORI?
- QUALE SEDE PER LO SCREENING E PER IL MONITORAGGIO DELLA TERAPIA?
- QUANDO NON BISOGNA FARE LA MOC?
- COS'È LA MORFOMETRIA?
- COS'È IL FRAX?
- COSA FARE?

La carenza ormonale in post-menopausa può favorire la demenza senile?

- PERCHÉ IL RISCHIO DELLA DEMENZA SENILE TENDE AD AUMENTARE IN POST-MENOPAUSA?
- COSA FARE?

Terapia dei disturbi da carenza ormonale

- QUANDO LA TERAPIA ESTROGENICA VIENE ASSOCIATA CON LA TERAPIA PROGESTINICA?

La terapia ormonale sostitutiva può provocare un tumore?

- ANALISI CRITICA DEI RISULTATI
- VALUTAZIONE CLINICA PRIMA DELL'ASSUNZIONE DELLA TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA
- MENOPAUSA PREMATURA O PRECOCE
- TRATTAMENTO DEI SINTOMI VASOMOTORI
- QUALITÀ DELLA VITA
- SINTOMI UROGENITALI E SESSUALI
- CARCINOMA DELL'ENDOMETRIO
- OSTEOPOROSI
- CARCINOMA DEL COLON RETTO
- TROMBOEMBOLIA VENOSA
- COSA FARE?

Ansia e menopausa

- COS'È L'ANSIA?
- QUALI SONO LE CAUSE BIOLOGICHE DELL'ANSIA IN MENOPAUSA?
- COSA SUCCEDE QUANDO MANCANO GLI ESTROGENI IN MENOPAUSA?
- QUALI SONO LE CAUSE NON BIOLOGICHE DELL'ANSIA IN MENOPAUSA?
- COSA FARE?

Cinque regole per vivere meglio in menopausa

- AVERE AUTOSTIMA
- AVERE CURA DEL TUO CORPO
- AVERE PICCOLI SVAGHI
- RISCOPRIRE UN'INTIMITÀ DI COPPIA
- NON TEMERE LA TERAPIA MEDICA

Alimentazione in menopausa

- MANGIARE SANO FA BENE ALLA SALUTE
- ANTIOSSIDANTI E RADICALI LIBERI
- OSTEOPOROSI
- MALATTIE CORONARICHE
- FUNZIONALITÀ CEREBRALE
- DEPRESSIONE
- INSONNIA

Attività motoria in menopausa

- ATTIVITÀ E GESTI QUOTIDIANI IN CASA E NELL'AMBIENTE LAVORATIVO
- RACCOMANDAZIONI
- PER ALLENARE LA RESISTENZA
- PER ALLENARE LA FLESSIBILITÀ
- PER ALLENARE LA FORZA
- SERIE DI ESERCIZI PER ALLUNGARE E RINFORZARE LA COLONNA VERTEBRALE