**新 书 推 荐**

**中文书名：****《好好照顾自己：赋权女性的健康指南》**

**英文书名：*Taking Care of You: The Empowered Woman’s Guide to Better Health***

**作 者：Mary I. O'Connor M.D. and Kanwal L. Haq M.S.**

**出 版 社：Mayo Clinic Press**

**代理公司：UNSQ/ANA/Jessica Wu**

**页 数：512页**

**出版时间：2022年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**#88 in Women's Sexual Health**

**#467 in Immune Systems (Books)**

**内容简介：**

梅奥诊所出版社为希望理解并掌握自身健康的女性提供了一本实用而全面的资源指南，以简短、易于消化的章节呈现。

女性并不总是获得与男性相同的医疗保健。事实上，医学长期未能认识到许多健康状况——如心脏病、中风、压力、心理健康等——对女性的影响与男性不同。骨科医生玛丽·I·奥康纳和医学人类学家坎瓦尔·L·哈克希望通过赋予女性关于当前女性健康状况的知识，来改变这一点，并展示她们如何积极参与和医疗团队的互动。

在开创性的出版物《好好照顾自己：赋权女性的健康指南》中，奥康纳和哈克联合了来自全国的111位女性医生和健康专家，为女性提供改善健康和获得更好医疗保健的实用资源指南。

《好好照顾自己》内容清晰易懂，配有丰富插图，帮助读者更好地理解通常较为复杂的医学信息。其独特的结构包括三个主要部分：

女性与当前健康状况，涵盖主题如：

* “女性健康”到底是什么
* 如何找到合适的医疗团队
* 如何使用互联网获取医学信息
* 何时去急救中心而不是急诊部
* 以及更多内容

影响女性的常见临床状况，专注于55种影响女性较男性更大或不同的非生殖性临床状况，包括：

* 乳腺癌、肺癌、宫颈癌和卵巢癌
* 高血压、胆固醇、血栓和中风
* 焦虑、抑郁、肥胖和代谢综合症
* 甲状腺疾病、慢性疲劳综合症、狼疮、多发性硬化、类风湿关节炎
* 疼痛性性交、盆腔炎、卵巢多囊综合症、尿路感染和失禁、子宫肌瘤和异常阴道出血

每个章节都分为子部分，解释：

* 该状况是什么？
* 能否预防？
* 如何治疗？对女性为何重要？（包括与性别、种族和民族相关的差异）
* 向临床医生和医疗团队提出的问题
* 临床专家的智慧之语

《好好照顾自己》关注女性每天可以做的活动——如健康饮食、睡眠和锻炼——以及如何有效参与这些健康活动，以更好地照顾自己。这是一本易于使用和分享的指南，适合母女、姐妹、阿姨和祖母之间传阅，是每位女性及其爱人不可或缺的资源。

**作者简介：**

**坎瓦尔·L·哈克（Kanwal L. Haq）**是一名医学人类学家、社区组织者和非营利咨询师。她在西奈山医学院阿尔诺德全球健康研究所领导纽约市女性健康项目。作为一名应用研究科学家，哈克专注于以社区为基础的参与式研究和专注于健康与教育的实践科学。她是一位坚定的系统变革倡导者，参与了多个倡议，致力于为全球女性建立更有效、公平的医疗系统。在加入西奈山医学院之前，哈克曾在耶鲁大学医学院工作，并完成了在联合国、美国和平队和卢旺达基加利大学教学医院的研究员项目。她获得密苏里大学生物科学学士学位，并在波士顿大学医学院获得医学人类学硕士学位。

**玛丽·I·奥康纳博士（Mary I. O'Connor M.D.）**是梅奥诊所佛罗里达州的前骨科主任，曾担任耶鲁大学医学院及耶鲁-纽黑文健康中心肌肉骨骼护理中心的主任，同时也是一名美国奥林匹克划船运动员。她专注于以患者为中心的价值基础医疗，约一年前离开临床实践，共同创立并担任线上诊疗平台Vori Health的首席医学官，致力于以生物心理社会和价值驱动的模式转变医疗服务的形式。她是全国认可的健康公平领域的领导者，担任“运动即生命”小组的主席，该小组是一个致力于解决肌肉骨骼健康差异的多方利益相关者联盟。

**全书目录：**

为何写作本书

如何使用本书

什么是“女性健康”？

1. **女性与当前健康状况**
2. 社会因素在妇女健康中的作用
3. 有色人种女性面临的挑战
4. 特殊考虑：性和性别少数女性
5. 是不是出问题了第一时间找谷歌？
6. 谁是临床医生？不仅是医生
7. 寻找合适的临床医生
8. 共同决策
9. 远程医疗：物尽其用
10. 急救中心VS急诊科
11. **影响女性的常见疾病**
12. 前交叉韧带撕裂
13. 贫血
14. 焦虑
15. 哮喘
16. 血栓
17. 乳腺结节
18. 乳腺癌
19. 腕管综合征
20. 宫颈癌
21. 慢性疲劳综合症（肌痛性脑脊髓炎）
22. 慢性肺栓塞
23. 直肠癌
24. 便秘
25. 痴呆
26. 抑郁
27. 糖尿病
28. 憩室病
29. 子宫内膜癌
30. 子宫内膜异位
31. 纤维肌痛
32. 胃食管反流
33. 手、拇指疼痛
34. 心脏病
35. 丙型肝炎
36. 高血压
37. 高胆固醇
38. 髋关节炎
39. 髋唇撕裂
40. 肠应激综合症
41. 膝关节炎
42. 半月板损伤
43. 腰痛
44. 肺癌
45. 红斑狼疮
46. 偏头痛
47. 多发性硬化症
48. 颈部疼痛
49. 非酒精性脂肪肝
50. 肥胖和代谢综合征
51. 骨质疏松症
52. 卵巢癌
53. 性爱痛苦
54. 盆腔炎
55. 盆腔器官脱垂
56. 外周动脉疾病
57. 多囊卵巢综合征
58. 类风湿性关节炎
59. 肩痛
60. 中风
61. 甲状腺疾病
62. 尿失禁
63. 尿路感染
64. 子宫肌瘤
65. 阴道异常出血
66. 阴道感染
67. 病因不明
68. **好好照顾自己**
69. 什么对健康有益？
70. 营养
71. 睡眠
72. 身体活动
73. 有目的的活动
74. 社会关系
75. 正念
76. 针灸
77. 疫苗
78. 医学研究
79. 个性化医疗
80. 我们的联系
81. 我们都是健康促进者

文献来源

关于作者

致谢

**媒体评价：**

“《好好照顾自己》在赋予女性实用医学知识方面的做法令人耳目一新，突出了性别差异在医学中的影响，并鼓励多元参与临床研究，以推动我们对女性健康的认识。”

——薇薇安·W·品恩医学博士，前美国国立卫生研究院妇女健康研究办公室主任

“医疗系统并未针对女性的需求而建立。《好好照顾自己》是女性为女性撰写的，不仅深入探讨现代医学对性别体察的失衡，还进一步阐述女性可以采取的关键步骤，以获得所需的生命救助。”

——艾莉森·J·麦格雷戈医学博士，急诊医学教授及《性别重要性》一书的作者

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

