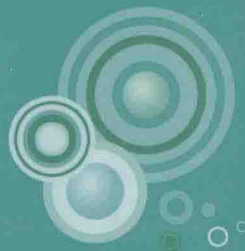


健·康·生·活·宜·与·忌·丛·书

总主编 李登清 屈晓冰



女性更年期 宜与忌

主编 朱付凡 夏晓梦

Nüxing Gengnianqi
YI YU JI

老年妇女常见病防治的宜与忌 骨质疏松症的宜与忌

外阴干燥防治的宜与忌 / 老年性阴道炎防治的宜与忌 / 妇科肿瘤防治的宜与忌

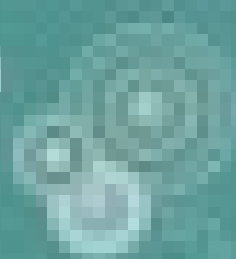
阴道炎的宜与忌 / 宫颈炎的宜与忌 / 子宫内膜炎的宜与忌

骨质疏松症诊断中的宜与忌 / 绝经后骨质疏松症防治的宜与忌 / 骨质疏松症预防的宜与忌

科学技术文献出版社

中国医药报·中国医药报·中国医药报

中国医药报·中国医药报·中国医药报



女性更年期 宜与忌

主编：王树文 副主编：王树文

中国医药报·中国医药报·中国医药报

老年妇女常见病防治的宜与忌 骨质疏松症的宜与忌

中国医药报·中国医药报·中国医药报

中国医药报·中国医药报·中国医药报

中国医药报·中国医药报·中国医药报



健康生活

总主编 李登清 屈晓冰

女性更年期宜与忌

主 编 朱付凡 夏晓梦

主 审 李登清

编 者 (按姓氏笔画顺序)

王丽琼 朱付凡 刚 君

夏晓梦 熊 晶

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女性更年期宜与忌/朱付凡等主编. -北京:科学技术文献出版社,2010.9

(健康生活宜与忌丛书)

ISBN 978-7-5023-6499-1

I. 女… II. 朱… III. 女性-更年期-保健 IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 218587 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)58882938,58882087(传真)

图书发行部电话 (010)58882866(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882873

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 薛士滨

责 任 编 辑 薛士滨

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 650×950 16 开

字 数 108 千

印 张 8

印 数 1~6000 册

定 价 12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

女性更年期疾病严重影响妇女的身心健康和晚年生活，因此，女性更年期疾病防治是广大女性关心的热门话题。本书主要内容有女性更年期的主要临床表现、内分泌的变化、激素替代治疗的实践，更年期妇科炎症、妇科各种肿瘤、更年期与卵巢功能衰退有关的疾病的诊断防治等内容，简明扼要，易于理解。本书均以宜与忌正反两面对照的方法进行编写，重点突出，便于记忆，适合广大更年期妇女阅读。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前言

《健康生活宜与忌丛书》是一套介绍常见病、多发病，人们最为关注的健康防治知识等内容的科普丛书。全套共有 8 本：《心血管病患者宜与忌》、《脑血管病患者宜与忌》、《胃肠病患者宜与忌》、《肝胆疾病患者宜与忌》、《肾脏病患者宜与忌》、《糖尿病患者宜与忌》、《产前产后宜与忌》、《女性更年期宜与忌》。心脑血管疾病是全球最为关注和最为常见的疾病之一，如高血压病、冠心病、脑卒中、老年性痴呆、颈椎病等，有发病率、致残率、病死率高的三高特点，严重威胁着人们的身体健康；消化系统中肝胆疾病如乙型肝炎等五型肝炎、肝硬化、肝昏迷、酒精药物性肝病等，有的具有传染性，有的可演变为肝癌。消化性溃疡、胃炎、腹泻、便秘、胃食管反流病、食管癌、胃癌、各类肠炎、大肠癌等均为常见多发病；肾脏疾病中急性肾炎、慢性胃炎、胃病综合征、尿路感染、肾衰竭等均为危害人类健康的常见病和多发病；目前发病率迅速上升的成人型糖尿病，特别是其急、慢性并发症、代谢综合征等成为大家关注的热点，对人类健康造成威胁；随着计划生育的健康发展，提倡优生优育，妇女产前产后的健康知识、妊娠中的胎教、保护母婴健康的有关知识和注意事项；女性更年期的生理和病理现象、如何防治等知识更受人们关注，人们迫切需要了解上述疾病的有关健康防治知识。由科学技术文献出版社组织了湘雅医学院及其附属医院、湖南省军区医院及中国人民解放军第 252

中心医院有丰富临床经验的专家和学者在百忙中编写了这套《健康生活宜与忌丛书》共 8 个分册，给大家献上一套常见疾病防治的通俗易懂、易于记忆和应用的科普读物，供大家学习和阅读，欢迎广大读者选读。

科普书对于普及健康教育、提高自我保健的能力、增强预防和治疗疾病的知识是一种经济方便、简单有效、普及广泛的有效方法之一。让健康教育走进社区、走进千家万户是达到全民健康教育目的的重要途径，本套丛书是三下乡的科普读物。

该套丛书的编写是以疾病的危险因素、诊断、预防和治疗为宜与忌的形式编排，有突出宜与忌、正反对照、重点突出、简明扼要、易于理解、便于记忆的特点，同时还介绍了“代谢综合征”、“疾病的介入治疗”、“冠心病支架植入术”等新的知识和内容。因此，本套丛书具有普及性、知识性、科学性、通俗性、实用性和新颖性的基本特点。由于工作繁忙等原因，编写中难免有不妥之处，欢迎读者和同仁予以指正。

中南大学湘雅医学院

李登清

目 录

第一章 总 论

第一节 女性更年期 /2

- 一、更年期的定义及主要表现 /2
- 二、为什么女性会有更年期 /3
- 三、女性怎样初步预测自己的更年期 /5
- 四、为什么现代女性的更年期提前 /6
- 五、怎样正确面对更年期 /6

第二节 更年期女性内分泌 /7

- 一、性腺的基础知识 /7
- 二、更年期内分泌改变 /9

第三节 更年期的激素替代治疗 /12

- 一、激素替代治疗的历史 /12
- 二、激素替代治疗的利与弊 /12
- 三、激素替代治疗的适应证 /15
- 四、激素替代治疗的禁忌证 /16
- 五、激素替代治疗开始前的准备 /17
- 六、激素替代治疗的应用 /18

第二章

★ ★ 更年期妇科炎症的宜与忌

第一节 阴道炎的宜与忌 /24

一、阴道炎的常见类型 /24

二、诊断的宜与忌 /27

三、治疗的宜与忌 /28

四、饮食、运动、卫生、性生活及心理的宜与忌 /31

第二节 宫颈炎的宜与忌 /33

一、病因 /34

二、病理 /37

三、临床表现 /38

四、诊断的宜与忌 /38

五、治疗的宜与忌 /39

六、预防的宜与忌 /43

第三节 子宫内膜炎的宜与忌 /44

一、临床表现 /44

二、病因 /45

三、病理及分型 /46

四、诊断的宜与忌 /47

五、治疗的宜与忌 /47

第四节 宫腔积脓的宜与忌 /48

一、病因 /49

二、临床表现 /49

三、诊断的宜与忌 /49

四、治疗的宜与忌 /50

五、小结 /51

第三章

更年期妇科肿瘤

第一节 外阴肿瘤的宜与忌 /54

- 一、何谓外阴肿瘤 /54
- 二、外阴肿瘤诊断中的宜与忌 /54
- 三、外阴肿瘤治疗的宜与忌 /55
- 四、外阴肿瘤预防的宜与忌 /56
- 五、恶性外阴肿瘤治疗后的随访 /56

第二节 子宫颈肿瘤的宜与忌 /56

- 一、子宫颈肿瘤的概况 /56
- 二、子宫颈肿瘤诊断中的宜与忌 /57
- 三、子宫颈肿瘤治疗的宜与忌 /58
- 四、子宫颈癌和癌前病变预防的宜与忌 /59
- 五、子宫颈癌治疗后随访的宜与忌 /60

第三节 子宫肿瘤的宜与忌 /60

- 一、子宫肿瘤的概述及分类 /60
- 二、子宫肿瘤诊断中的宜与忌 /61
- 三、子宫肿瘤治疗的宜与忌 /62
- 四、子宫肉瘤治疗的宜与忌 /63
- 五、子宫内膜增生治疗的宜与忌 /64
- 六、子宫内膜癌治疗的宜与忌 /65

第四节 输卵管肿瘤的宜与忌 /65

- 一、输卵管肿瘤的概况 /65
- 二、输卵管肿瘤诊断的宜与忌 /65
- 三、输卵管肿瘤治疗的宜与忌 /66

第五节 卵巢肿瘤的宜与忌 /66

- 一、卵巢肿瘤的概况 /66
- 二、卵巢肿瘤诊断的宜与忌 /67

第四章

★ ★ 更年期与卵巢功能衰退有关的疾病

第一节 更年期综合征的宜与忌 /70

- 一、更年期（围绝经）综合征诊断的宜与忌 /70
- 二、更年期（围绝经）综合征的防治 /70
- 三、更年期综合征预防措施的宜与忌 /71
- 四、更年期综合征治疗措施的宜与忌 /72

第二节 功能失调性子宫出血的宜与忌 /72

- 一、何谓功能失调性子宫出血，如何分类 /72
- 二、功血诊断中的宜与忌 /73
- 三、功血治疗的宜与忌 /73
- 四、无排卵型功血治疗的宜与忌 /74
- 五、有排卵性功血治疗的宜与忌 /75

第三节 骨质疏松症的宜与忌 /76

- 一、什么是骨质疏松症，如何分类 /76
- 二、骨质疏松症诊断中的宜与忌 /77
- 三、绝经后骨质疏松症的防治 /77
- 四、骨质疏松症预防的宜与忌 /77
- 五、骨质疏松症治疗的宜与忌 /78

第四节 老年妇女常见病防治的宜与忌 /79

- 一、外阴干燥防治的宜与忌 /79
- 二、老年性阴道炎防治的宜与忌 /79
- 三、子宫脱垂和阴道前后壁膨出防治的宜与忌 /80
- 四、妇科肿瘤防治的宜与忌 /80
- 五、脂代谢紊乱防治的宜与忌 /80

第五节 围绝经期与老年期妇女的性生活宜与忌 /81

第六节 围绝经期妇女避孕方法的宜与忌 /82

第五章

★ ★ 更年期其他常见疾病

第一节 外阴白色病变的宜与忌 /86

- 一、定义 /86
- 二、病因及发病机制 /86
- 三、危险因素 /87
- 四、分类及临床表现 /88
- 五、治疗的宜与忌 /88
- 六、日常生活宜与忌 /92

第二节 外阴瘙痒的宜与忌 /94

- 一、临床表现 /94
- 二、病因 /94
- 三、诊断 /95
- 四、治疗的宜与忌 /96
- 五、外阴瘙痒防治的宜与忌 /97

第三节 泌尿系统炎症的宜与忌 /98

- 一、病因 /98
- 二、临床表现及诊断 /99
- 三、治疗的宜与忌 /100
- 四、预防与护理的宜与忌 /102

第四节 子宫脱垂的宜与忌 /103

- 一、病因 /103
- 二、子宫脱垂分度 /105
- 三、临床表现 /105
- 四、治疗中的宜与忌 /105
- 五、预防的宜 /108

第五节 张力性尿失禁的宜与忌 /109

- 一、解剖特点 /109

- 二、发病机制 /110
- 三、诊断与分度 /111
- 四、治疗的宜与忌 /112

第一章

总 论



第一节 女性更年期

一、更年期的定义及主要表现

(一) 更年期的定义

女性一生根据其生理特点可以分为数个阶段或时期，即新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期及老年期，每个时期女性各个系统的生理特点和功能也各有所不同。更年期（来源于希腊语：梯子的一级），更年期系指妇女一生中自性成熟期进入老年期的一个过渡时期，此阶段实质上为卵巢功能退化、生殖能力停止的以性腺为主的老化过程，是不以人的意志为转移的生理现象，是生命活动的规律。女性更年期包括了月经完全停止前数年至绝经后若干年的一段时期，平均从40岁左右开始到70岁左右，大约30年。在此期间，卵巢功能开始衰退，月经周期逐渐延长，经量逐渐减少，直至完全停止，生育能力、活动力下降，性器官呈进行性萎缩。虽然绝经是更年期的明确标志，但它只是更年期中的一个里程碑，并不包括更年期的全部过程。女性在绝经之前就已存在卵巢功能逐步衰退，据调查，平均4~5年，最长8年，称为绝经前期。绝经之后卵巢功能更为低下，但不一定立即完全消失，一般也要经历15~20年，甚至更长，所以更年期是绝经前期、绝经期和绝经后期的总和，国际上称之为“围绝经期”（1994年起更名）。

(二) 更年期的主要症状及心理反应

我们通常所说的更年期综合征，即由于内分泌的改变所引起的以植物神经系统紊乱为主，伴有神经心理变化的一组症候群，约有90%妇女进入更年期后会出现一个或数个以上更年期综合征症状。主

要包括以下几个方面。

1. 以植物神经功能障碍为主的症状

潮红、出汗、头晕。由于雌激素水平下降，使其对下丘脑植物神经中枢的副交感神经稳定作用减弱，使交感神经张力过高，导致血管收缩功能失调。

2. 高血压

本组病人以头晕、头痛、血压升高就诊者占 33%，收缩压一般波动在 136~166mmHg，而舒张压在正常范围，服降压药效果不佳。

3. 神经、精神症状

更年期时，由于动脉硬化逐渐形成，造成脑供血、供氧减少，而使部分细胞退化变性、坏死，神经冲动传导障碍。出现一些神经、精神症状，如头晕、失眠、健忘、手足麻木、有时有短暂的失语。

4. 更年期心血管系统改变

45%病人表现为心慌、气短、胸闷、心律不齐，同时伴有心前区痛、头晕、头疼、多汗、潮红、失眠多梦，服硝酸甘油和扩血管药效果不明显。这是由于绝经前或绝经期雌激素水平下降，造成血管痉挛而形成。

5. 心理改变

人的健康状况改变时会产生心理改变，更年期的病人身体和精力出现衰退现象，而出现许多心理反应，如体重增加、风韵减退等不良的影响往往产生失落，出现情绪低沉、焦虑、抑郁、疲劳、乏力。有些患者常常怀疑自己患有各种疾病，而终日倦怠、无力、消极、悲观、激动易哭。还有部分病人出现行为性格方面的改变而出现喜怒无常、脾气暴躁、敏感多疑、唠叨不休，严重者还可出现癔病。因雌激素水平下降，内外生殖器萎缩，出现性冷漠，影响性生活，导致夫妻关系紧张，加重病人心理压力而产生伤感、猜疑等心理改变。

二、为什么女性会有更年期

1. 卵巢中没有成熟卵泡的排放是出现更年期的直接原因

卵巢是女性的性腺，主要功能为排卵和分泌激素，维持月经周期、生育能力和女性性征。卵巢中未发育的卵泡称为原始卵泡。女性

新生儿的卵巢中约有 200 万个原始卵泡，近青春期约剩下 30 万，在一生中只有 400~500 个卵泡发育成熟，其余的自行退化。女性在 50 岁左右时，卵巢中的原始卵泡差不多已经耗尽了，而且，经过几十年的沧桑，原始卵泡即使留存下来，对垂体激素的敏感性也明显下降，难以发育成熟并产生足量的雌、孕激素，最终导致绝经，进入更年期。

2. 遗传基因控制着女性卵巢中的原始卵泡数量

原始卵泡由遗传基因来决定，而且存在一定的家庭性差异，因此，女性绝经的年龄有早有迟。原始卵泡能否发育成熟决定于后天的各种环境因素，如初潮年龄、婚姻状况、营养、怀孕与生育、哺乳、避孕药、吸烟、运动、职业、体质、气候、海拔高度、种族、经济状况等因素。女性绝经期的年龄是由遗传基因决定的，而遗传基因是由进化过程中的自然选择力量决定的，被选择保留下来或被强化的生物特征必须能增加携带这些基因的后代的数目。实际上，原始卵泡耗竭只是女性绝经的直接原因，而不是终极原因，进化史原因是妇女在 50 岁左右出现更年期的终极原因。

3. 更年期是人类寿命延长的一种结果

在人类 700 多万年的进化过程中，无论是男是女，只有极少数人能活过 40 岁，基因理所当然地安排在 40 岁以后终结生育（控制原始卵泡的数目）。人类寿命延长仅仅是最近几十年的事，如果给人类足够的时间（比如 1 万年），人类可以进化出任何适宜的生物特征来。人类进化的结果往往是延缓而不是加速衰老，但是，生殖器官的老化延长了女人的生命，进化过程中的自然选择会在保养身体和繁殖后代之间达成一种平衡。在十分落后的社会环境中，如果过度生育，就会缩短寿命，如果节制生育就会延长寿命。现代社会中的女性要么不生孩子，要么只生一个孩子，寿命明显延长了，其代价是要遭受更年期的折磨，任何益处的获得必将付出一定的代价。

4. 更年期降低了高龄女性的生育风险

即使在富裕的 20 世纪的西方社会，40 岁以上的女性死于生产的概率也要比一个 20 岁的母亲高 7 倍。另外，高龄女性产下的婴儿存活率和身体健康的概率也比较低。女性年龄越大，抚养的孩子越多，