



孙桐 刘忠华 主编

笑对更年期

XIAODUI GENGNIANQI

更年期是人生道路上的必经阶段
女性朋友应该正确面对

从知识上、精神上做好准备
应对得当，保持良好的心态
勇敢地迎接这一自然生理变化的到来



化学工业出版社



笑对更年期

XIAODUI GENGNIANQI

孙桐 刘忠华 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

笑对更年期 / 孙桐, 刘忠华主编. —北京: 化学工业出版社, 2011.11
ISBN 978-7-122-12703-7

I.笑… II.①孙…②刘… III.更年期-保健 IV.R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第220805号

责任编辑: 邱飞婵

文字编辑: 高霞

责任校对: 蒋宇

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张9 字数89千字 2012年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究

前言

更年期是女性生命长河中必然经历的一个重要生理时期，虽然会出现这样那样的一些不适，但只要应对得当，保持良好的心态，就会比较轻松地度过这段有时可能令人生畏的人生旅途。为了帮助女性朋友充分认识更年期，本书尽可能通俗地介绍了更年期的概念及其发生机制，力求较全面地描述更年期可能出现的各种临床表现和可行的应对措施，包括激素治疗和其他药物使用方面的知识；重点介绍更年期可以采取的保健和预防方法，如饮食调养、运动健身等。希望本书能对广大女性平安度过更年期有所助益。

编者

2011年8月





第一章

更年期的概念



- 更年期综合征是怎样一种病?2
- 隐性更年期是怎么回事?2
- 更年期综合征易与哪些疾病混淆?3
- 怎样判断更年期即将到来?5
- 停经多长时间才算是进入更年期?6
- 女性的更年期从什么时候开始?7
- 你对更年期了解多少?8
- 你的更年期指数是多少?12
- 如何正确看待更年期?14
- 女性出现更年期的原因和意义是什么?15
- 如何应对更年期?17
- 更年期女性的月经有哪些变化?18
- 没有月经就没有更年期吗?19

- 更年期女性在生理上有何特点?21
- 职业女性如何应对更年期提前?22
- 中医是如何看待更年期的?23

第二章

更年期常见症状及其处理



- 更年期综合征有哪些表现?27
- 所有女性都会出现更年期症状吗?28
- 如何对待绝经前期出现的身体症状?29
- 女性绝经后易患哪些病症?30
- 绝经后为什么易发胖?31
- 更年期口腔会发生哪些改变?32
- 更年期女性为什么容易患牙病?33
- 为什么中年女性要警惕“口干舌燥”?34
- 为什么中年女性易患胆石症?35
- 尿失禁有哪些危害?36
- 女性尿失禁有哪些原因?37
- 女性尿失禁应如何治疗?38
- 更年期出现皮肤瘙痒怎么办?39
- 如何防治更年期糖尿病?40
- 中医如何通过通脉补肾治疗更年期冠心病?41
- 更年期骨折容易发生在哪些部位?44

• 更年期综合征与神经衰弱如何鉴别?	45
• 中年女性多见的X综合征指的是什么?	46
• 女性绝经后为什么容易发生眼部疾病?	47
• 更年期哪些肿瘤的发病率较高?	48
• 女性应该怎样预防乳腺癌?	49
• 为什么更年期女性易患乳腺癌?	51
• 什么是卵巢癌?	51
• 什么原因可导致“老来红”?	52
• 为什么女性骨质疏松症发病率远高于男性?	53
• 脊柱痛是否与更年期有关?	55
• 更年期头痛应怎样防治?	57
• 睡眠质量与绝经有关系吗?	57
• 更年期怎样调整情绪?	58
• 怎样治疗更年期忧郁症?	58
• 抑郁症和更年期综合征是一回事吗?	60
• 更年期神经官能症应该如何施治?	61
• 更年期应该如何预防焦虑症?	61
• 更年期多疑心态是怎么回事?	63
• 如何应对更年期冷感症?	64
• 更年期神经系统症状有哪些?	65
• “更年期”是什么意思?	65
• 为什么说中年女性“护心”很重要?	66
• 女性更年期容易患心脏病吗?	67

• 更年期记忆力减退应如何应对?	68
• 什么是类偏执状态?	69
• 中年女性应注意哪些妇科病?	70
• 更年期女性容易发生哪些外阴病变?	72
• 中老年女性为何要穿白色内裤?	73
• 卵巢早衰是什么意思?	74
• 更年期女性怎样“退”潮热?	75
• 为什么中老年女性贫血时先查肾?	76
• 怎样治疗更年期特发性水肿?	77
• 更年期月经紊乱如何治疗?	78

第三章

更年期的激素治疗



• 什么是激素替代疗法?	82
• 更年期能否用激素替代疗法进行治疗?	82
• 女性更年期如何补充雌激素?	83
• 哪些人停经后需要性激素补充疗法?	84
• 什么是性激素补充疗法的禁忌证?	85
• 关于激素治疗有哪些误区?	85
• 什么情况下应该用激素替代疗法?	86

第四章

更年期保健



• 如何为更年期做准备？	88
• 更年期主要的性心理异常表现有哪些？	88
• 中老年女性对性生活应持何种态度？	89
• 更年期保持性生活有何益处？	90
• 更年期女性在性生活中应注意哪些问题？	90
• 更年期女性也要避孕吗？	91
• 女性更年期怎样避孕？	92
• 更年期女性为什么要及时取出节育环？	93
• 大豆为什么有助于女性告别更年期？	94
• 更年期女性生活上应注意哪些禁忌？	94
• 中年女性应该如何进行调理？	95
• 中年女性在健康方面有哪些薄弱之处？	97
• 中年女性查体时应检查哪些项目？	100
• 更年期女性为什么要做阴道细胞涂片检查？	101
• 如何做好更年期自我保健？	102
• 更年期“三定”指的是什么？	104
• 什么是更年期心理保健“四自”？	105
• 更年期心理健康的标志是什么？	108
• 更年期女性如何建立健康的生活方式？	109
• 如何巧用中医养护更年期？	112
• 更年期女性睡前要注意哪些事情？	113

• 更年期女性如何护理皮肤?	114
• 更年期女性如何进行面部保健?	115
• 绝经后如何进行乳房的保健?	116
• 卵巢早衰与哪些因素有关?	117
• 如何科学地保养卵巢?	118
• 中年女性如何“保”肝?	119
• 中年女性如何保护肾脏?	120
• 中年女性如何预防髋骨骨折?	122
• 更年期女性营养需要有何特点?	122
• 更年期女性怎样进行饮食调养?	123
• 常见的更年期综合征食疗方有哪些?	124
• 哪些水果对更年期女性有益?	126
• 更年期女性应如何“挑食”?	127
• 饮食疗法可以缓解更年期便秘吗?	128
• 如何采用药物治疗更年期综合征?	129
• 为什么更年期女性要慎服镇痛药?	130
• 更年期女性补钙应掌握哪些原则?	131
• 更年期锻炼的基本原则是什么?	132
• 跳舞对更年期有何益处?	133
• 步行对更年期女性的心脏有益吗?	134

第一章

更年期的概念





更年期综合征是怎样一种病？

女性在绝经期前后由于卵巢功能逐渐衰退或丧失，体内雌激素水平下降而引起的以自主神经功能紊乱以及代谢障碍为主的一系列症状，这种情况称为更年期综合征。更年期综合征一般发生于45~55岁，实际上在绝经过渡期、月经紊乱时，有些症状已经开始出现，并且可以持续到绝经后数年，也有少数人绝经5~10年以后上述症状才会减轻和消失。更年期是女性必然要经历的一个人生阶段，但不同的人所表现出来的症状有所不同，轻重也有所不同，持续时间长短也不一样，轻的可能没有明显症状，重的则可以严重影响正常工作和生活，甚至可能发展成更年期疾病。



隐性更年期是怎么回事？

有些女性朋友经常诉说自己的一些烦恼，如身心疲惫、体重增加、烦躁失眠、皮肤干燥、头发变黄、月经不调等，有时候还包括不想工作等情况，同时她们还说自己尝试服用了各种各样的保健品却没有作用。实际上，这些情况大多是更年期的症状，但却是在还没有达到更年期这个年龄段就提前出现了，人们把这种情况称为“隐性更年期”现象。

隐性更年期的出现一般有以下几个原因：一是生育减少。女性在怀孕、哺乳期间，卵巢一般是不排卵的，这样就会节省很多卵泡。二是目前女性月经初潮年龄普遍提前。现在女孩的平均初潮年

龄为12.5岁，而过去女性月经初潮的年龄要高得多。三是生活节奏的不断加快。人们普遍感到精神紧张，维生素、微量元素补充不足，同时人们的体力活动减少，肥胖现象增多，加上慢性病等原因，都使得原始卵泡对垂体激素的敏感性有所降低，闭锁卵泡的数量增加，而成熟卵泡的数量减少，因此，更年期的年龄有提前的趋势。

隐性更年期出现在临床更年期之前，一般以自主神经系统功能紊乱为主。自主神经最大的特点就是不受意志的支配，比如人的心率快慢、血压的上下波动、体温的高低等，都不受人意志的控制而自主调节。这种调节是由自主神经中枢控制的，而此神经中枢可受到内外环境的影响而发生功能失调。就隐性更年期而言，内环境的变化主要是卵巢功能减退，导致激素分泌水平降低或突然消失，而外环境变化则包括工作、生活、学习、家庭等方面。

处于隐性更年期的女性受内外环境的影响，会表现出各种症状和体征，如皮肤干燥起皱、乳房下垂、体型较胖等，而这些现象都可能导致女性出现焦虑等情况。还有一些女性会在公众场合突然面色潮红，随即全身出汗，有的还会有胸闷、心率加快等症状，有人甚至怀疑自己得了心脏病。还有的因消化道功能失调导致腹泻或便秘，从而加重了紧张情绪。



更年期综合征易与哪些疾病混淆？

女性在45~55岁间，有时会出现潮热、多汗、躯体不适等更

年期综合征的表现。但这些症状也可能是身体其他器质性疾病的表现，因此必须仔细鉴别，以免耽误治疗。可能被误认为是更年期综合征的疾病主要有以下几种。

(1) 冠心病 更年期女性由于自主神经功能紊乱，血管舒缩功能失调，可能会出现心前区疼痛的症状，一般为持续性的钝痛，同时经舌下含服硝酸甘油无效。而患冠心病时发生的心绞痛往往发生于胸骨下段或心前区，疼痛多呈压榨性或窒息性，并可向左肩臂放射，舌下含服硝酸甘油后往往可得到有效缓解，而且发病常与情绪变化、体力活动等有关。

(2) 高血压病 更年期阶段，有些女性血压会升高，但其特点主要是收缩压升高，而舒张压变化不大，一天中血压波动较大，睡眠后血压往往可降到正常范围，常伴有潮热、多汗等症状，眼底和心电图检查常无异常发现。而高血压病患者的血压则往往呈持续性升高，舒张压和收缩压都超过正常水平，通常还伴有头晕、心悸等表现，心、脑、肾等器官可有不同程度的损害。

(3) 食管癌 许多更年期女性经常诉说感觉咽喉部有异物，咽不下，吐不出，却又不影响正常的进食，各项检查正常。而食管癌的吞咽困难是渐进性的，患者往往同时有进行性消瘦。食管钡餐X线检查、食管拉网细胞学检查均可发现相应的病理改变。

(4) 宫颈癌和子宫肌瘤 更年期综合征多发生于女性绝经前期，而此时月经已经发生了紊乱。这一阶段也正是宫颈癌和子宫肌瘤的好发年龄。因此，更年期女性定期做妇科检查，必要时可进行宫颈刮片活检和子宫内膜活检。月经出现异常者，要及时去医院就

诊和检查，尽早明确诊断。



怎样判断更年期即将到来？

有些四十多岁的女性，发现自己的月经开始变少或者变得不正常起来，同时月经期也由过去的五六天变成了两三天，甚至更少。那么能否就此判断是更年期到来了呢？

月经的改变是女性进入更年期的重要标志之一。有调查显示，大约70%的女性进入更年期后会发生月经紊乱。很多40岁以上的女性月经由规律变为不规律，月经周期延长或缩短，直到最后月经停止即绝经。在此期间部分女性月经经量减少或经期缩短，但也有部分女性经量增多、经期延长，这种情况说明这些女性正处于更年期到来之前的阶段，有人说处在“伪更年期”时段。女性在更年期到来之前，还经常会出现潮热、烦躁的现象。

女性到了40岁以上，如果只是经期缩短、经量逐渐减少，直至绝经，应该属于正常生理现象。但如果过早（40岁以前）或者过晚（55岁以后）才出现绝经情况，那可能就不是好现象，应该及早就诊。

一般认为，40~55的女性出现月经量少，但周期规律、无其他不适的属于正常情况，可以简单判断为更年期即将到来。而女性更年期到来的时候，若出现潮热、出汗、眩晕、疲劳等不适，要及时到医院咨询或治疗。



停经多长时间才算是进入更年期?

一般认为,女性卵巢的分泌功能可保持约30年的旺盛期。在此期间,女性每个月会有15~20个卵细胞同时生长发育,通常只有1个卵细胞发育成熟并排出(优势卵泡),其余的卵细胞退化成为闭锁卵泡,而剩下的可以参加竞争的卵细胞数量则越来越少。如果雌激素的分泌很少,以至于不能对脑垂体和下丘脑起到应有的抑制作用,其结果就是不发生排卵,或者排卵推迟。如果不发生排卵,女性体内就没有足够的雌激素刺激其子宫内膜增生,也就没有月经。仅有极个别人会突然绝经,而大多数女性绝经前则是先要经历一段时间的月经紊乱,比如有的人周期延长,经量减少;有的人周期缩短,而行经天数增加;较多见的情况是月经暂停2~3个月甚至半年,然后又突然来潮1~2次;有的人可持续出血10余天甚至1个月以上,而且可在少量出血中间出现几天大量出血的情况。

可见,绝经前期可能出现不同情况的月经紊乱。如果连续1年未发生月经,一般可以认为该女性的卵泡已经不能对脑垂体所分泌的促卵泡素发生反应,应该不会再有出血了。绝经前期有长有短的原因十分复杂,可能受到很多因素的影响,如家族遗传因素、个人营养条件、工作性质与环境以及一般健康状况等,或者受这些因素综合作用的影响。而个人,会出现哪种绝经类型或方式,可能受什么因素影响,并没有规律可循,因此只能等到1年不见月经来潮,才可以认为卵巢功能已基本丧失,无论多大的刺激也不能引起明显反应,该女性已进入绝经期。

有些情况要加以关注。个别女性由于受某些疾病的影响，或者使用了雌激素之类的药物进行了替代治疗，这些药物直接作用于子宫内膜而引起增生，也可以在绝经后再次出现月经。而一般情况下停经1年后再现“月经”就应进行认真的检查，高度警惕子宫或卵巢恶性病变的可能。将闭经1年定为绝经期的期限是根据大量调查研究和分析后得出的结论，目前来看是符合女性性腺变化规律的。



女性的更年期从什么时候开始？

实际上，性腺功能从成熟到衰退的改变不是一蹴而就的，而是逐渐发生的，所以很难准确地判定一个人会在什么时候开始她的更年期。从生理上讲，女性卵巢的内分泌激素减少到一定程度后，月经就会停止。多数女性在绝经之前会有月经不规则的表现，而目前人们认为女性自然停止行经1年，即为自然绝经。除了个别人因为患有某些疾病而需要接受手术治疗或放射治疗从而终止卵巢功能以外，一般的人在绝经之前就会有一些更年期的变化；绝经之后，更年期的相应症状还可能持续一段时间。由此可见，很难准确掌握一个人的更年期开始时间，一般情况下只能从一个人的绝经年龄来估计她的更年期开始时间。实际上，每个人的更年期开始时间都可因所处地域、环境、气候、种族、经济条件、营养、初潮年龄、婚姻状况、分娩经过以及避孕方法的不同而不同。有人总结认为，影响绝经年龄的因素有初潮年龄、曾否受孕生育、母亲绝经年龄、生活在农村或是城市、文化程度及工作性质等。但发生更年期症状的比