

Gengnianqi Zhihui Jiedu

❁ 女人篇 ❁

○主编 邓伟民 邵玉

更年期 智慧解读

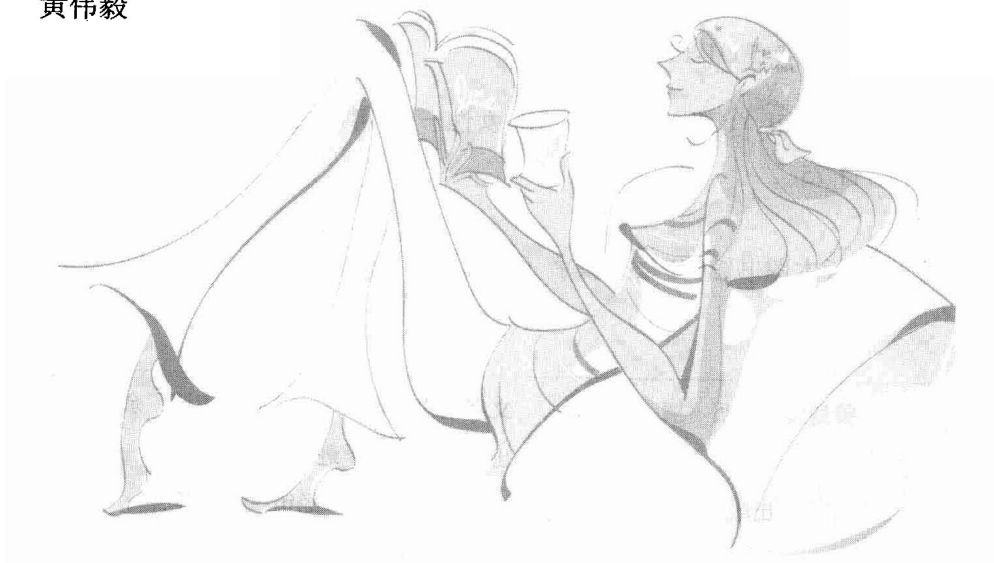
 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

主编/邓伟民 邵 玉

编者/邓伟民 邵 玉 周 丽

李 俊 潘志国 李晓昊

黄伟毅



更年期智慧解读

(女人篇)

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期智慧解读 (女人篇) / 邓伟民, 邵玉主编. —北京: 人民军医出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5091-1977-8

I. 更… II. ①邓…②邵… III. 女性—更年期—保健—基本知识
IV. R711.75

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第109429号

策划编辑: 贝丽于岚 文字编辑: 蒋平 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 710mm×960mm 1/16

印张: 14.25 字数: 199千字

版、印次: 2008年8月第1版第1次印刷

印数: 0001~4500

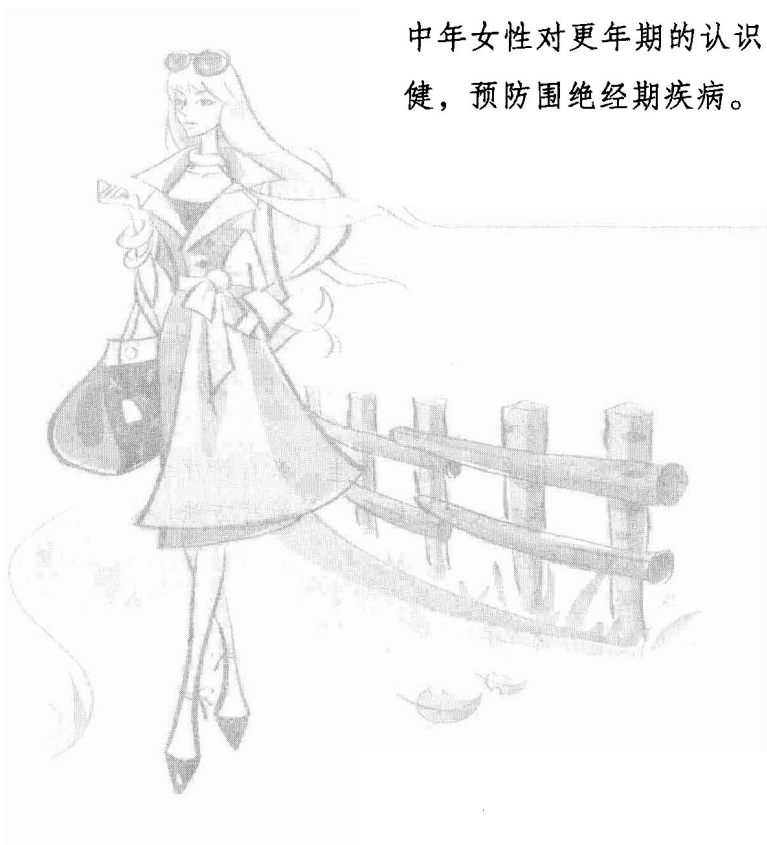
定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

更年期在您不留意时就悄悄来了，它有可能陪伴您走过一段很长的人生路！本书系统地阐述了女性更年期的生理、心理变化，可能遇到的麻烦、困扰以及如何对待和调适，详尽地讲述了更年期常见疾病的预防及治疗，并从营养、锻炼、精神诸方面对女性朋友予以指导，以提高广大中年女性对更年期的认识，重视更年期保健，预防围绝经期疾病。



前言

有人曾比喻女性拥有两座花园：表象花园——脸，秘密花园——卵巢。女性渴望花园的花季，期待花季不败，更追求永远的保鲜。然而，有的女性却不断出现这样的困扰：皮肤问题不断；月经失调，妇科疾病缠身；身体曲线变形，局部脂肪堆积；情绪易于波动，精神状态欠佳，睡眠质量下降，潮热盗汗，乏力忧虑等。

注意了，你的秘密花园已经处于警报状态。医学研究证实，花季保鲜源自于卵巢的功能，卵巢位于子宫两侧，它虽然给女性带来月经这样的烦恼，但却行使着许多重要功能，最重要的便是制造雌激素，让女性更青春、更健康。但是卵巢也会衰老，卵巢衰老人亦老。

有活力的女性，才是最美丽、最有魅力的！然而，岁月不饶人，大多数女性一过40岁，由于卵巢功能开始衰退，皮肤常会黯然失色、出现皱纹、失去弹性；乳房开始悄悄地松弛、下垂……总之，象征青春活力的一切都在随着卵巢功能的衰退而逐渐消失，愁煞了一代又一代爱美的女性。她们不断地问自己，更年期真的来了吗？

这本书给女性打开了一片全新的天地，目的是指导女性顺利度过更年期，从容、通达、高质量地享受人生。本书在叙述上，尽量通俗易懂，不涉及很深的医学知识，充满爱、鼓舞和力量；在内容上，阐述了女性更年期的变化，详尽地讲述了更年期疾病的预防及治疗，并从营养、锻炼、精神诸方面对女性予以指导。

本书的编者是在妇产科工作多年的临床医生，亲自诊疗过众多的临床案例。本书不乏前沿医学技术和最好的自然治疗方法，即使是专业的医务人员也能从中获益匪浅。

处于更年期的你是否有很多苦恼？是否想变得更加美丽动人？是否想成为职场上的佼佼者？或是成为万众瞩目的美丽女人呢？如果是，请你翻开下一页！

编者

Contents 目录

第1章 更年期相关常识 / 001

- 第一节 更年期真的来了吗002
- 第二节 更年期女性生殖器官的结构及
功能.....007
- 第三节 女性一生的六个时期.....009
- 第四节 什么是更年期综合征.....012
- 第五节 传统养生学对更年期的认识.....013
- 第六节 中医对更年期综合征的调理.....022

第2章 激素替代疗法 / 026

- 第一节 更年期内分泌的变化.....027
- 第二节 激素替代疗法028
- 第三节 疗效与利弊.....033

第3章 更年期女性的心理健康 / 040

- 第一节 更年期女性的心理变化041

更年期智慧解读（女人篇）

第二节 更年期女性精神疾病.....	047
--------------------	-----

第4章 更年期女性常见疾病的防治及保健 / 058

第一节 更年期功血.....	059
----------------	-----

第二节 子宫肌瘤.....	069
---------------	-----

第三节 乳腺癌.....	077
--------------	-----

第四节 肥胖.....	091
-------------	-----

第五节 中年美容.....	109
---------------	-----

第六节 高血压.....	121
--------------	-----

第七节 冠心病.....	141
--------------	-----

第八节 高脂血症.....	165
---------------	-----

第九节 老年痴呆症.....	180
----------------	-----

第十节 骨质疏松.....	192
---------------	-----

第十一节 更年期泌尿生殖系统疾病.....	206
-----------------------	-----

第1章

更年期相关常识





第一节 更年期真的来了吗

早上起来，梳头的时候，看见梳子上那么多头发，心里空空的，极不舒服。也不知道从什么时候开始大把大把地掉头发，以前一头的青丝全然没有了柔韧和光亮；再照照镜子，一张疲倦而苍白的面孔失去了以往的光滑和细腻；再看看身材，已分不清腰和胸；一切都在慢慢地变化，慢慢地改变；脾气变大了，性格急躁了，心事也多了，颈部和腰部也常常隐隐约约地作痛。经常在晚上躺在床上很久才能入睡，可不多时就从梦中惊醒，头昏脑涨。晚上睡不好，白天就没有精神，耳朵里的嗡鸣声响个不停，心烦，注意力不能集中，思维也迟钝了，工作效率明显下降，心情也就不好，容易激动，坐立不安。这难道就是中年女性无可抗拒的关键口吗？“更年期”真的来了吗？

更年期标志着壮年期向老年期的过渡，在这一时期，因性激素分泌功能减退，而出现一系列症状，如心悸、呼吸不畅、头晕、失眠、多汗、阵发性潮红、四肢麻木、食欲减退、胃肠功能紊乱和便秘等生理功能失调；同时出现精力和体力减退、注意力不集中、烦躁、易怒、情绪易波动、紧张、焦虑、抑郁、不能忍受孤独等心理改变。

更年期即围绝经期，是女性从生育功能旺盛走向衰退的过渡时期。1944年世界卫生组织在日内瓦召开的专题会议上统一了有关围绝经期使用的名词及定义。更年期指女性在40岁左右开始出现自然绝经，卵巢内卵泡用尽，或剩余的卵泡对促性腺激素丧失反应，不再发育，月经永久停止来潮。

围绝经期分为3个阶段；①绝经前期，此阶段中卵巢内的卵泡数明显减少，而且有的卵泡对垂体促性腺激素的感应性降低。女性在此时期



中虽然仍可有较正常的月经周期,甚至也可受孕,但容易发生卵泡发育不全,雌激素分泌量偏低,无排卵,而血中黄体生成素(LH)的含量较正常的月经周期中高。②绝经期,卵巢功能进一步衰退,卵泡的性激素分泌量减少以至其变化不足以引起子宫内膜脱落出血。如此情况可历时1年以上,则最后一次经潮即为绝经。我国女性绝经平均年龄为49.5岁,80%在44~54岁。如40岁以前绝经,称为早期绝经或卵巢早衰。③绝经后期,绝经后卵巢进一步萎缩并纤维化,体积减小,质变硬,其内分泌功能进一步消退,生殖器官开始萎缩。

关注你的月经

大部分女性的绝经是先经历一段或长或短的月经紊乱时期:有的周期延长,经量减少;有的周期缩短,经期延长;较多见的是月经暂停2~3个月或半年,然后突然又来经1~2次,或者持续出血10余天,甚至1个月以上。判断绝经需在停经后12个月,且年龄已40岁以上,方可称为绝经。从月经开始改变至最终绝经前的阶段称为绝经过渡期,平均持续4~5年。

总之,绝经前期可能以多种方式出现。如果连续1年不出现月经,一般可以认为卵泡已失去对脑垂体所分泌的大量促卵泡素起反应的能力而绝经。绝经前期有长有短的原因不很清楚,根据许多调查报告,它受很多因素,如遗传、工作性质、营养情况及健康水平等因素的制约和作用;对每个人来说,绝经类型或方式、没有规律可循,只能等到1年不见月经来潮,才能确定卵巢已衰竭,进入绝经期。

女性绝经年龄个体差异较大,主要与体内雌激素水平有关。北美、欧洲及亚洲报告的自然绝经年龄为49~51岁。据北京地区1990年对5000名40~65岁女性调查的资料显示,自然绝经平均年龄为48.4岁,与国内外的报道相似。1996年全国女性平均寿命为73.04岁,上海为78.21岁,意味着女性的一生有30年左右的时间是在绝经后度过的,因此,围绝经期或绝经后女性的保健问题具有越来越重要的意义,已受到人们的关注。女性也要正确认识更年期的到来,愉快而幸福地

度过后半生。

更年期功血

子宫出血的原因很多，并且互相影响，有时很难确定是否只是内分泌异常的结果。真正的功能失调性子宫出血多发生在青春期和更年期，前者是卵巢开始发育，尚未成熟时；后者是因为卵巢功能衰退所致，这是由于卵巢衰退引起下丘脑-垂体-卵巢相互调节功能失调造成的一个转折时期。



更年期增生过长的子宫内膜受过量雌激素的影响，常呈不规则部分脱落，而表现为不规则阴道出血。由于子宫内膜不是全部脱落，而缺乏有规律的更新过程，因此，月经有时淋漓数月；有时闭经一个时期，然后大出血；更多的情况是经过相当时间后，偶然一个卵泡由成熟达到排卵，于是子宫内膜可以自然全部脱落，形成一次正常月经，这时经量往往较多。这种偶然排卵的机会在绝经前越来越少，月经越来越稀，最后停止而绝经；这与青春期的功能失调性月经，随着卵巢的日趋成熟而自然高速成为规律月经的机制恰恰是相反的，因为更年期的月经是卵巢衰退

过程的必然结果。更年期的功能失调性子宫出血也不完全相同，后者的出血可在这些因素消除后恢复为正常月经。

更年期功血不一定需吃药。如果你只是月经慢慢地没有了，并没有什么特别不舒服的感觉；或者月经3个月不来，再来一点点，甚至干脆不来了，没有太明显的症状；或者只有轻微症状，比如一天有一两次出汗，睡觉也好，心情挺开朗，也不觉得难受，就不用去医院看医生或吃药。因为，毕竟“是药三分毒”，没有药是100%保险的，尤其是治疗更年期综合症的激素类药物，它具有增加子宫内膜癌的风险。事实上，有一半



的女性可以不用任何治疗就能安然度过更年期。

如果出血时间长或量多,就需要看医生了。治疗更年期功能失调性子官出血的先决条件是诊断必须正确,否则出血不止,使造成出血的潜在病因继续发展。患者应建立信心,主动配合治疗,出血期间须避免过劳及精神紧张,要吃好,睡好,使身体处于较好的状态,以增强内分泌和血液方面的自然调节能力。反复、多量、不定时出血往往需要行刮官术。一方面可以取出子宫内膜送病理检查,观察子宫内膜的细微改变,这是最可靠的找出子官出血原因的诊断手段;另一方面将全部子宫内膜,连同内膜含有的活化物质(造成血液不易凝固的物质)一起刮出,才有可能促使内膜的基底层正常止血,一般在刮官后出血就会减少或停止;即使出血没有停止,对以后出血应采取哪种治疗方案也会有所把握,而不至于盲目用药。刮官手术在一般妇科门诊就可进行,没有什么痛苦。不过要按严格的无菌操作规程进行,而且要在有条件进行病理检查的单位做,以达到最好的诊断和治疗目的。

更年期与绝经期

虽然绝经是更年期的明确标志,但它只是更年期中的一个时期,并不包括更年期的全部过程。绝经之前已存在卵巢逐步衰退的阶段,据调查,时间为2~4年,但对于不同的人,长短有别,称为绝经前期。绝经之后卵巢功能更为低下,但不一定完全消失,一般也要经历2~3年,甚至更长。更年期是绝经前期、绝经期和绝经后期的总和,有人称为“围绝经期”,可以短至2~3年或长达8~12年。更年期究竟从什么时候开始,在多数女性的记忆中是模糊的,调查时多数只能说出何时绝经,往往不记得何时开始有不适,何时症状消失了。

能否预防或延缓更年期的出现

没有必要预防或延缓更年期,尤其是没有必要吃药预防。第一,更年期是一个自然过程,是天经地义地要在每个女性身上发生的,干吗要预防呢?换句话说,一个人进入更年期完全属于正常现象,它不是病,

病应该预防，更年期没有必要预防，也预防不了。它是必然要发生的，不发生倒不正常了。第二，用药物预防有风险，比如增加患癌症的风险。对待更年期，正确的态度应该是坦然面对，然后通过自我调整，多参加活动，使更年期症状减到最轻。确实难以忍受时，请医生用药物帮助，一般都可以较好地解决问题，而且风险也小。

适时看医生

第一，难受，千万别扛着。我们经常遇到这样的情况——月经紊乱了，自己找解释：更年期，月经紊乱是正常的。结果出血一个多月了，还熬着、扛着，认为过一段时间就好了，坚持不看病，直到贫血了，或大出血，才到医院看病。这都是不对的，因为它会给你的健康带来危害。只要月经无规律，经期超过7天，量又比较大，就应该及时去医院看医生。

第二，45岁以后别到处乱看病。我们发现不少45岁以后的女性出现了这样那样的症状，不知道看哪科。有的因为关节疼，去查类风湿、关节炎；有的心慌，去心内科做心电图；有的睡不着觉，按神经官能症治。记住：只要你过了40岁，出现了上述症状，首先应该想到是不是更年期的表现，先到妇科查一下。医生通过抽血检查你体内雌激素的水平，可以知道你是不是进入更年期了。如果排除了更年期，再去其他科室检查治疗。

写给更年期

女人如花。其实，女人的一生就是缤纷多彩的花，只不过到了更年期，她从玫瑰的艳丽演变到百合的清香和淡雅，艳丽是一种诱惑，而淡雅和清香是一种享受，它让人品味到独有的成熟典雅。所以，更年期女性不用担心，你虽不是那朵最艳丽的花，但却是人世间开得最从容、最淡定的花。



第二节 更年期女性生殖器官的结构及功能

女性生殖系统包括内、外生殖器与其相关组织与相邻器官。它们在女性一生中发挥着巨大的作用，但它们都是性激素的靶器官，激素水平的高低对其功能有着直接的影响。更年期妇女体内雌激素水平逐渐下降，生殖器官逐渐产生一系列与青春期变化反向的改变。有些变化妇女本身往往难以察觉。

外生殖器

女性外生殖器又称外阴，包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、前庭、尿道口、阴道口及处女膜、前庭大腺、会阴等（图1）。

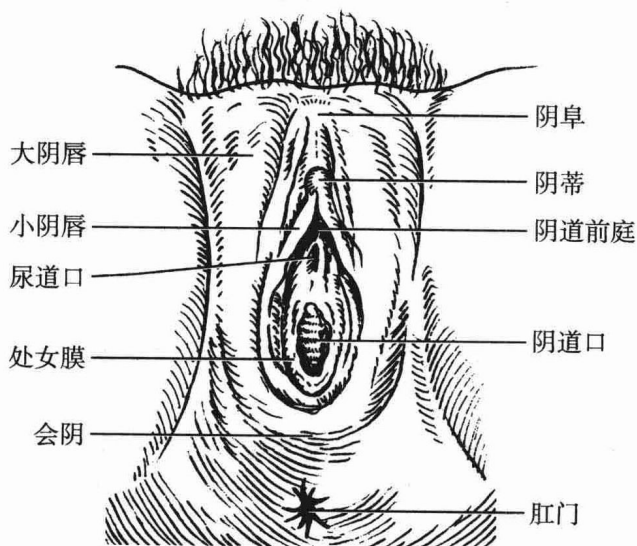


图1 女性外生殖器

外阴的萎缩性改变出现较晚：大小阴唇皮下脂肪减少，真皮及黏膜变薄，血管弹性纤维退化，腺体分泌减少，外阴因而干皱，阴道口缩窄。

内生殖器

包括阴道、子宫、输卵管及卵巢，后两者常被称为子宫附件（图2）。

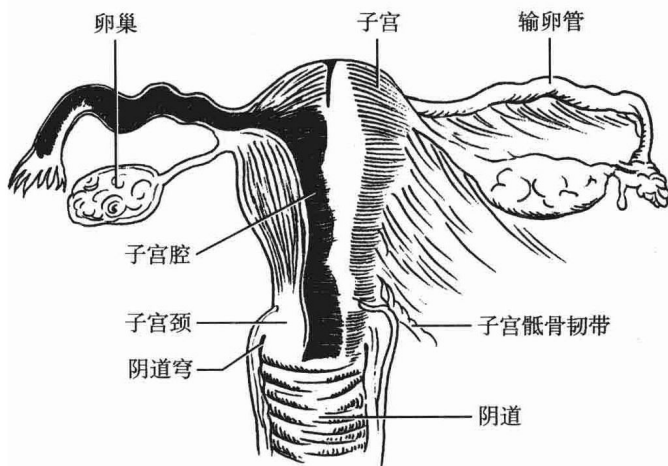


图2 女性内生殖器

1. 阴道 绝经后妇女体内雌激素水平低落，阴道黏膜上皮逐渐变薄、褶皱，弹性日益消失，阴道缩窄变短，分泌物减少。不仅如此，阴道原有的酸性环境转变为碱性环境，致使抵抗力下降，易因外界细菌的侵入而发生感染。

2. 子宫 绝经过渡期妇女虽有月经，但已停止排卵，子宫内膜长期接受单一的雌激素刺激，缺乏孕激素的对抗作用，易出现内膜增生。

绝经后妇女体内雌激素水平低落，子宫逐渐萎缩，重量减轻，如果原来有肌瘤存在，此时其体积逐渐缩小，子宫内膜亦逐渐萎缩变薄。但是一旦有机会重新接触雌激素和孕激素时，仍然可引起增殖、增生或分泌改变，仍然可有子宫出血。有时子宫内膜可有局部区域的增生形成息肉，它与萎缩的子宫内膜可同时并存，这可能是绝经后妇女再次阴道流血的原因。



子宫颈亦可萎缩，分泌物减少，颈管可变短变窄甚至堵塞。如果宫腔内有感染时，可引起宫腔积脓。

3. 卵巢 绝经后妇女的卵巢逐渐萎缩，体积减小至育龄妇女的 $1/2 \sim 1/3$ ，表面褶皱不平，质地变硬，成为一团纤维组织。卵巢内已见不到卵泡，或者仅个别退化或不发育的卵泡。

骨盆

由骶骨、尾骨及左右两块髋骨所组成，每块髋骨又由髌骨、坐骨及耻骨融合而成（图3）。

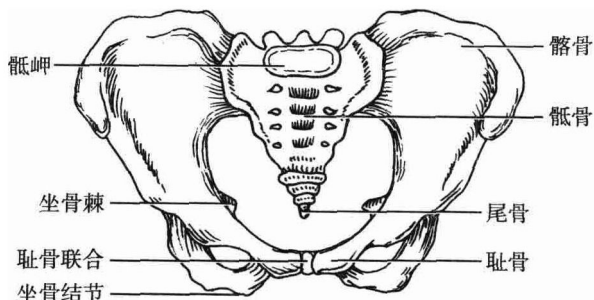


图3 女性骨盆

妇女的生殖器官是借助盆腔内许多韧带的牵引及盆底肌肉筋膜而维持在正常的位置。绝经后由于雌激素低落，盆底肌肉和盆腔韧带及结缔组织的张力与弹性下降，盆底变得松弛，可能会出现子宫下垂、膀胱膨出、直肠膨出等现象。

第三节 女性一生的六个时期

女性一生可分为数个阶段或时期，胚胎及胎儿期、新生儿及儿童期、

青春期、性成熟期、更年期和老年期等。每个时期均有一定的组织学与解剖学的变化，生理特点与功能也有所不同，但各期之间并无明确的界限，难以截然分开。

女性的一生，要经历新生儿期、幼年期，再从儿童期经过青春期而步入性成熟期，最后又经过更年期进入老年期，在明显不同的各个阶段，总是会出现生理和心理上的种种波动，发生很大变化，但各期之间并无明确的界限，难以截然分开。于是我们时常问自己，做女人为什么会这样？而这一切，几乎都是由体内激素的不断变化所引起的。“女人似花”，由花蕾初上枝头到花开花谢，历经风吹雨打，因此，女人的一生都需要关怀。

女性出生时，卵巢内已储存的卵细胞是一生中所具有的全部，以后随着生长发育与年龄的增长而逐渐发育。

新生儿期

新生儿期系指婴儿出生后 28 天或 4 周内。女性胎儿在母体内受到胎盘激素的影响，其卵巢、子宫和乳房都有一定程度的发育。出生后，由于胎盘来源的激素中断，血中性激素量迅速下降直至消失，因此个别新生儿在短期内有少量乳汁分泌或少量阴道出血。

儿童期

儿童期是指从新生儿期以后至月经初潮之前的一段时期，一般为 10～12 岁。有的学者又将此时期分为儿童早期、儿童晚期及月经初潮前期。10 岁以前，儿童身体持续发育，生殖系统逐渐向成熟发展，但发育甚慢，为幼稚型。阴道狭长，上皮薄；子宫较小，宫颈占子宫全身的 2/3，子宫肌层很薄；输卵管细长；卵巢卵泡不发育。子宫、输卵管和卵巢位于腹腔内。

10 岁左右，生殖器官下降入盆腔，卵巢开始有少数卵泡周期性生长和闭锁，但达不到成熟程度。在女性激素影响下，开始出现一些女性特征：皮下脂肪在胸部、髋部、肩部和耻骨前面积聚，乳房开始发育。