

名医护航 / 第二军医大学健康科普系列丛书
总主编 孙颖浩 朱明哲

汇聚军大医学精英 打造医学科普全书 传递前沿健康理念

更年期问题

GENGNIANQI WENTI

主编 ◎ 俞超芹



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

名医护航

第二军医大学健康科普系列丛书

总主编 孙颖浩 朱明哲

更年期问题

主 编 俞超芹

副主编 翟东霞 张丹英



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 简 介

本书针对更年期可能出现的一系列问题及女性朋友应对时可能出现的疑惑,采用通俗易懂、图文并茂的问答形式,围绕着更年期的生理、心理变化及更年期综合征病理生理、治疗方法等展开,包括:更年期的概念及内分泌生理;更年期精神与心理;更年期心血管系统、生殖系统、泌尿系统及乳房的变化,骨代谢,激素替代治疗,肿瘤防查重点;更年期综合征的中医药调治;以及更年期的调护和保健等。适合更年期女性与家属以及相关专科医生阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

更年期问题/俞超芹主编.—上海:第二军医大学出版社,2016.9

(名医护航/孙颖浩,朱明哲主编)

ISBN 978-7-5481-1270-9

I. ①更… II. ①俞… III. ①更年期综合征—防治—问题解答 IV. ①R588-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 225285 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 肖 英

策划编辑 陆小新 高敬泉

更 年 期 问 题

主 编 俞超芹

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:12.75 字数:200 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-1270-9/R.1988

定价:39.00 元

第二军医大学健康科普系列丛书

编 委 会

总 主 编 孙颖浩 朱明哲

副 总 主 编 王红阳 廖万清 夏照帆

刘 斌 贺 祥

编 委 名 单 (以姓氏笔画为序)

丁 茹	马丽萍	王 丹	邓本强
石勇铨	白 冲	白玉树	冯 睿
毕晓莹	庄建华	刘 龙	刘玉环
刘伟志	刘建民	江 华	江德胜
李 兵	李 明	李兆申	吴宗贵
张 彤	张火俊	陈世彩	陈岳祥
金志军	郑宏良	居小萍	封颖璐
赵东宝	赵仙先	侯晓军	俞超芹
袁 文	徐明娟	高春芳	唐 昊
凌昌全	黄 勤	黄志刚	梅长林
盛 媛	梁 春	韩一平	景在平
曾 欣	谢渭芬	潘炜华	魏锐利

总主编助理 孙 逊 徐正梅 刘厚佳 孙 嫒

《更年期问题》

编者名单

主 编 俞超芹

副主编 翟东霞 张丹英

编 者(以姓氏笔画为序)

王汝倩	王针织	刘益群
吴建辉	宋艳华	沈 慰
张丹英	单 婧	周丽虹
赵一鸣	俞超芹	姚睿嫔
黄丽红	董惠娟	韩 萍
韩 燕	程 雯	翟东霞

总序

General Preface

随着医学科技的发展和人民生活水平的提高,预防保健、健康管理已成为当代人日常生活关注的热点。

国医大师蒲辅周说过,“无病善防、提高体质;有病驱邪,慎毋伤正”。惟有了解疾病,才能有效地与其作斗争。因此,一套科学可靠、权威专业、贴近需求、易于理解、便于操作的科普保健指导丛书对于广大群众来说,显得十分必要。与此同时,现代医学技术、互联网科技和健康保健产业快速发展,人们获取各类医疗保健知识和讯息的方式更为便捷,渠道更为通畅,信息量空前巨大。特别是近年来,各类养生、保健的知识、食品、药品宣传铺天盖地,相关书籍、网站、微信公众号层出不穷,在丰富健康资讯的同时,也给广大缺乏医疗专业知识背景的群众带来了选择和鉴别上的困惑,甚至某些时候产生了误导,从而影响了正确的健康选择。

为满足广大人民群众对医学科普和保健的需求,我们精选了当前人们普遍关心和发病率较高的常见病、多发病和一些健康问题,内容涵盖了循环、呼吸、消化、泌尿生殖、内分泌、肌肉骨骼、神经系统以及心理健康等,形成了这套“第二军医大学健康科普系列丛书”,以期为广大军民普及医疗保健知识,正确了解相关的疾病和健康问题,有效地选择防治方法和策略提供指导,为推进国人整体健康提供帮助。

为了使本套科普丛书可靠、可读、可用,我们在编写中注意把握住了以下几个方面:一是坚持科学性。书中所有内容均来自于医学专业书籍、期刊和真实的病例、案例,每个观点、论断都有

科学的数据或理论支撑。二是突出权威性。丛书汇集全校数十名长期在临床一线从事医教研工作的国内知名临床医学专家,充分利用学校几十年来形成的临床常见病、多发病防、诊、治方面的特色和优势,科学梳理、系统归纳,科普演绎,编撰成册。三是注重系统性。每种疾病和健康问题的描述均从“因”“防”“治”“养”四个方面加以展开,既保证系统性,又有所侧重,使广大读者知道病因、明确预防,了解治疗,学会保养,全面了解疾病防治策略。四是兼顾新颖性。虽然丛书介绍的均为常见病、多发病,但在具体编写中,注重增加国内外前沿动态和编写者原创性的研究成果和发现,力求将疾病最新的进展介绍给大家。五是提升可读性。在科学、专业、准确的同时,坚持做到语言通俗易懂、编排图文并茂、案例典型深刻,确保整书可读、易读、好读。六是确保实用性。本书坚持科普与保健相结合,做到在了解危险因素的基础上针对性预防,在知道疾病演变的前提下主动性保健,并将日常最简便经济、科学易行的方法介绍给大家,力求增强日常生活实践的可操作性。

中医自古就讲究“治未病”,在自己健康时注重卫生与养生,预防疾病。希望该套丛书能够为大家了解常见疾病、理解健康、学会自我保健提供帮助和指导,为大家的健康保驾护航。同时,该书也可作为医学生和各岗位医务工作者的参考书籍。

医学在发展,理念在更新,丛书内容中难免会存在缺漏与不足,我们恳请广大读者和医学专业人士提出批评、给予意见和建议,以便我们再版时改进和完善。最后,衷心感谢为该套丛书编写付出辛勤劳动的编委会成员、各位编写者、出版社编辑人员和组织协调的各位工作人员!

孙颖浩 李明哲

更年期是每个女性都要经历的一个特殊时期。之所以特殊,在于此时期女性的卵巢功能、性激素水平发生了重大变化。正如《内经·上古天真论》云:“女子……六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”随着卵巢功能的逐渐衰退、体内雌激素水平的逐渐降低,女性朋友的容颜开始衰老。除此以外,有些女性朋友还会出现活动不灵、关节僵硬、记忆力减退、情绪低落,甚至出现难以忍受的烘热汗出、失眠、焦虑等。如何安然渡过这个心理、生理易发生问题的多事之秋,女性朋友有必要了解更年期阶段的生理特点、内分泌特征,以及可能会出现的一些病理改变。对于出现的更年期相应症状或者更年期综合征,女性朋友应了解可能的应对措施,知晓各种措施的利弊,如激素替代疗法的适应证、禁忌证、介入的窗口时间等。心中自有丘壑,应对自然从容。

目前在专业的《妇产科学》书籍中,已将更年期综合征更名为绝经综合征。但本书为科普读物,面向大多数非医学专业的女性读者群,考虑更年期综合征在大众中知晓度更高,因而本书仍沿用更年期综合征病名。本书以通俗易懂、深入浅出、图文并茂的风格,较系统地介绍了更年期女性性激素变化特点、生殖泌尿等

系统相应改变特征,详细说明更年期综合征的临床要点,重点介绍了激素替代疗法的适应证、禁忌证及用药方法。同时,本书还从中医的角度阐述了更年期综合征的病因病机、中医药治疗方法。本书内容丰富、知识前沿、中西融合、实用性强,是女性朋友了解自身、呵护自身健康的优良读物。

愿女性朋友如芬芳的玫瑰始终绽放!

编 者

2016 年 7 月

一、更年期的概念及内分泌生理	1
1. 更年期综合征的定义	1
2. 更年期的时间怎么界定	2
3. 卵巢的功能是如何调控的	3
4. 更年期的内分泌出现了哪些变化	5
5. 更年期卵巢功能衰退是如何判断的	7
6. 绝经的内分泌有什么特征	9
7. 更年期雌激素水平是如何变化的	11
8. 更年期甲状腺功能会减退吗	14
9. 更年期肾上腺功能会衰退吗	16
二、更年期精神与心理	18
10. 更年期女性容易出现哪些精神症状	18
11. 更年期女性记忆力下降是怎么回事	20
12. 更年期女性为何容易忘事	21
13. 激素替代治疗能改善绝经后妇女的认知功能吗	22
14. 更年期女性为什么容易脾气暴躁	23
15. 更年期女性的抑郁、焦虑能用哪些药物治疗	25

16. 更年期女性的不良情绪如何自我调节	27
三、更年期心血管系统与代谢	30
17. 绝经后妇女为什么越来越胖	30
18. 绝经后血脂怎么变高了	31
19. 更年期女性为何容易出现头晕	33
20. 更年期女性如何预防心血管疾病	35
21. 更年期激素替代治疗能预防心脑血管疾病吗	37
四、更年期生殖系统的变化	39
22. 更年期女性还需采取避孕措施吗	39
23. 更年期女性宜采用哪些避孕措施	40
24. 更年期女性可以吃紧急避孕药吗	44
25. 口服避孕药会使更年期提前吗	45
26. 更年期女性怀孕后要注意哪些问题	46
27. 更年期女性怀孕是否容易得葡萄胎	48
28. 更年期恶性葡萄胎(滋养细胞肿瘤)可以治愈吗	50
29. 更年期女性反复外阴瘙痒怎么办	52
30. 更年期女性子宫脱垂如何防治	54
31. 更年期女性月经异常要重视吗	56
32. 更年期女性月经异常该如何处理	57
五、更年期泌尿系统的改变	60
33. 更年期女性为什么容易发生尿路感染	60
34. 更年期女性尿路感染为何反复难愈	62
35. 反复尿路感染会影响肾功能吗	64
36. 更年期女性如何预防尿路感染	66

37. 更年期女性为什么容易出现尿失禁	68
38. 更年期女性尿失禁如何防治	70
六、更年期乳房的变化	73
39. 更年期女性乳房会有哪些改变	73
40. 更年期女性乳房疼痛会有哪些问题	75
41. 更年期女性乳头溢液要注意哪些方面	76
42. 更年期女性乳房肿块要如何进行随访	79
43. 更年期女性哪些乳房疾病需要避免激素替代疗法	81
44. 更年期女性乳腺癌发病风险明显增加了吗	83
45. 更年期女性如何进行乳房自检	84
46. 更年期女性如何进行乳房保健	85
七、更年期骨代谢	87
47. 绝经后妇女为什么容易发生骨质疏松	87
48. 绝经后骨质疏松有何特点	89
49. 绝经后骨质疏松有什么表现	92
50. 绝经后骨质疏松易引起哪些部位骨折	94
51. 绝经后骨质疏松性骨折有哪些主要并发症	95
52. 防治绝经后骨质疏松的药物主要有哪些	97
53. 激素替代治疗绝经后骨质疏松有哪些禁忌	99
54. 绝经后妇女在日常生活中应怎样预防骨质疏松	101
55. 绝经后骨质疏松症患者日常需注意哪些	103
八、更年期与激素替代治疗	106
56. 更年期女性需要激素替代治疗吗	106

57. 更年期女性如何进行激素替代治疗 108
58. 哪些更年期女性不能用激素替代治疗 112
59. 进行激素替代治疗前需要专科医生评估吗 115
60. 激素替代治疗中需要监测哪些指标 117
61. 激素替代治疗中可以随意加减药物的剂量吗
..... 120
62. 激素替代治疗中出现阴道出血是不是出了什么
问题 122
63. 更年期女性可以用植物性药物治疗吗 124
64. 更年期女性可以使用保健品代替激素治疗吗
..... 126

九、更年期肿瘤防查重点 129

65. 更年期需要进行宫颈癌筛查吗 129
66. 更年期感染了 HPV, 一定会得宫颈癌吗 132
67. 更年期发现了宫颈癌前病变是否需要马上治疗
..... 134
68. 更年期出现异常子宫出血要警惕子宫内膜癌吗
..... 136
69. 更年期女性子宫内膜癌如何进行筛查 138
70. 更年期女性子宫肌瘤还需治疗吗 139
71. 更年期腹围迅速增大要警惕吗 141
72. 卵巢癌是怎么回事 143
73. 卵巢癌如何治疗 144

十、更年期综合症的中医药调治 147

74. 更年期综合征中医如何认识 147
75. 更年期综合征如何辨证治疗 149

76. 更年期女性睡眠障碍中医如何调理	151
77. 更年期女性为何容易出现皮肤瘙痒	152
78. 更年期女性皮肤瘙痒症中医如何治疗	155
79. 更年期干燥综合征中医治疗能有效吗	156
80. 更年期女性子宫肌瘤中医能治疗吗	158
81. 更年期心烦易怒中医能改善吗	159
82. 更年期潮热中医有高招吗	162
83. 更年期小便淋沥中医能治疗吗	164
84. 更年期阴道下坠中医有妙招吗	167
85. 更年期肥胖中医能预防吗	169
86. 更年期心悸胸闷中医能缓解吗	172
 十一、更年期的调护与保健	 175
87. 更年期女性为什么要坚持运动	175
88. 更年期女性怎样进行运动锻炼	176
89. 哪些运动适宜于更年期女性	178
90. 更年期女性饮食该如何选择	181
91. 更年期女性如何选用保健品	183
92. 更年期女性如何做好心理保健	184
93. 更年期女性体检该查哪些项目	186

一、更年期的概念及内分泌生理

1.

更年期综合征的定义

★ 什么是更年期综合征？

★ 哪些女性更容易患更年期综合征？

李阿姨今年刚退休，本来可以安度晚年，享受子孙绕膝的美好时光。可是，近期总是心烦，动不动就情绪激动，还容易发脾气，晚上辗转反侧难以入眠，即使睡着了也老做梦，每天凌晨四五点就醒了，醒来后一身的汗，而且原本比日历还准的月经也紊乱了，要么2~3个月不来，要么来了20多天也不走。这可把李阿姨的老伴和女儿急坏了。在家人的陪同下，李阿姨来到医院就诊。抽血检测性激素后发现，原来李阿姨是得了更年期综合征。一向开朗健康的李阿姨怎么就一下子得了更年期综合征呢？

一般提到更年期综合征，女性朋友们都会把它与“神经质”“黄脸婆”“爆脾气”等词联系起来。其实妇女们不用焦虑，更年期是每个妇女生命进程中必然经历的过程。

随着社会的发展，当今社会的女性在生活及工作中的地位日益提高，同时扮演着“职工”“女儿”“母亲”“妻子”等角色，可谓“遮了半壁江山”。女性的身体健康状况，尤其是更年期女性的生活质量备受关注。随着年龄的增长，曾经美丽的容颜开始出现色斑、皮肤松弛、萎黄，曾经引以为豪的A4腰变成了柏油桶腰，曾经美丽的胸部开始下垂、失去弹性，曾经的温柔贤德变成了蛮横暴躁。是什么夺走了女性的美丽容颜？是什么让我们从美娇妻变成丑凶婆？首先我们了解一下什

什么是更年期综合征？

更年期综合征是指妇女在绝经前后，因卵巢功能逐渐衰退或丧失，导致性激素水平波动或减少所致的以植物神经功能紊乱代谢障碍为主的一系列症候群。绝经分为自然绝经和人工绝经。自然绝经指卵巢内卵泡生理性耗竭所致的绝经；人工绝经指卵巢经手术切除或放射治疗所致的绝经。

大部分女性进入更年期后症状比较轻微，机体能慢慢适应，少数妇女由于机体不能很快适应，症状比较明显，也有极少数妇女症状严重，甚至影响生活和工作。一般认为，妇女进入绝经期前后，家庭和社会环境的变化都可加重其身体和精神负担，使绝经期综合征较容易发生或使原有的症状加重。有些妇女向来精神状态不稳定或者比较容易焦虑、抑郁，更年期综合征就更为明显，甚至喜怒无常、摔打哭闹都可发生。更年期综合征的发病率在城市和农村是不同的，在不同地区也有一定的差异，虽然更年期综合征是由于生理变化所致，但发病率高与个人经历和心理负担有直接关系，因此城市女性、受教育程度较高的女性发病率相对较高，症状也更为突出。对心理比较敏感的更年期女性来说，生理上的不适更易引起心理的变化，于是出现了各种更年期症状。

(程 雯)

2.

更年期的时间怎么界定

★ 多少岁进入更年期才算正常？

★ 是否绝经后才会出现更年期症状？

身为白领的陈女士，今年42岁，月经已3个月没有来潮，还特别心烦，做事精力不能集中，有时候莫名心慌。因为工作实在太忙，一直没有时间去医院就诊。想着可能是因为工作繁重、压力太大引起的，等忙完这一阵可能就好了，所以一拖再拖。最近因心慌得特别厉害，影响到工作和生活，才来医院就诊。经过各项检

查,发现陈女士已经进入更年期。

只有 42 岁怎么就已经更年期了呢?是不是太早了?这属于正常吗?

更年期一般指从出现与绝经有关的内分泌、生理及心理症状至最后一次月经后一年。一般出现在 45~55 岁之间,是妇女从生殖年龄过渡到无生殖能力年龄的生命阶段。随着现代社会的发展,目前也有不少女性,特别是职业女性,存在着不同程度的绝经期提早现象,这可能与她们工作生活压力过大、操劳过度、性生活不和谐,以及不合理使用避孕药物、过度减肥、多次流产、抽烟和未生育等因素有关。如果不及时给予足够的重视,更年期将成为她们生活和职业生涯中的绊脚石。因此,只要不早于 40 岁出现更年期相关症状,都算正常,否则就叫卵巢早衰,而且也不是绝经后才会出现更年期综合征。

(程 雯)

3.

卵巢的功能是如何调控的

★ 卵巢分泌哪些激素?

★ 性腺轴是如何调控的?

卵巢是女性特有的内分泌器官,它受下丘脑-垂体-卵巢轴调节,维持了女性的正常生殖与内分泌功能。下丘脑分泌促性腺激素释放激素(GnRH),通过调节垂体促性腺激素的分泌,调节卵巢功能。卵巢分泌的性激素对下丘脑-垂体又有反馈调节作用。下丘脑-垂体与卵巢之间相互调节、相互影响,形成完整而协调的神经内分泌系统,称为下

