



社会主义新农村新家庭图书角丛书

女性健康系列



更年期保健

手册

蔡鸣
编著

中国人口出版社



社会主义新农村新家庭图书角丛书



女性健康系列



责任编辑 / 赵 曦

封面设计 / 刘海刚

ISBN 7-80202-413-7



9 787802 024137 >

ISBN 7-80202-413-7/R · 538

定价：6.00 元

社会主义新农村新家庭图书角丛书

女性健康系列

更年期保健手册

蔡 鸣 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

更年期保健手册/蔡鸣编著. - 北京:中国人口出版社,2006.8

(社会主义新农村新家庭图书角丛书·女性健康系列)

ISBN 7-80202-413-7

I. 更… II. 蔡… III. 女性-更年期-保健-手册

IV. R711.75-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 105385 号

更年期保健手册

蔡鸣 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河新艺印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	3
字 数	50 千字
版 次	2006 年 10 月第 1 版
印 次	2006 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 10 000 册
书 号	ISBN 7-80202-413-7/R·538
定 价	6.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目 录

一、人到中年

1. 什么是更年期 (1)
2. 妇女绝经后体内雄激素有何变化 (2)
3. 更年期女性的雌激素会减少吗 (3)
4. 妇女更年期内分泌激素有哪些变化 (4)
5. 更年期女性的心血管系统有什么症状 (5)
6. 更年期女性的消化器官有什么变化 (6)
7. 更年期女性的泌尿器官有什么变化 (6)
8. 更年期女性的生殖器官有哪些改变 (7)
9. 更年期女性的骨组织有什么变化 (8)
10. 更年期综合征的精神、神经症状是怎样形成的 (9)
11. 更年期多汗有何危害 (10)
12. 更年期妇女的面部有什么变化 (11)
13. 更年期妇女为什么体形易改变 (12)
14. 更年期女性的生理功能有什么变化 (13)
15. 更年期女性的心理特点有什么变化 (14)
16. 妇女更年期可持续多长时间 (15)
17. 怎样预测更年期的到来 (15)
18. 妇女更年期和绝经期是一回事吗 (16)
19. 更年期患病后能擅自服药吗 (17)
20. 为什么更年期便血要仔细查找原因呢 (18)
21. 更年期耳鸣如何防治 (19)
22. 怎样预防更年期抑郁症 (20)



- 23. 更年期是怎么回事 (21)
- 24. 更年期女性为何易患牙病 (22)
- 25. 更年期为何要当心类偏执状态 (23)
- 26. 更年期女性如何进行面部保健 (24)
- 27. 进入更年期后牙齿常有什么变化 (25)
- 28. 更年期女性的保健重点是什么 (25)
- 29. 对更年期保健有益的水果有哪些 (26)
- 30. 更年期潮红是怎么回事 (27)
- 31. 更年期综合征患者如何防止潮热 (28)
- 32. 更年期如何防止冷感症 (28)
- 33. 更年期如何防骨酸 (29)
- 34. 更年期饮食如何四舍五入 (30)
- 35. 更年期女性如何合理饮食 (31)
- 36. 更年期女性还需要避孕吗 (32)
- 37. 女性更年期如何预防乳腺癌 (33)
- 38. 更年期为何要慎服镇痛药 (34)
- 39. 更年期女性睡前禁忌有哪些 (34)
- 40. 更年期女性如何正确补钙 (35)
- 41. 更年期女性为何外阴搔痒 (36)
- 42. 有些妇女在更年期性欲减退是怎么回事 (37)
- 43. 更年期如何合理安排性生活 (38)
- 44. 更年期怎样调适夫妻关系 (40)
- 45. 妇女绝经后何时取出节育环 (41)
- 46. 更年期后要预防哪些疾病 (42)

二、更年期综合征防治

- 47. 什么是更年期综合征 (43)
- 48. 更年期综合征的病因是什么 (44)



- 49. 更年期综合征最突出的症状是什么 (45)
- 50. 更年期妇女都有症状吗 (46)
- 51. 哪些人易患更年期综合征 (47)
- 52. 更年期综合征发生时需要去看医师吗 (48)
- 53. 为什么更年期综合征患者的生活要有规律 (48)
- 54. 更年期夫妻为什么要互谅互让 (49)
- 55. 更年期综合征患者的饮食原则是什么 (50)
- 56. 更年期综合征患者如何科学地改善饮食质量 (51)
- 57. 更年期女性如何预防骨折 (53)
- 58. 如何给“第二次蜜月”助性 (54)
- 59. 更年期综合征患者为什么要乐观 (55)
- 60. 更年期综合征患者如何保证睡眠 (56)
- 61. 更年期综合征患者为什么要讲究卫生 (57)
- 62. 更年期综合征患者如何进行心理调适 (58)
- 63. 更年期综合征如何治疗与护理 (58)
- 64. 谷维素为何能治疗更年期综合征 (59)
- 65. 哪些更年期综合征病人适用雌激素替代治疗 (60)
- 66. 更年期综合征如何进行激素替代治疗 (61)
- 67. 哪些更年期女性适宜用雌三醇 (61)
- 68. 更年期综合征用雌激素替代治疗有哪些禁忌 (62)
- 69. 怎样用雌、孕激素序贯疗法治疗更年期综合征 (63)

三、更年期女性与防老抗衰

- 70. 更年期女性如何显得年轻漂亮 (65)
- 71. 性衰老有什么预兆 (66)
- 72. 如何预防更年期大脑衰老 (66)
- 73. 如何巧食留住“女人味” (67)
- 74. 更年期锻炼的原则是什么 (68)



75. 更年期女性怎样进行体育锻炼 (69)
76. 更年期适宜做哪些床上保健运动 (70)
77. 跳舞对更年期有何益处 (71)
78. 怎样做面部防皱操 (71)
79. 更年期女性应如何讲究头面部的美容保健 (72)
80. 更年期女性如何转出健康来 (73)
81. 更年期应如何调节生活环境 (74)
82. 为什么早晨醒后要懒床五分钟 (74)
83. 为什么说睡前足浴是保健良方呢 (75)
84. 怎样才能使更年期心情愉悦 (76)
85. 怎样维护更年期的心理健康 (77)
86. 颈椎病患者怎样做医疗体操 (78)
87. 怎样预防骨质疏松症的发生和发展 (78)
88. 更年期如何保护皮肤 (79)
89. 更年期女性可补充哪些抗衰老的营养素 (80)
90. 大豆异黄酮是如何延缓更年期女性衰老的 (81)
91. 多吃水果与蔬菜也可以抗衰老吗 (82)
92. 更年期综合征妇女对维生素 E 有何需要 (83)
93. 更年期综合征妇女对维生素 C 有何需要 (84)
94. 更年期综合征妇女对维生素 D 有何需要 (85)
95. 更年期需要适量服用维生素 B₂ 吗 (86)
96. 大蒜是如何抗衰老的 (86)
97. 葡萄酒也能抗衰老吗 (87)
98. 酸梅中的有机酸能防衰老吗 (88)
99. 桂圆肉是如何养心宁神抗衰老的 (89)
100. 吃食用菌可以抑制衰老吗 (90)



一·人到中年

1 什么是更年期

对于女性而言，更年期指妇女从卵巢功能旺盛逐渐衰退到老年的一段过渡时期，是每位妇女必经的生理过程。每位妇女都有二个卵巢，它在生殖内分泌中起到很重要的作用。卵巢有周期性交替排卵分泌雌激素的功能，有着旺盛的生育能力和性活动能力，维持女性特征。女性到40岁以后卵巢功能逐渐减退以致完全消失，月经稀发以致停止，性器官进行性萎缩和逐渐衰老，到60岁妇女步入老年期。更年期大约持续时间15~20年，根据生理变化还可以划分成绝经前期、绝经期、绝经后期，又可称为围绝经期。女性更年期是卵巢功能逐渐衰退到最后消失的一个过渡时期，其中以绝经的表现最为突出。绝经年龄因人而异，一般在45~55岁之间。部分妇女在绝经前可出现月经周期逐渐延长，经血量渐减少，最后完全停止。有时可先有不规则阴道出血，以后月经停止。

更年期是人生从成年向老年过渡的时期。女性一般从41岁进入更年期，到55岁左右结束。更年期综合征的发生与体内的性激素水平改变有关，生理变化及临床表现也各有差异。更年期综合征的表现主要以潮热多汗，以及心血管方面的症状表现较多，精神情绪方面的症状也不少见。



2 妇女绝经后体内雄激素有何变化

在正常情况下，女性体内也有一定含量的雄性激素，随着年龄的增长，雄性激素在女性体内的含量要发生一些改变，尤其进入更年期以后的变化尤为显著。

在生育年龄来源于卵巢的雄烯二酮主要由生长中的滤泡分泌。绝经后，血液中的雄烯二酮减少一半。雄烯二酮有昼夜波动，上午8时到中午是高峰，下午3时到次日清晨4时为低谷。在绝经前后雄烯二酮的清除率相同。绝经后雄烯二酮产生率为绝经前的一半，其中85%来自肾上腺，15%来自卵巢。在外周组织中，没有甾体可转变为雄烯二酮，年龄及切除卵巢对雄烯二酮代谢无影响。

绝经后睾酮量略下降，但较切除卵巢者为高，同样有日夜波动，上午8时为高峰，下午4点为低谷。绝经前后睾酮清除率相同，绝经后睾酮产生率为绝经前的2/3。

在老年时，去氢表雄酮和去氢表雄酮硫酸盐分别下降60%及80%，这两种雄激素都来源于肾上腺，卵巢分泌量少于25%。因此，这两种激素下降反映肾上腺分泌雄激素不足。

综上所述，绝经后雄激素发生以下主要改变：①卵巢分泌雄烯二酮下降；②卵巢分泌睾酮上升；③肾上腺分泌去氢表雄酮和去氢表雄酮硫酸盐下降。



3 更年期女性的雌激素会减少吗

更年期女性由于卵巢功能的衰退，雌激素分泌锐减，体内下丘脑-垂体-性腺轴的平衡被打破了，要建立雌激素低下的新的平衡，原先很有规律的月经周期紊乱了，经期或延长或缩短，经血或过多或过少，经过或长或短的“乱经”之后，经血趋向减少，周期渐渐延长，最后完全停止。在更年期，自主神经的抑制功能减弱，引起血管不稳定地收缩与舒张，以致出现阵发性潮热，持续数秒钟或数分钟，每天发作数次或数十次，使人十分难受和烦恼。同时还出现失眠、多梦、头晕、目眩、腰酸、背痛、膝软、乏力、心悸怔忡、烦躁不安、猜疑、忧郁、愤懑、绝望等。由于雌激素的锐减，更年期后的女性渐渐失去姣好的容颜，皮肤变得干燥、粗糙、松弛，皱纹和老年斑愈来愈多，眼神失去光彩，声音变得苍老，体态日趋臃肿，步履日渐蹒跚，性功能也渐渐减退。同时一些疾病也接踵而来，首当其冲的是动脉粥样硬化和骨质疏松。

女性在更年期之后，由于卵巢功能衰竭，应适当补充一些雌激素，但有一定的不良反应。故补充雌激素应遵循一定的原则：①对症使用；②与孕激素并用；③避免长期使用；④以植物雌激素代替；⑤注意自我健康监护。总之，更年期女性不可盲目补充雌激素，需遵循科学的规则，在医师指导下合理、安全地使用。



4 妇女更年期内分泌激素有哪些变化

妇女绝经实际上是内分泌激素变化的结果。激素是一种蛋白质，它具有调节细胞功能的作用。人体内激素有许多种，和女性生殖器有关的激素主要是女性激素（雌激素）、孕激素、雄激素、卵泡刺激素（FSH）和黄体生成素（LH）共5种。前3种由卵巢里的卵泡和黄体分泌，后2种由卵巢的上司——大脑里一个叫垂体的器官分泌。

年轻妇女的卵巢里有无数卵母细胞，正常每月要有卵母细胞发育成卵泡，而且逐渐成熟排卵，形成黄体，至下次来月经时已开始萎缩。指挥卵泡发育的主要是卵泡刺激素，在它的刺激下卵泡发育长大，至月经中期时卵泡成熟。成熟卵泡分泌大量的雌激素诱发垂体释放大量的黄体生成素，促使卵泡破裂，卵子排出。之后，卵泡黄体形成，开始分泌孕激素。若未怀孕，约1周后黄体功能开始减退，雌、孕激素水平逐渐下降。子宫内膜坏死脱落，出现月经。如此周而复始，卵泡不停地发育、成熟而又退化。妇女体内的雌、孕激素水平也相应出现周期性升高和降低。卵泡刺激素和黄体生成素水平则一般较低，只是在月经中期的排卵前才突然升高，旋即又下降。

妇女更年期上述5种激素发生明显变化。绝经前常首先出现卵泡刺激素水平上升，此时，黄体生成素水平尚正常。雌孕激素水平亦有所下降。不少妇女月经后半期不再有孕激素水平升高，说明卵泡发育已不能排卵。以后黄体生成素水平亦逐渐上升，最后，卵泡刺激素和黄体生成素水平均上升至很高并持续不下降，



比年轻时排卵前的高峰值还高。在维持约 20 年后才逐渐下降，虽然卵泡刺激素和黄体生成素水平很高，但卵巢里不再有卵泡发育，所以体内雌孕激素水平反而明显下降。一般认为绝经后雄激素水平也下降，但和雌激素比起来降低幅度较小，雄激素和雌激素的比值则升高。部分妇女绝经后毛发加重、胡须明显可能和此有关。此外，相对较多的雄激素可以在脂肪组织中转变成一种弱雌激素即雌酮，对人体有致癌作用。妇女更年期出现的一系列症状，和体内激素的急剧变化有密切关系。

5 更年期女性的心血管系统有什么症状

(1) 心悸、心慌、假性心绞痛：更年期综合征的病人心悸、心慌呈阵发性，常有不安和胆怯的感觉，如同有什么不幸事件降临临时的情形，或像害怕考试的学生即将进入考场的那种心情。检查仅能发现脉搏稍快或稍慢，甚者可出现心前区疼痛、闷压感，犹如心绞痛样症状，但心电图检查正常，服用硝酸甘油类药物不能缓解，一般被称为假性心绞痛。

(2) 心律不齐：一般表现为心动过速或心动过缓，少数表现为房性早搏。这些症状多与运动无关，而随着情绪改变波动。常被误诊为冠心病。但随着更年期综合征的好转，心律不齐逐渐消失。临床上可通过绒毛膜促性腺激素（HCG）、黄体生成素（LH）等内分泌检查和心功能检查做出正确的诊断。

(3) 血压改变：一般肥胖的更年期女性常有血压升高，其特点是收缩压升高，一天内波动范围大，且常与阵热潮红同时发生，这与血管舒缩功能失常有关。也有血压降低的，多表现为直立性



低血压。

(4) 血管痉挛性疼痛：更年期综合征病人多诉说有不同部位酸痛、麻木，多见于手指、手腕或足趾等部位。当手指动脉痉挛时，可突然出现苍白、冰冷、麻木及感觉异常，易与雷诺氏病相混淆，应注意通过血管检查进行鉴别。

6 更年期女性的消化器官有什么变化

随着年龄的增长，消化道平滑肌纤维及腺体萎缩，胃黏膜变薄，结肠及胃腔扩大，消化腺的分泌功能也相应减弱。50岁以后，唾液中淀粉酶的含量明显降低。胃蛋白酶的分泌在40岁前相对恒定，40~60岁急剧下降，70岁后稳定在低水平。更年期消化功能虽有所减低，但由于此种改变是逐渐发生的，故多无自觉症状。在某些诱因的作用下，如饮食不节、卫生不良、情绪过激，则可出现明显的消化道症状，如胃脘部胀满、钝痛、不适、嘈杂感、食欲减低等。此期，由于结肠黏膜腺体萎缩，分泌液减少，蠕动迟缓，易形成便秘。胰腺重量此时开始减轻，甚至出现纤维性变、血管硬化、腺细胞萎缩，外分泌功能减低，消化酶活性降低，从而减弱了消化功能。处于更年期的胆囊的黏膜及肌层纤维组织增生，致胆囊壁肥厚；另有一种改变为胆囊松弛，黏膜萎缩，胆汁郁积。上述改变皆易并发胆囊炎、胆石症。

7 更年期女性的泌尿器官有什么变化

新生儿的肾脏重约50克，至30~50岁时其重量达最高峰，约



270克，然后随着年龄的增长而逐渐下降。有人报道各年龄组肾脏平均重量，60岁为250克，70岁为230克，以后下降速度更快。一般皮质较髓质减重明显。肾小管基底膜逐渐增厚，肾小管细胞脂肪性变，特别是近曲小管有退行性病变。肾单位萎缩退化，数目减少。肾脏血管的弹力纤维进行性增加，内膜增厚，入球小动脉透明变性和出球小动脉硬化。肾小球滤过率50~60岁后迅速减低，血中尿素氮50岁开始上升。50岁以后肾小管功能减退明显。尿浓缩功能40~60岁缓慢降低，65岁以后急剧降低，约为青年人尿浓缩能力的80%，故进入更年期以后常常会有夜间尿多、尿频，甚至尿后余沥等。

8 更年期女性的生殖器官有哪些改变

(1) 卵巢：绝经过渡期妇女卵巢内常有发育程度不同的卵泡，但可能无黄体。绝经后妇女的卵巢逐渐萎缩，体积减小至育龄妇女的1/2~1/3，表面褶皱不平，质地变硬，成为一团纤维组织。卵巢内已见不到卵泡，或者仅剩个别退化或不发育的卵泡。卵巢内间质细胞却可有增生，这些细胞仍有分泌雄激素的功能。

(2) 子宫：绝经后妇女体内雌激素水平低落，子宫逐渐萎缩，重量减轻，如果原来有肌瘤存在，此时其体积逐渐缩小，子宫内膜亦逐渐萎缩变薄。但是一旦有机会重新接触雌激素和孕激素时，仍然可引起增殖、增生或分泌改变，仍然可有子宫出血。子宫颈亦可萎缩，分泌物减少，颈管可变短、变窄，甚至堵塞。如果宫腔内有感染时，可引起宫腔积脓。

(3) 阴道：绝经后妇女体内雌激素水平低落，阴道黏膜上皮



逐渐变薄、褶皱，弹性日益消失，阴道缩窄变短，分泌物减少。不仅如此，由于黏膜上皮内糖元成分减少，在阴道杆菌作用下生成的乳酸亦减少，阴道原有的酸性环境转变为碱性环境，致使抵抗力下降，易因外界细菌的侵入而发生感染。

(4) 外阴：外阴的萎缩性改变出现较晚。可表现为大小阴唇皮下脂肪减少，真皮及黏膜变薄，血管弹性纤维退化，腺体分泌减少，外阴因而干皱，阴道口缩窄。

(5) 其他：妇女的生殖器官是借助盆腔内许多韧带的牵引及盆底肌肉筋膜而维持在正常的位置。绝经后由于雌激素低落，盆底肌肉和盆腔韧带及结缔组织的张力与弹性下降，盆底变得松弛，可能会出现子宫下垂、膀胱膨出、直肠膨出等现象。

9 更年期女性的骨组织有什么变化

骨骼是由多种无机盐组成的，其中最主要的是钙质。从表面上看，骨骼是不变的坚固实体。实际上，它的内部却在不停地发生微量钙的丢失和补充，以保持骨骼的正常功能。这种新陈代谢因年龄和性别的影响而有所不同，15~19岁女性的骨组织大于男性，35~45岁女性骨组织开始减少。更年期女性骨质疏松症的发病率是男性的6~10倍，更年期骨质疏松的临床表现较轻，早期常无症状，严重时出现骨痛、关节疼痛、腰背痛、腿痛、肩痛等。脊柱骨的椎体有压缩性骨折或呈楔形，身高降低（矮），绝经后骨质丢失迅速增快，逐年加重，严重时驼背，易骨折等。

人体骨质的多少不是一成不变的。一般说来，青壮年骨含量最多，以后开始减少。妇女40岁后每年以0.25%~1%的速度丢失



骨质，接近绝经时丢失速度加快，可达2%~5%。开始时，丢失的主要是脊椎骨的骨松质。严重时，会影响到负重的四肢骨头。骨丢失主要是骨中钙盐丢失，这使得骨头密度降低，硬度下降，脆性增加，负重能力降低，稍加外力就容易骨折。这在医学上称之为骨质疏松症。妇女可以没有什么感觉，或者感到腰背疼痛、四肢骨头疼痛。不少更年后期妇女出现驼背、身高变矮，其实就是骨质疏松引起的。调查发现，老年女性骨质疏松相当常见，妇女一生中要丢失50%的骨质，而男性仅丢失约30%的骨质，所以更年后期妇女容易得骨质疏松症，也更容易发生骨折。

10 更年期综合征的精神、神经症状是怎样形成的

在更年期这一生理阶段，妇女要面临很多问题，如月经停止、身体衰老、疾病增多、子女离开、亲友死亡等，各种因素都影响精神状态，这些情况好像与雌激素缺乏无直接关系。但临床与药理研究发现，用雌激素治疗若干精神症状，如注意力不集中、激动及智力退化等有效。这可能是雌激素对全身与精神平衡有良好的调节作用之故。当血循环中或靶器官中的雌激素浓度下降时，常引起一系列精神症状和情绪变化，如精神过敏、情绪不稳定、神经质、挑剔寻衅、激动易怒、抑郁多疑、记忆力减退或工作能力下降等。约60%更年期女性可发生此种症状，影响生活质量和家庭和睦，10%受累妇女引起神经衰弱，少数妇女甚至完全为精神病表现，由猜疑、抑郁而发展为偏执狂，企图自杀。绝经前，精神症状的发病率已上升，一直持续到绝经期，但绝经后发病率即下降，和血管舒缩症状相反，后者的发病率到绝经期才上升。