

更 / 年 / 期 / 综 / 合 / 征 / 调 / 养 / 食 / 方

更年期综合征 调养食方

主编◎郑 时

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

调
更 / 年 / 期 / 综 / 合 / 征 / 调 / 养 / 食 / 方

更年期综合征 调养食方

主编◎郑 时

食
方
凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

更年期综合征调养食方/郑时主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2006. 1

ISBN 7-5345-4815-2

I. 更... II. 郑... III. 更年期-综合征-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 145467 号

更年期综合征调养食方

主 编 郑 时

责任编辑 沈 志

责任校对 苏 科

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.jskjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 盐城市华光印刷厂

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32

印 张 7.875

字 数 192 000

版 次 2006 年 1 月第 1 版

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4815-2/R·933

定 价 16.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

更年期是女性一生中的多事之秋。在这一时期,性机能从成熟逐渐走向衰退,卵巢功能发生改变,体内激素水平也出现变化。有些处于更年期的女性,可能会出现一组以自主神经功能紊乱为主的症候群,这种症候群在医学上被称之为更年期综合征。

更年期综合征的临床症状多种多样、错综复杂、因人而异。大多数患者可表现为潮热、多汗,部分患者出现情绪低落、烦躁、易怒、紧张、焦虑、坐立不安、精力不集中、失眠等症状。更年期综合征的治疗,主要有心理治疗、运动治疗、药物治疗、激素替代治疗等方法。

饮食调养也是治疗更年期综合征的一种重要辅助手段。患者应加强饮食调理,多吃些豆制品、新鲜蔬菜和水果,少吃些含糖和脂肪较多的食物,尤其应当限制动物性脂肪的摄入量。潮热、出汗症状明显的患者宜多吃具有养阴生津作用的果蔬。头昏、失眠、情绪不稳定的患者宜多吃富含B族维生素的食物。伴有骨质疏松的患者则应当注意增加钙的摄入量。

为了帮助更年期综合征患者妥善安排好日常饮食,缓解和减轻各种不适症状,我们精选了多种对更年期综合征具有良好调养作用的食物及食方,编成《更年期综合征调养食方》一书。本书努力贴近大众的实际生活,突出实用性和可操作性,具有较

强的指导作用。

衷心希望诸位患者能够通过合理的饮食调养,轻松地度过更年期。

郑 时

阳荣涛

羊冬树

衡珍鸣

忠瑞业

时谊卿仪

郑单瑶祁

编著

主编

上 篇

什么是更年期综合征?	1
怎样预测更年期的到来?	2
雌激素分泌减少对人体有何影响?	3
更年期女性的内分泌有什么改变?	5
更年期综合征最突出的症状是什么?	6
更年期女性的生殖系统有什么变化?	7
更年期女性的面部有什么变化?	8
更年期女性的心血管系统有什么变化?	9
更年期女性的消化器官有什么变化?	10
更年期女性的神经系统有什么变化?	10
更年期女性的骨组织有什么变化?	11
更年期女性为什么体形易改变?	11
更年期女性有什么心理变化?	12
怎样做出更年期综合征的诊断?	13
更年期综合征应与哪些常见病相鉴别?	13
哪些人易患更年期综合征?	14
调治更年期综合征有哪些措施?	15
更年期综合征如何进行激素替代治疗?	16
使用雌激素替代治疗时应注意哪些事宜?	17
发生更年期综合征时需要就诊吗?	18
更年期女性如何避孕?	19

吸烟会使女性更年期提前吗？	20
更年期综合征与阴道炎有何关联？	20
为什么更年期的生活要有规律？	22
更年期综合征患者如何防止潮热？	23
更年期综合征患者如何防止冷感症？	23
进入更年期为什么要定期体检？	24
进入更年期为什么要乐观？	25
更年期女性如何防止骨折？	26
进入更年期如何保证睡眠？	27
进入更年期为什么要讲究个人卫生？	28
更年期如何合理安排性生活？	29
更年期如何注意饮食营养？	31
更年期的饮食原则是什么？	33

中 篇

菠菜	35
白菜	40
百合	45
马铃薯	50
大豆	54
海带	59
黑木耳	63
银耳	67
苦瓜	72
萝卜	77
芹菜	82
山药	87
莴苣	91
藕	95

香菇	99
洋葱	103
枸杞子	108
桂圆	112
大枣	116
荔枝	120
莲子	124
苹果	128
芡实	132
桑葚	136
山楂	140
松子	145
香蕉	149
樱桃	153
甲鱼	157
鸭肉	162
淡菜	166
牡蛎	170
河蚌	174
泥鳅	178
猪腰	183

下 篇

潮热的调养食方	187
疲乏的调养食方	192
失眠、多梦、健忘的调养食方	196
心悸的调养食方	201
血压升高的调养食方	205
关节痛、肌痛的调养食方	209

骨质疏松的调养食方·····	214
肥胖的调养食方·····	218
月经紊乱的调养食方·····	223
性欲衰退的调养食方·····	227
抑郁的调养食方·····	230
头痛的调养食方·····	233
晕眩的调养食方·····	235
皮肤瘙痒的调养食方·····	237
便秘的调养食方·····	241

什么是更年期综合征？

对于女性而言，更年期是指卵巢功能从旺盛到逐渐衰退的一段时期，这是每位女性必经的生理过程。每位女性都有两个卵巢，在生殖和内分泌功能中起着很重要的作用。卵巢通过周期性交替排卵、分泌雌激素的功能，维持女性特征。女性从40岁左右起卵巢功能逐渐减退，月经稀发以致停止，性器官进行性萎缩，直到60岁步入到老年期。更年期大约为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。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。部分女性在绝经前月经周期逐渐延长，经血量渐减少，直到最后完全停止。

更年期就是从性成熟到性机能衰退的生理过渡时期。在更年期出现的一组以自主神经功能紊乱为主的症候群，称为更年期综合征。

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有一定差异。尽管更年期综合征的表现错综复杂，但多以潮热多汗等心血管方面的症状为主要表现，精神心理方面的症状也不少见。

更年期综合征常有如下症状：

(1) 心脑血管：潮热出汗、心慌气短、胸闷不适、心律不齐、眩晕耳鸣、眼花头痛、血脂升高、血压波动等。

(2) 神经精神：情绪波动、性格改变、烦躁易怒、消沉抑郁、

焦虑恐惧、记忆力减退、注意力不集中、思维和言语分离、失眠等。

(3) 泌尿生殖：月经紊乱、阴道干涩、性交疼痛、性欲减退、外阴瘙痒、阴道炎、外阴白斑、尿失禁、尿道炎、膀胱炎、应力性尿失禁(憋不住尿)、乳房萎缩等。

(4) 骨骼肌肉：骨质疏松、肌肉酸胀痛、关节足跟疼、颈背疼、乏力、抽筋、驼背、身高变矮、关节变形、易骨折、指甲变脆等。

(5) 皮肤黏膜：皮肤干燥、瘙痒、弹性减退、光泽消失、皱纹增多、出现老年斑。眼睛干涩、口腔溃疡、口干、皮肤感觉异常(麻木、针刺、蚁爬感)、浮肿、脱发等。

(6) 消化及其他：恶心、咽部异物感、嗝气(打嗝)、胃胀、腹胀、便秘、腹泻、甲状腺功能亢进或低下等。

(7) 肥胖：尤其是腹部及臀部等处脂肪堆积。

更年期是每个女性必然要经历的阶段，但每人所表现的症状轻重不等，时间长短不一。轻的可以安然无恙，重的可以影响工作和生活，甚至会发展成为更年期疾病。短的几个，长的可延续几年。

怎样预测更年期的到来？

由于性腺的功能从成熟到衰退的转变是逐渐发生的，因此，更年期的起点及期限没有明确的时间标志。但是，卵巢分泌的激素减少到一定程度，女性就不再行经。

绝经年龄的早晚与生活地区的海拔高度、气候有关，也与遗传、家庭经济状况、营养等因素有关。营养充足、卫生习惯良好者更年期起始年龄往往推迟。母亲绝经年龄及本人生产次数可能影响绝经年龄。反之，长期营养状况不佳、有剖腹产或子宫切除史、体重低、生活在高原者绝经年龄常提前。嗜烟者绝经年龄常提前1.5年。月经周期衰退的时间可能在1年以内，或2~4年，少数病例可能更长一些。严格地说，每个人的更年期开始时

间都可因地域、气候、种族、经济、营养、初潮年龄、婚姻、分娩经过,以及避孕方法的不同而稍有不同。根据生理指标的测定,更年期大约在绝经前10年开始,即40岁左右;绝经后约10年时间,卵巢功能才完全消失。

女性更年期的先兆或早期症状比较明显,可通过下述指标预测更年期。① 通过家族遗传进行预测:进入更年期的年龄与遗传因素有一定关系,祖母、母亲、同胞姐姐出现更年期的年龄可以作为孙女、女儿、妹妹进入更年期年龄的预测指标。但可因后天生活条件、环境、气候、社会因素、药物、疾病等因素的影响,使更年期提前或推迟。② 从初潮年龄预测更年期年龄:月经初潮年龄与更年期年龄是负相关,即初潮年龄愈早,更年期(绝经)年龄愈晚;相反,初潮年龄愈晚,更年期年龄则愈早。③ 月经紊乱现象:月经紊乱为最终绝经前的月经表现形式。月经改变的表现大致分为三种类型:一是月经间隔时间长,行经时间短,经量减少,然后慢慢停经;二是月经不规则,有人行经时间长,经量多,甚至表现为阴道大出血;也有人表现为淋漓不断,然后逐渐减少直至停经;三是突然停经。④ 更年期的先兆:女性进入更年期之前一般都有某些症状,如患者感到胸部、颈部及脸部突然有一阵热浪向上扩展,同时上述部位的皮肤发红,并往往伴有出汗。又如平时月经较准,经前也无特殊不适,而突然在某次月经前发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等。另外,出现烦躁、焦虑、多疑等情绪精神方面的改变,也是步入更年期的先兆。通过以上预测方法和自己身心的具体感受,大多数女性可以知道自己是否已进入了更年期。

雌激素分泌减少对人体有何影响?

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发生变化,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。每阵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。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,性功能也渐渐减退。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。

女性在更年期之后其动脉硬化发生率迅速赶上男性,其原因也在于雌激素的锐减。因为雌激素有降低血浆胆固醇和脂蛋白的作用,同时又可提高磷脂与胆固醇的比率。提高这个比率就不易使血脂在动脉血管壁沉积,即不易发生冠心病和脑血栓。已患冠心病的女性,服用雌激素可降低病死率。

雌激素与人体钙代谢也有密切关系,它不仅有助于钙的吸收,而且可以减少钙从肾脏的排泄。更年期之后,由于雌激素锐减,使钙的吸收减少、排泄增加,继之血钙降低、骨骼脱钙,易发生骨质疏松。据估计,55岁以上的女性中约有1/3的人出现骨质疏松,原因就是体内缺乏雌激素。骨质疏松患者容易发生骨折,常见的有股骨颈、脊椎和桡骨远端骨折,而且骨折后又不易愈合。骨质疏松还会引起驼背,使身高降低。

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,这就是雌激素替代疗法,在国外已广泛应用,但有一定的副作用。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。

更年期女性的内分泌有什么改变？

女性进入更年期后，内分泌腺会发生许多改变。

(1) 性腺：人体内激素有许多种，和女性生殖器有关的激素主要是雌激素、孕激素、雄激素、卵泡刺激素和促黄体生成素。前3种由卵巢里的卵泡和黄体分泌，后2种由垂体分泌。女性年轻时，卵巢里有无数卵母细胞，正常每个月要有卵母细胞发育成卵泡，而且逐渐成熟排卵。更年期时上述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，促黄体生成素水平尚正常。雌、孕激素水平亦有所下降。不少女性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。以后促黄体生成素水平亦逐渐上升。最后，卵泡刺激素和促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。虽然卵泡刺激素和促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。部分女性绝经后毛发加重、胡须明显，可能与此有关。女性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。

(2) 胸腺：胸腺既是一个免疫器官，又是一个内分泌器官。到了45岁，胸腺明显萎缩，70岁时几乎完全为脂肪组织所取代。胸腺是人体重要的淋巴器官，是免疫细胞(T细胞)分化演变的场所。胸腺衰退必然会影响T细胞的生成及功能。胸腺分泌的胸腺素起着抗老防衰、恢复机能的作用。人到更年期，胸腺萎缩，分泌的胸腺素已微乎其微，机体细胞的免疫功能下降。胸腺随着增龄而萎缩和退化，是机体免疫功能减低的重要原因之一。

(3) 甲状腺：甲状腺位于气管的两侧，分泌甲状腺素。甲状腺素对机体的糖、脂肪、蛋白质的代谢过程和生长发育起着重

要的调节作用。更年期甲状腺在组织形态学及功能上都有一定改变。随着增龄,甲状腺有一定程度的萎缩及纤维化,重量有所减轻,滤泡直径减小,血管狭窄,结缔组织增多,多发性结节性甲状腺肿的发生率也增高,其中女性更为多见。更年期出现甲状腺功能减退者并不少见。但是也有一部分人,尤其是女性,在更年期由于雌激素的减少,引起甲状腺滤泡的肥大、功能亢进。因此,在更年期也可出现甲状腺功能亢进。

(4) 胰岛:胰岛是胰腺中的内分泌组织。其中 β 细胞分泌的胰岛素直接参与糖代谢。胰岛的功能下降大约起始于30岁,每增加10岁下降6%~18%。进入更年期后功能减弱更为明显,表现为对葡萄糖的耐受量减低。更年期女性糖尿病的发病率显著增高,而且随年龄的增高而不断上升。

更年期综合征最突出的症状是什么?

女性更年期的症状表现多种多样,但最有特征性的症状是潮热,也称为自主神经功能失调或血管舒缩不稳定症状。

潮热发作时,轻者仅有短暂的发热感,几乎不引起注意;重者先感到胸前、颈部发热,然后热感如潮水样迅速涌向面部,面部皮肤顿时潮红,随即全身有轻微的出汗或者大汗淋漓,继而又转为畏寒。发作多在夜间睡眠时或清晨,往往因此而惊醒,其频率可由每日1~2次至数十次,持续时间可由数秒钟至数分钟。潮热频繁发作时可伴有其他症状,如心神不安、焦虑不安、失眠、紧张、乏力、烦躁等,日常工作可受到影响。

75%~85%的更年期女性会发生潮热,但症状严重、引起很大的痛苦者仅占10%~20%。发生的时间与绝经之间的时间关系亦很不一致,一般在绝经过渡期即可开始,直至绝经后可持续长短不等的一段时间。典型的为1~3年。应激、抽烟、饮酒、进食含兴奋剂的饮料或辛辣食品以及室温过高等情况,可能会加重潮热的症状。

自主神经功能失调还可引起身体其他部位的血管舒缩功能异常,如头部供血不足可引起眩晕;手足供血不足可致手足冰冷;血压可有波动。消化道功能失调可有恶心、呕吐、腹胀、便秘等。亦可出现心悸、乏力、心前区憋闷或疼痛。出现这些症状应找医师诊治,服用适当的药物,以改善局部供血状况。

更年期女性的生殖系统有什么变化?

更年期女性体内雌激素水平逐渐下降,生殖器官逐渐产生一系列与青春期的变化反向的改变。有些变化女性本身往往难以察觉。

(1) 月经: 进入更年期,卵巢功能开始衰退,首先是黄体功能呈进行性衰退,卵泡仅发育到一定程度,即自行萎缩,不再排卵。常常在绝经前表现出月经不正常、月经周期紊乱、经期延长、出血不止等,而经前紧张综合征、乳房周期性胀痛、水肿及头痛等症状消失。

(2) 卵巢: 绝经过渡期女性的卵巢内常有发育程度不同的卵泡,但可能无黄体。绝经后卵巢逐渐萎缩,体积减小至育龄女性的 $1/3 \sim 1/2$,卵巢内已见不到卵泡,或者仅剩个别退化或不发育的卵泡。绝经后女性体内雄激素与雌激素的比值增高,临床上常可见到面部出现多毛。

(3) 子宫: 绝经过渡期女性虽有月经,但已停止排卵,子宫内膜长期接受单一的雌激素刺激,缺乏孕激素的对抗作用,易出现内膜增生。绝经后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。

(4) 阴道: 绝经后体内雌激素水平低落,阴道黏膜上皮逐