

借

国家人口计划生育委员会科学技术研究所生殖医学专家倾心奉献
生殖健康咨询系列丛书

更年期

保健

主编 耿琳琳



- 什么是更年期综合征
- 更年期贫血怎么办
- 更年期有这么可怕吗
- 更年期如何注意饮食增强体质
- 如何治疗更年期综合征

北京大学医学出版社

生殖健康咨询系列丛书

更年期保健

主 编 耿琳琳

编 者 (按姓氏笔画为序)

任芬若 张 晏

耿琳琳 韩书心

北京大学医学出版社

GENG NIAN QI BAO JIAN

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期保健/耿琳琳主编. —北京: 北京大学医学出版社, 2004.12

(生殖健康咨询系列丛书)

ISBN 7-81071-710-3

I. 更... II. 耿... III. 女性—更年期—保健 IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 110362 号

更年期保健

主 编: 耿琳琳

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100083) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京地泰德印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 姜艾琳 王凤廷 责任校对: 程时 责任印制: 郭桂兰

开 本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 5.75 字数: 109 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-81071-710-3/R·710

定 价: 11.80 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

《生殖健康咨询系列丛书》

编委会名单

总主编 沈 和

副主编 张世琨 陈振文

编 委 (以姓氏笔画为序)

王幼劭 卢文红 刘 庆

沈 和 陈振文 姚康寿

贾孟春 耿琳琳 黄 俊

嵇小迎

序 一

1994年国际人口发展大会上提出“生殖健康”理念至今已有10个年头。生殖健康理念的提出是人们对健康和计划生育认识进步的产物，它是指与生殖系统功能和过程有关的一种身体、精神和社会方面的健康状态，强调人们有权获知并能获取他们所选择的安全、有效、可接受的计划生育方法和适当的保健服务。随着人口和计划生育工作的不断深入以及广大人民群众自我保健意识的增强，这个理念在渐入人心的同时也成为国际上判断国家综合发展水平的重要人文指标之一。

实现全面建设小康社会目标需要一个良好的人口环境做保障，对这一点全社会已达成共识。当前在人口发展方面出现的出生缺陷发生率较高、老龄化进程加快，艾滋病呈现蔓延趋势以及青少年性教育缺失等问题，归结到一点都是人口安全和健康问题。这需要全社会更加关注生殖健康，更需要普及生殖健康知识和为群众提供优质的生殖健康服务。

积极推进实施避孕节育优质服务，出生缺陷干预和生殖道感染干预生殖健康计划，传播普及生殖健康知识，提供生殖健康服务不仅是广大人民群众的需要，也

是新时期人口和计划生育工作者的重要使命。基于此，国家人口计生委科研所等有关专家编写了这套《生殖健康咨询》丛书。旨在讲解和介绍避孕节育、优生优育、围产保健、性病/艾滋病防治等生殖健康领域的知识和方法。丛书取材严谨，体例新颖，图文并茂，具有很强的趣味性和可读性，全书贯穿以人为本思想，群众从阅读中可以增强自我保健意识，提高自我保健能力，特别是对育龄妇女更好地了解避孕节育知识和方法，做到知情选择很有帮助；此外，这套丛书还在很大程度上可以帮助计划生育技术服务人员掌握最新的生殖健康知识、技术进展和交流咨询技巧，尊重群众的权利和选择，更有效地提高咨询服务水平。

相信广大读者会从中受益。为此序。

国家人口和计划生育委员会主任

张维庆

二〇〇四年元月

序 二

十年前，世界卫生组织所界定的生殖健康定义在开罗召开的世界人口发展大会上通过，并被国际社会所认同。全球卫生战略，在完成“2000年人人享有健康”的第一个目标后，摆在我们面前的是，“2015年人人享有初级生殖保健”的第二个奋斗目标。生殖健康包括生育调节、母亲安全及婴儿健康、生殖系统疾病防治、性健康及性传播疾病防治、不育、优生及围绝经期保健等方面的内容。目前生殖健康的内涵更加扩展，已经突破单纯生物学的观点，并促进以人为本、全面、协调和可持续发展。

计划生育与生殖健康的关系十分密切，控制人口数量、提高人口质量，促进人口与环境、社会协调发展，只有拓宽计划生育服务内容，提供计划生育优质服务才能更有利于提高人们的生殖健康水平。一个十分重要的途径，就是加强生殖健康的教育，促进科学知识的普及、提高人们的自我保健意识。为了提高基层计划生育服务人员的生殖健康知识水平，推动科技知识的普及，我们编写了这套“生殖健康咨询”系列丛书。该书的主要内容涉及性发育、成熟与青少年青春期性教育；避孕方法知情选择、妊娠、围产期保健；不育与辅助生育；遗传疾病防治；生殖系统疾病与性传播疾病防治；围绝经期保健和男性常见疾病防治等。每部分内容独立成

册，相互之间又有联系，互相补充。每一问答配有图画，使文字增添了趣味。全套丛书分为八册，约 80 万字，图画约 600 多幅。

该书在编纂过程中，取材立足于国内，并引入国际上最新的理论知识和最新的技术成果；问答力求科学、重点突出、深入浅出、通俗易懂、实用趣味。本书可作为开展生殖健康知识普及的参考使用，也可对广大群众普及科学知识使用。

该书的编写与出版在国家计生委、国家计生委科研所有关单位和人员积极帮助下，经过全体编者的艰苦努力完成的。特别是国家人口和计生委主任张维庆百忙之中为本书作序。北京大学医学部、首都医科大学、国家人口和计生委科研所的一些专家、学者给予了大力支持和帮助，为本书的编写和出版做出了贡献，为此，我们深表敬意和感谢。

由于该书历时两年，资料收集工作费时、费力，利用业余时间完成文字和图画，书中难免存在不足，恳请广大读者予以指正。希望本套丛书能为普及生殖健康知识、提高全民生殖健康水平起到积极推动作用，我们将受到莫大欣慰。

国家人口计生委科研所

沈 和

二〇〇三年十二月

前 言

随着医学保健事业的不断进展，保健和营养各方面条件的改善，许多危害人类的疾病得到了有效的控制和消灭。人类的寿命逐渐延长，老年人口增长。老龄问题已引起医学界的普遍重视。

更年期是中年向老年的过渡时期。女性主要是卵巢功能逐渐减退以至完全消失，下丘脑-垂体-卵巢轴的活动由波动到完全消失。男性主要是睾丸分泌雄激素的功能减退，最后完全消失。表现为生育能力和性生活下降，性器官进行性萎缩和逐渐衰老以及伴随出现的其他器官的变化。大多数人可以通过神经和内分泌等系统的调节和适应，顺利度过更年期。但有 13%~20% 的女性或 10%~15% 的男性可在这个时期出现或轻或重的以植物神经系统紊乱为主的症候群，影响健康与工作，称为更年期综合征。

每个人都渴望经过奋发图强、艰苦奋斗的青中年以后，能够平和、愉快地度过更年期，最后成为健康长寿的老人。因此更年期和更年期综合征是当今医学界引人注目而有待深入探讨的课题之一。

本书从更年期的生理、心理的变化特征、更年期综

合征的发病机理、临床表现及相应的治疗方法等方面回答了更年期的朋友提出的常见问题，为更年期的朋友提供了保健常识。希望这本书能成为更年期朋友日常工作和生活的好顾问。

编者

2003年12月



目 录

1. 妇女的更年期是怎样划分的? (1)
2. 更年期的心理变化和症状受到哪些社会文化因素的影响? (2)
3. 出现更年期症状就是更年期综合征吗? (3)
4. 更年期妇女会出现哪些生理变化? (4)
5. 更年期会出现哪些症状? (6)
6. 绝经前后为什么会发生月经紊乱? (8)
7. 妇女更年期发生月经紊乱的特点有哪些? 应如何对待? (10)
8. 人工绝经的妇女也有更年期的变化吗? (11)
9. 从来没有月经的妇女有更年期吗? (12)
10. 更年期综合征是怎么回事? (14)
11. 妇女一般在什么年龄绝经? 影响绝经的因素有哪些? (15)
12. 为什么要等到月经一年不来潮才定为绝经? ... (16)
13. 为什么有的妇女不到 35 岁就出现绝经? (18)
14. 男性有更年期吗? (20)
15. 妇女更年期性心理有哪些变化? (21)
16. 更年期男、女性功能有哪些变化? (23)



17. 更年期妇女会出现哪些不良的心理状态? (24)
18. 更年期可能会出现哪些精神神经症状? (25)
19. 更年期出现的精神神经症状与精神病有区别吗?
..... (26)
20. 更年期忧郁症的临床表现有哪些? 如何求治? ... (27)
21. 什么是更年期偏执状态, 应如何对待? (29)
22. 为什么会出现潮热、多汗症状? (31)
23. 妇女出现心悸, 胸前区闷压感, 是不是冠心病?
(S) (32)
24. 血脂升高, 心电图异常, 一定是冠心病吗? ... (34)
25. 妇女更年期为何易患心血管疾病? (35)
26. 为什么有的更年期妇女会发生高血压, 而有的会
(8) 发生低血压? (38)
27. 更年期妇女怎样预防心血管疾病? (39)
28. 为什么妇女一过 40 岁就会发胖? 要不要减肥? ... (40)
29. 更年期的妇女为什么容易出现泌尿系统感染? ... (42)
30. 更年期妇女为什么会出现外阴瘙痒? (43)
31. 妇女在更年期常出现阴道炎是正常的吗? (46)
32. 许多妇女在 40 多岁出现胆石症, 为什么? ... (47)
33. 更年期妇女为什么常出现腰酸, 足跟疼和网球肘?
(01) (48)
34. 有些妇女在更年期出现骨质疏松症, 并伴有骨质
(05) 增生症, 为什么? (50)
35. 检查骨质疏松的方法有哪些? (52)
36. 更年期骨关节病与骨代谢有关吗? 如何治疗? ... (54)



37. 更年期妇女需要补钙吗? 哪些食物中含钙较高, 便于吸收? (56)
38. 为什么喝牛奶补钙是最好的方法? (58)
39. 怎样预防骨质疏松? (58)
40. 骨质疏松患者运动时应注意什么? (60)
41. 得了“五十肩”如何治疗? (62)
42. 骨质疏松患者应注意补充哪些维生素? 为什么? (64)
43. 骨质疏松患者是否应卧床休息? 应怎样选择活动或运动方式? (66)
44. 骨质疏松患者如果长期卧床休息会发生哪些并发症? 应如何治疗? (67)
45. 骨质疏松患者哪些部位容易发生骨折? 骨折发生特点是什么? (69)
46. 患了骨质疏松是否应该绝对卧床休息? 长期卧床休息会出现哪些不良的后果? 怎样预防与治疗? ... (70)
47. 为什么预防骨质疏松要戒烟? (72)
48. 饮茶可以预防骨质疏松吗? (73)
49. 服用钙剂治疗骨质疏松有哪些注意事项? (74)
50. 什么时间补钙效果最好? (75)
51. 有不少妇女在更年期易患感冒, 上呼吸道感染, 为什么? (76)
52. 妇女使用激素前是否需要进行全面体检, 为什么? (78)



53. 更年期妇女如何安排好规律的生活节奏和生活起居？ (79)
54. 更年期如何注意饮食和营养？ (81)
55. 更年期妇女为什么应定期体格检查？ (82)
56. 更年期妇女为什么要防癌？ (83)
57. 妇女在更年期出现尿失禁是怎么回事？ (85)
58. 患了更年期瘙痒怎么办？ (86)
59. 体检时发现乳房肿块怎么办？ (88)
60. 为什么要进行乳腺癌的普查？ (90)
61. 得了乳腺癌乳房会有哪些变化？ (92)
62. 更年期妇女怎么预防更年期牙周病？ (94)
63. 绝经后再次出现阴道出血应怎么办？ (95)
64. 更年期妇女出现不规则子宫出血怎样诊治？ ... (97)
65. 更年期可以少量饮酒吗？ (100)
66. 更年期喝茶或咖啡有何利弊？ (101)
67. 患子宫内膜异位症的妇女绝经后会痊愈吗？ ... (102)
68. 患子宫肌瘤的妇女绝经后肌瘤会萎缩吗？ (103)
69. 如何掌握对患子宫肌瘤妇女子宫切除手术的适
应证？ (104)
70. 如何治疗更年期综合征？ (104)
71. 激素替代治疗是怎么回事？ (106)
72. 服用替代疗法后会有哪些利弊？ (109)
73. 服用替代疗法时会出现乳房胀现象，是否正常？
..... (111)



74. 激素替代疗法会增加妇女恶性肿瘤的发生率吗? (113)
75. 是不是所有的妇女都适合使用激素替代疗法? (115)
76. 哪些妇女不能使用激素替代疗法? (117)
77. 服用激素替代治疗后出现阴道出血是否必须停止使用? (117)
78. 对进入老年期的妇女还可以使用激素替代治疗吗? (119)
79. 处于更年期的妇女还需要避孕吗? (120)
80. 使用宫内节育器的妇女在月经紊乱时需要取出吗? (121)
81. 为什么 40 岁以后的妇女不宜再使用甬体类避孕措施? (122)
82. 月经过多的妇女应采取何种避孕方法? 现在市场上可推荐的方法有哪些? (123)
83. 更年期妇女为什么不宜采用安全期避孕? (124)
84. 使用工具避孕的更年期妇女因阴道干燥发生性交困难有何办法? (125)
85. 外用避孕药 (片) 对哪些妇女不适用? (126)
86. 外用避孕药 (片) 可供哪些妇女使用? (126)
87. 妇女更年期出现的健忘是大脑发生退变吗? (126)
88. 中老年人易患白内障是怎么回事? (128)
89. 得了白内障怎么办? (131)
90. 什么是早老性痴呆? (132)



91. 早老性痴呆患病率在男性、女性有区别吗? ... (134)
92. 早老性痴呆有遗传性吗? (135)
93. 如何早期预防早老性痴呆? (136)
94. 如何发现早老性痴呆的先兆? (138)
95. 如何把握好更年期心理顺利度过更年期? ... (139)
96. 如何防止更年期综合征? (141)
97. 更年期妇女出现子宫脱垂是怎么回事? (142)
98. 怎样预防更年期子宫脱垂? (144)
99. 和谐的性生活对更年期妇女的健康有益吗? ... (145)
100. 如何安排好更年期的性生活? (146)
101. 40多岁的妇女皮肤为什么会发生变化? (147)
102. 发生睡眠障碍怎么办? (149)
103. 更年期的妇女出现血糖升高, 是糖尿病吗? ... (151)
104. 出现更年期的糖尿病应如何诊断和治疗? ... (152)
105. 子宫颈上皮非典型性增生是宫颈癌吗? (155)
106. 绝经后发现卵巢肿瘤怎么办? (157)
107. 绝经后的妇女能耐受大手术吗? (159)
108. 更年期妇女还会发生哪些生殖器肿瘤? (161)
109. 祖国医学如何认识更年期综合征? (165)
110. 祖国医学对更年期综合征怎样治疗? (166)
111. 有更年期综合征哪些症状的妇女可以用柴胡疏肝汤? (167)
112. 二仙汤对哪些患更年期综合征的妇女有疗效? (167)



1. 妇女的更年期是怎样划分的？



妇女的一生中，经过一段生育能力和性活动正常的时期后，生育能力和性生活逐渐减弱到完全停止，进入老年期。这一过程称之为更年期。在更年期中有一个特殊的症状就是月经闭止，称为绝经。在绝经前后又各有一段特定的历程，称为绝经前期和绝经后期。因此更年期包括绝经前期、绝经期和绝经后期，前后两者可统称为围绝经期，指妇女从有生育能力的年龄过渡到无生育能力年龄的一个生命阶段，即从绝经前 5~10 年开始，直到绝经后 5~10 年，一般指妇女从 40 岁到 60 岁为更年期。绝经前期指卵巢功能开始衰减的时候，也就是卵泡功能衰减的时期。雌激素不断减少，垂体失去了雌激素的负反馈抑制，促性腺激素升高，内分泌开始紊乱。主要症状为出汗、潮热、心悸等，部分妇女月经正常，有排卵现象，部分妇女表现为

更年期保健

