

百病百问专家解答系列丛书

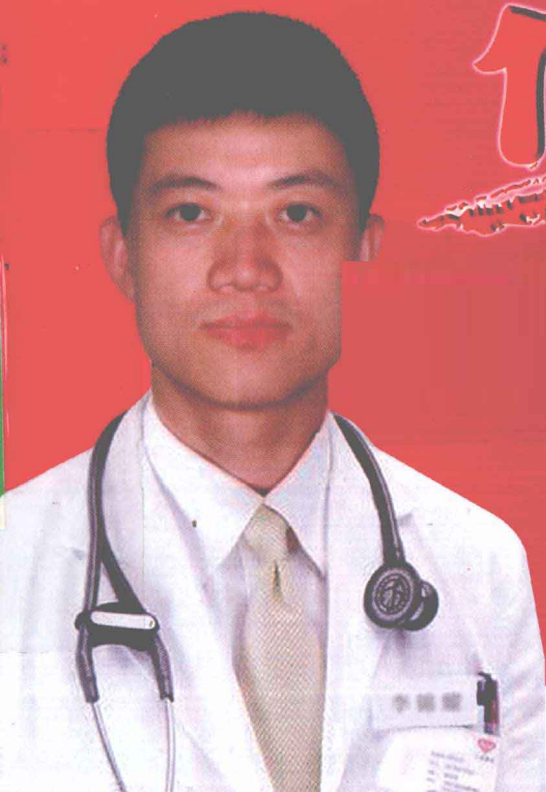
主审 张登本 总主编 张景明

DAIBINGBAIWEN

女性更年期 疾病防治

120问

主编 孙理军





国家卫生健康委员会 国家中医药管理局

《中国居民膳食指南(2016)》

女性更年期 疾病防治

120问

王卫 主编



人民卫生出版社

ISBN 978-7-113-24000-0

百病百问专家解答系列丛书

主 审：张登本 总主编：张景明

女性更年期 疾病防治 120问

主 编 孙理军

副主编 党照丽 汪 丹

编 委（按姓氏笔画排序）

红红 孙理军

靖霜 党照丽

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

女性更年期疾病防治120问/孙理军主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2010.9

百病百问专家解答系列丛书

ISBN 978-7-81086-857-0

I. 女… II. 孙… III. 女性-更年期-综合征-防治-问答 IV. R711.75-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第187447号

女性更年期疾病防治120问

- 主 编 孙理军
责任编辑 杨耀锦 汪 英
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路17号 (邮编: 710032)
电 话 029-84776765
传 真 029-84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 西安永惠印务有限公司
版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷
开 本 889×1194 1/32
印 张 6.75
字 数 120千字
书 号 ISBN 978-7-81086-857-0/R·746
定 价 16.00元

版权所有 盗版必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

《百病百问专家解答》系列丛书

编委会

主 审 张登本

总 主 编 张景明

执行主编 (按姓氏笔画排序)

叶峥嵘 田丙坤 孙理军 李翠娟 辛 宝

汪 丹 张快强 张景明 陈震霖 聂亚飞

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 然 马 强 王 倩 王 震 王建勋

王爱华 方红红 艾 霞 叶峥嵘 田丙坤

白吉庆 巩振东 吕正茂 乔文彪 齐达春

孙理军 孙智平 李晓群 李翠娟 杨晓航

肖新春 吴 琳 何靖霜 辛 宝 汪 丹

张 静 张快强 张宏方 张爱民 张景明

陈 娟 陈震霖 环 诚 周元娟 聂亚飞

党照丽 桑晓文 黄 峰 黄彩霞 董 博

傅培生 禄 颖 谭龙旺

我国自古以来就是农业大国，农民的绝对数量和相对数量一直很大，据统计，我国农民数量占总人口的70%，达9亿以上。经济状况决定了我们现在基础设施的完善，有资料显示我国每千人拥有的医生资源仅1.64，尤其是在广大农村地区、城乡结合部、偏远地区，医疗卫生资源更是匮乏。然而，中医学起源并深深植根于广阔的农村，丰富的中药资源也来自广袤的农村大地。如何解决广大民众守着丰富的药源，却又面临缺医少药的窘境，这是我从农村走出，从事医务工作多年来深受困扰的问题。

2010年5月初，第四军医大学出版社编辑几次约我畅谈，意向策划出版一套针对广大民众的医学通俗读本，顿然间豁然开朗，欣

然受邀并组织数十位中医学博士、硕士、专家教授着手编写了这套“百病百问专家解答”系列丛书。

本套丛书共十本，是广泛适合于广大普通民众家庭使用的通俗读本，包括《常见伤病应急处理130问》《骨质疏松与骨质增生防治120问》《肝炎防治120问》《白内障防治120问》《风湿性关节炎、肩周炎、腰腿痛防治100问》《常见皮肤病防治120问》《孕产妇保健120问》《女性更年期疾病防治120问》《妇科常见病防治120问》《男科常见病防治120问》。本套丛书打破了中、西医之间的界限，广泛汲取了中西医各自的优势，在疾病的治疗上充分实现了古今中外治疗方法的大“糅合”，切实实践了言简意赅、通俗易懂、操作简单、实用性强的编写初衷。此为本套丛书特点之一。

本套丛书的每一分册均以常见病、多发病为选题内容，针对患者最关心、最需要解决的一些问题进行分条目梳理。基本涵盖了疾病的自我诊断，常规治疗，中医辨证治疗，常用的效方、偏方、验方、食疗、药浴，日常保健及注意事项等内容。在突出实用的原则下，基本做到了“简、便、效、廉”，即：通俗易懂、易学好记（简）；实用性强、操作简便、方便实用（便）；方法多种、疗效确切（效）；药源丰富、易寻好找，多可自行

采集、价格低廉（廉）。实为广大患者及其家庭防病治病、保健养生的现代版的“肘后备急方”。此为本套丛书特点之二。

本套丛书的读者对象主要是广大的普通老百姓，同时也适合于有一定医学基础的中医生和西医生，乡镇、社区卫生院的广大医务工作者，广大的中、西医院校学生阅读参考。因此，在编写内容上力求多讲是什么，少讲（不讲）为什么；多讲症状、疗效，少讲（不讲）病理、药理；多讲治疗方法，少讲理论知识；多用效果确切、价格低廉的药品，不用价高、少见的饮片。为帮助读者更准确地进行自我诊断，在部分疾病中引用了一些病例。为增强可读性，将生活中的注意事项等做成了爱心小贴士、温馨小贴士的形式。此为本套丛书特点之三。

医学，尤其是关于中医中药的通俗读本是当下民众迫切需求的知识读本。因为，只有被民众认同的科学知识才能具有生存的土壤和无限的生命力，也才会有无限的发展空间和市场。如果不能运用通俗易懂的语言文字把发生于古代，又是用传统思维语言表述的中医中药知识介绍给读者，那将永远使其包裹在神秘的面纱之下，永远是“阳春白雪”，永远只能让少数人读懂，那么这样的中医中药知识也只能远离民众，也将成为无源之水、无本之木，将会

被人类抛弃。广大的人民群众是中医中药的源头活水，只有让广大民众读懂、会用中医中药知识，让民众相信他们身边处处有中医中药知识，中医中药才能有广阔的发展空间和无限的生命力。这是我应邀编撰本套丛书的缘由和动因之一。因为我不仅深深爱着哺育我的广袤大地，同样深爱着养育我的中医学。

著名的中医基础理论学家张登本教授作为本套丛书的主审付出了艰辛的工作，丛书在编写过程中参阅了许多前辈及同仁的著作成果，第四军医大学出版社的编辑付出了艰辛的努力，在此一并表示衷心的感谢！

本套丛书在编写过程中各位编委虽竭尽全能，然不尽如人意之处在所难免，敬请各位读者在使用过程中提出宝贵意见，以便不断总结经验，进一步修订和提高。

张景明

陕西中医学院

更年期是女性一生中重大的转折阶段，亲爱的女性朋友们，你知道什么是更年期吗？你将如何面对更年期呢？你在更年期有什么体会呢？随着社会竞争的日益加剧，女性不仅更年期症状加剧，而且更年期有提前趋势。女性更年期症状给个人和家庭带来困扰，也对社会带来了不同程度的影响，女性更年期健康成为全社会关注的一大话题。因此，如何做好更年期自我保健，防治更年期可能出现的各种症状及疾病，提高自身的生命质量，已成为当今社会急须解决的问题。为帮助处于更年期的朋友及家人了解更年期的生理变化，理解这一过渡时期可能出现的生理现象，通过自我监测消除顾虑与恐惧，提高生活质量，以乐观、愉快的心态迎接和度过更年期，我们编写了这本《女性更年期疾病防治120问》。

本书采用问答的形式，从更年期的基本知识、更年期女性的生理变化和易患疾病、更年期疾病的防治，以及更年期自我保健常识等方面详尽地解答了女性更年期所面临的问题，并且围绕更年期女性的常见疾病，介绍了一些治疗验方、效方及食疗方。通俗易懂、平实自然，在专业化的鸿篇大论与百姓日常需求之间架起一座桥梁，让大家在轻松愉悦的阅读中了解更年期知识，重视更年期的自我保健和科学治疗，从而留住风华，享受健康。

本书不仅适用于更年期女性阅读，也适于其家庭成员及社会各阶层人士阅读，以形成“关注更年期女性，关心更年期母亲，关爱更年期妻子”的良好社会风尚，共同帮助更年期女性建立更年期自我保健意识，使她们轻松度过更年期，真正做到老而不衰地步入老年期。更年期是人生的“中点”，而不是“终点”，随着女性寿命越来越长，更年期以后的寿命占到人生的1/3以上，更年期便成为生命的“转折点”，为了以后的美好生活，让我们现在储存健康，拒绝衰老，轻松度过人生“中点”。

本书在编写过程中，参考引用了大量有关更年期保健及疾病防治方面的书刊资料，在这里谨向原作者致以衷心的感谢。由于水平有限，书中不尽如人意之处，敬祈读者不吝赐教。

1. 什么是女性更年期? /1
2. 女性更年期分哪几个阶段? /2
3. 影响女性更年期的因素有哪些? /3
4. 更年期女性有哪些心理特点? /6
5. 更年期女性常见的疾病有哪些? /8
6. 更年期女性早衰与肾和卵巢有什么关系? /10
7. 如何判断卵巢功能的衰退? /12
8. 更年期女性应注意哪些问题? /13
9. 更年期女性应遵守哪些饮食原则? /15
10. 更年期女性的保健食谱有哪些? /18
11. 更年期女性为何更应加强运动? /20
12. 更年期女性如何科学补钙? /22
13. 更年期女性如何补充维生素? /24
14. 什么是女性更年期综合征? /26
15. 女性更年期综合征的诱因是什么? /27
16. 女性更年期综合征有哪些临床表现? /28
17. 女性更年期综合征的诊断标准是什么? /31
18. 女性更年期综合征自我诊断评定表有哪些内容? /32
19. 女性更年期综合征易与哪些疾病混淆? /33

女性更年期疾病防治120问

20. 如何对女性更年期综合征进行常规治疗? /35
21. 中医如何辨证治疗女性更年期综合征? /37
22. 中医治疗女性更年期综合征的专方有哪些? /41
23. 中医治疗女性更年期综合征的秘验方有哪些? /43
24. 女性更年期综合征的食疗方有哪些? /45
25. 中医如何对女性更年期综合征进行全面调理? /47
26. 如何预防女性更年期综合征? /50
27. 更年期女性睡眠十忌是什么? /51
28. 导致更年期女性失眠的因素有哪些? /54
29. 如何治疗更年期女性失眠? /55
30. 更年期女性失眠患者如何进行自我调节? /56
31. 更年期女性失眠的食疗方有哪些? /58
32. 更年期女性失眠的秘验方有哪些? /60
33. 什么是更年期功能性子宫出血? /62
34. 如何诊断更年期功能性子宫出血? /64
35. 西医怎样治疗更年期功能性子宫出血? /65
36. 中医如何辨证治疗更年期功能性子宫出血? /66
37. 治疗更年期功能性子宫出血常用的止血中药有哪些? /70
38. 治疗更年期功能性子宫出血的秘验方有哪些? /71
39. 出现更年期功能性子宫出血应警惕哪些疾病? /74
40. 什么是更年期女性骨质疏松症? /76
41. 更年期女性骨质疏松症的发病原因? /76
42. 更年期女性骨质疏松症的诊断标准是什么? /78

- 43. 中医如何辨证论治更年期女性骨质疏松症? /80
- 44. 怎样防治更年期女性骨质疏松症? /82
- 45. 加强体育锻炼可以预防更年期女性骨质疏松症吗? /84
- 46. 更年期女性骨质疏松症患者在饮食上应注意什么? /85
- 47. 更年期女性骨质疏松症的食疗方有哪些? /85
- 48. 更年期女性哪些部位容易发生骨折? /88
- 49. 更年期女性抑郁症发病原因是什么? /89
- 50. 更年期女性抑郁症有哪些临床表现? /90
- 51. 更年期女性抑郁症应怎样治疗? /91
- 52. 怎样预防更年期女性抑郁症? /92
- 53. 更年期女性抑郁症的食疗方有哪些? /94
- 54. 什么是外阴白斑? /96
- 55. 外阴白斑各分类不同阶段会出现什么症状? /97
- 56. 如何治疗外阴白斑? /98
- 57. 治疗外阴白斑的秘验方有什么? /100
- 58. 外阴白斑的患者生活中应注意哪些方面? /103
- 59. 外阴白斑有哪些危害? 如何预防? /103
- 60. 更年期女性为什么易发生外阴瘙痒? /104
- 61. 外阴瘙痒的临床表现有哪些? /106
- 62. 如何确诊外阴瘙痒症? /107
- 63. 怎样防治外阴瘙痒症? /109
- 64. 治疗更年期女性外阴瘙痒的秘验方有哪些? /111
- 65. 为什么外阴瘙痒症患者需要查血糖? /112

女性更年期疾病防治120问

66. 为什么更年期女性易患老年性阴道炎? /113
67. 老年性阴道炎有哪些临床表现? 应如何治疗? /114
68. 中医对老年性阴道炎的认识和治疗有多少? /115
69. 老年性阴道炎患者应如何进行自我防护? /117
70. 老年性阴道炎在饮食上应注意什么? /119
71. 治疗老年性阴道炎的秘验方有哪些? /120
72. 怎样防治更年期女性脊柱痛? /122
73. 怎样治疗更年期女性肩周炎? /123
74. 怎样治疗更年期女性颈椎病? /124
75. 为什么更年期女性易患糖尿病? /126
76. 治疗更年期女性糖尿病的食疗方有哪些? /127
77. 女性更年期综合征伴糖尿病应怎样进行饮食调养? /129
78. 为什么更年期女性易患高血压病? /132
79. 更年期女性高血压患者应注意哪些事项? /134
80. 更年期女性高血压的食疗方有哪些? /137
81. 如何对更年期女性冠心病进行护理? /138
82. 如何防治更年期女性高脂血症? /140
83. 更年期女性高脂血症的常用食疗方有哪些? /141
84. 更年期女性常见的性功能障碍有哪些? /145
85. 如何改善更年期女性的性生活? /144
86. 更年期女性的性生活应注意哪些问题? /146
87. 更年期女性是否需要避孕? /148
88. 为什么更年期女性易发胖? /150

- 89. 怎样对女性更年期肥胖进行调护? /151
- 90. 治疗更年期女性肥胖的食疗方有哪些? /153
- 91. 女性进入更年期后皮肤有何改变? /155
- 92. 女性更年期后应如何护肤? /156
- 93. 为什么更年期女性易出现尿频、尿失禁? /158
- 94. 治疗更年期女性泌尿道症状的秘验方有哪些? /159
- 95. 如何诊断更年期女性子宫脱垂? /160
- 96. 中医如何对子宫脱垂进行辨证论治? /161
- 97. 怎样防治更年期女性子宫脱垂? /162
- 98. 更年期女性子宫脱垂的食疗方有哪些? /165
- 99. 治疗更年期女性子宫脱垂的秘验方有哪些? /168
- 100. 为什么更年期女性子宫脱垂的发病率很高? /169
- 101. 更年期女性如何自查乳房? /170
- 102. 更年期女性易患哪些乳腺疾病? /171
- 103. 更年期女性发生乳腺增生症应该怎么办? /172
- 104. 为什么更年期女性会出现潮热? /173
- 105. 治疗更年期女性潮热汗出的食疗方有哪些? /175
- 106. 如何缓解更年期女性记忆力衰退? /176
- 107. 如何防治女性更年期头痛? /178
- 108. 更年期女性头痛时怎样进行自我调节? /179
- 109. 治疗更年期女性头晕头痛的秘验方有哪些? /180
- 110. 治疗更年期女性头晕头痛的食疗方有哪些? /182
- 111. 更年期女性易患哪些妇科恶性肿瘤? /186

女性更年期疾病防治120问

- 112. 更年期女性如何预防宫颈癌? /188
- 113. 宫颈癌患者在饮食方面应注意什么? /189
- 114. 宫颈糜烂会不会发展为宫颈癌? /190
- 115. 怎样预防子宫内膜癌? /192
- 116. 怎样预防乳腺癌? /192
- 117. 哪些女性易患乳腺癌? /194
- 118. 如何早期发现卵巢恶性肿瘤? 怎样预防? /195
- 119. 哪些因素可导致女性早衰? 更年期女性应如何面对衰老? /197
- 120. 更年期女性常用抗老防衰的食疗方有哪些? /198