

FUNUGENGNIANG

上海科学技术文献出版社

上海市妇女保健所

编

妇女更年期保健锦囊

BAOJIANJINANG



妇女更年期保健锦囊

上海市第一妇婴保健院 编
上海市妇女保健所

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇女更年期保健锦囊 / 上海市第一妇婴保健院编.
上海: 上海科学技术文献出版社, 2000. 4

ISBN 7-5439-1559-6

I. 妇… II. 上… III. 女性-更年期-妇幼保健-普及读物 IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 17904 号

责任编辑: 忻静芬

封面设计: 林 翌

妇女更年期保健锦囊

上海市第一妇婴保健院 编
上海市妇女保健所

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×960 1/32 印张 5.5 字数 91 000

2000 年 5 月第 1 版 2001 年 1 月第 2 次印刷

印数: 5 101—10 200

ISBN 7-5439-1559-6/R·402

定价: 10.00 元

《妇女更年期保健锦囊》编委会

主 编 华嘉增

副主编 高晓玲

编 委 (以姓氏笔画为序)

王国琴 杨文蔚 周佩英

俞 铮 高晓玲 管祖玲

前 言

随着人民生活水平的提高和医疗技术水平的发展,人类的寿命显著延长。据报道,上海妇女的平均寿命已达 79 岁。这样,妇女在 50 岁左右绝经后还将继续生活 20~30 年,这段时间占到妇女整个生命的 1/3。

四五十岁的妇女正值壮年,她们具有丰富的工作经验和生活经验,对事物有较强的观察力和判断力,处理问题亦更加成熟和稳健,在单位及家庭中担负着重要角色,相当一部分人还承担了一定的领导工作。因此,做好这些妇女的保健,有利于保护这部分“人才资源”,充分发挥她们的聪明才智,为社会及家庭作出更大的贡献。

妇女在更年期以后,全身各系统、各器官的功能开始出现退行性改变。一些疾病的发生率往往随着年龄的增加而提高,如妇科病、代谢性疾病。做好更年期保健,不但能使妇女顺利度过更年期这一“多事之秋”,延缓衰老,亦能预防老年性疾病的发生。

上海市妇女保健所根据多年在专科门诊和

社区更年期保健工作中积累的经验,编写这本科普小册。本书以普及更年期保健知识,提高广大妇女自我保健能力为目的,从特征、保健及防病三个方面,全面介绍更年期保健的科学知识,内容比较全面系统、通俗实用,主要供广大更年期妇女及其家属阅读,使更年期妇女在掌握自身这阶段的生理、心理特征和保健、防病知识的基础上,能认识自己、爱护自己,提高自我保健能力,维护和促进身心健康。本书也可供基层妇幼保健工作者参考,并作为开展健康教育的教材。

编者

1999 年 11 月

目 录

第一篇 特征

1. 更年期的概念 3
2. 月经、绝经与更年期 3
3. 围绝经期 5
4. 妇女更年期可持续多长时间? 5
5. 绝经年龄和影响因素 5
6. 绝经前的月经变化 6
7. 卵巢的功能 7
8. 奇妙的性轴:下丘脑—垂体—
 卵巢轴 8
9. 卵巢功能逐渐衰退时“性轴”的
 相应变化 9
10. 更年期妇女生殖内分泌的重要
 变化 10
11. 绝经后妇女第二性征的改变 12
12. 绝经后妇女内外生殖器的改变 ... 13
13. 更年期妇女毛发的改变 14
14. 更年期出现“老花眼”的原因 14
15. 更年期白内障的特点 15

16. 更年期妇女易患青光眼	16
17. 更年期妇女耳的变化	16
18. 更年期妇女鼻的变化	17
19. 更年期妇女牙的变化	17
20. 更年期妇女皮肤的改变	18
21. 更年期妇女植物神经系统的变化	18
22. 更年期妇女心血管系统的改变 ...	19
23. 更年期妇女泌尿系统的改变	20
24. 更年期妇女骨骼、肌肉的改变	20
25. 更年期妇女代谢功能的改变	21
26. 更年期妇女的心理特点	22
27. 更年期妇女的心理异常表现	23
28. 什么因素造成更年期妇女的心理 变化?	24
29. 更年期妇女的失落感	26
30. 更年期妇女的消极性格变化	26
31. 更年期妇女的多疑心态	27
32. 更年期妇女性行为的改变	28
33. 影响更年期妇女性行为的因素 ...	29
34. 更年期妇女性行为的特点	30
35. 何为废用性阴道萎缩?	31

第二篇 保健

1. “自我保健”很重要	35
--------------------	----

2. 健康生活方式的要点	35
3. 更年期妇女营养需要的特点	37
4. 更年期营养不平衡会使身体发生 哪些变化?	38
5. 中国的更年期妇女为什么要特别 注意营养?	39
6. 更年期妇女膳食中各类营养素的 需求	40
7. 更年期应如何安排好一日三餐? ...	44
8. 膳食烹调中应注意的问题	45
9. 更年期应进食哪些健身延年的 食品?	46
10. 更年期妇女膳食指南	47
11. 更年期妇女的补钙	48
12. 更年期妇女服用维生素 E 的益处	49
13. 参加体育锻炼应遵循的原则	50
14. 适合更年期妇女的体育活动	51
15. 合理安排生活	53
16. 保证充足的睡眠	54
17. 更年期妇女失眠的自我调整	55
18. 心理健康的概念及健康心理 状态标志	56
19. 怎样预防和减缓更年期的心理 变态反应?	57

20. 调整情绪的五种方法	58
21. 保持心理平衡的有效措施	59
22. 更年期出现健忘是大脑发生了 病变吗?	61
23. 更年期的神经、精神症状会发展 成精神病吗?	62
24. 消除失落感的方法	62
25. 克服消极的性格变化的方法	63
26. 更年期妇女如何改变多疑的 心态?	64
27. 避免更年期火爆脾气的几点措施	65
28. 更年期妇女应注意个人卫生	66
29. 绝经不等于绝欲	67
30. 全子宫术后的妇女还能性交吗?	68
31. 维持和谐的性生活	69
32. 更年期妇女性生活应注意的问题	70
33. 健康状况的自我评定	71
34. 更年期妇女应重视防癌检查	72
35. 乳房自我检查的方法	73
36. 更年期妇女仍需避孕	74
37. 更年期妇女怎样选择避孕药具 ...	75
38. 安全期避孕不适合更年期妇女 ...	76

39. 使用宫内节育器的注意点	77
40. 什么叫激素替代治疗?	78
41. 使用雌激素治疗有什么好处? ...	79
42. 使用雌激素会生癌吗?	80
43. 用雌激素替代治疗后会发胖吗?	81
44. 未绝经的妇女可用激素替代 治疗吗?	81
45. 绝经后用激素替代治疗出现阴道 出血怎么办?	82
46. 激素替代治疗应进行多长时间?	82
47. 哪些人不宜使用激素替代治疗?	82
48. 为什么不能自控使用性激素? ...	83
49. 常用的激素替代治疗药物有哪些? 如何使用?	84

第三篇 防病

1. 更年期综合征	89
2. 人人都会得更年期综合征吗?	89
3. 更年期综合征为什么恼人?	90
4. 更年期综合征的常见症状	91
5. 潮热、出汗——更年期综合征最常见 的症状	92

6. 为什么更年期妇女易怒、烦躁、 神经过敏?	92
7. 如何摆脱失眠的困扰	93
8. 骨节酸痛	93
9. 心慌、心悸一定有心脏病吗?	93
10. 更年期的皮肤瘙痒	94
11. 介绍 Kupperman 评分法	95
12. 更年期综合征的治疗	96
13. 更年期功血	96
14. 引起更年期功血的原因	97
15. 更年期月经紊乱的其他原因	97
16. 更年期功血会变癌吗?	98
17. 更年期功血的诊断	98
18. 更年期功血的药物治疗	99
19. 诊断性刮宫术在治疗功血中的 作用	100
20. 功血治疗中应注意的问题	101
21. 老年性阴道炎	101
22. 老年性阴道炎的治疗	102
23. 更年期妇女为什么易患尿路感染, 如何防治?	103
24. 更年期妇女常会尿湿内裤,为什么?	104
25. 膀胱膨出与直肠膨出	105
26. 子宫脱垂	106

27. 外阴瘙痒	107
28. 外阴瘙痒为什么不易治愈?	108
29. 外阴瘙痒的治疗	108
30. 外阴白色病变	109
31. 绝经后的阴道出血	110
32. 更年期妇女常见的妇科肿瘤	110
33. 子宫肌瘤	111
34. 子宫肌瘤的治疗	112
35. 血、块、带、痛——妇科恶性肿瘤 的早期症状	112
36. 子宫颈癌	113
37. 子宫颈癌的致病因素	114
38. 子宫颈癌的症状	114
39. 子宫颈癌的诊断和治疗	115
40. 妇科学普查在防治子宫颈癌中的 重要意义	117
41. 子宫颈癌的癌前病变	117
42. 子宫内膜癌	118
43. 为什么子宫内膜癌近年 来发病率上升?	119
44. 哪些人容易患子宫内膜癌?	119
45. 子宫内膜癌的主要症状	120
46. 子宫内膜癌的治疗	121
47. 子宫内膜癌的癌前病变	121
48. 卵巢癌	122

49. 哪些信号应警惕卵巢癌?	123
50. 发现卵巢肿块必须一追到底	124
51. 卵巢癌的治疗	125
52. 卵巢肿块应如何进一步检查、 诊断?	125
53. 乳腺癌的表现	126
54. 乳腺癌的诊断方法	127
55. 乳腺癌的高危因素有哪些?	128
56. 更年期妇女要防“发福”	129
57. 肥胖症的诊断	129
58. 肥胖与打鼾	130
59. 更年期妇女如何减肥?	131
60. 骨质疏松症	132
61. 更年期妇女为什么会变矮且容易 骨折?	133
62. 骨质疏松症的诊断方法	134
63. 骨质疏松症的治疗	135
64. 骨质疏松症的预防	135
65. 高血脂症	136
66. 高血脂症的治疗	137
67. 什么是动脉粥样硬化? 它是怎样 形成的?	137
68. 冠心病	138
69. 冠心病为什么常在晚间发作? ...	139
70. 更年期妇女患了冠心病后	

怎么办？	140
71. 糖尿病	141
72. 更年期妇女患糖尿病的信号	141
73. 更年期糖尿病患者应积极治疗	142
74. 更年期妇女的心理保健	142
75. 更年期焦虑症	143
76. 更年期焦虑症的治疗	144
77. 更年期抑郁症	146
78. 更年期抑郁症的治疗	147
79. 更年期偏执	148
80. 更年期强迫症	149
81. 更年期疑病症	150
82. 怎样解除更年期妇女性交疼痛？	151
83. 更年期妇女遇到性交出血怎么办？	152
84. 如何防治性冷淡？	153

第一篇 特 征



