

李力 尤心 岳章 编著

快乐
健康

愉快度过更年期

更年期女性必读

◆荟萃世界最新医疗科研成果
◆摆脱生命特殊阶段烦恼不适
◆更年期可以

更健康！

更愉快！

更年轻！

让更年期以后的靓丽
人生不再是

梦

……

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

荟萃世界最新医疗科研成果
摆脱生命特殊阶段烦恼不适
更年期可以
更健康 更愉快、更年轻！
只要你打开此书，
认真地读下去，
更年期和更年期以后的靓丽人生就不再是梦……

愉快度过更年期

——更年期女性必读

李力 尤心 岳章 编著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

愉快度过更年期——更年期女性必读/李力, 尤心, 岳章编著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2001. 1

ISBN 7-5381-3295-3

I. 愉… II. ①李…②尤…③岳… III. 女性 - 更年期 - 普及读物 IV. R339.33-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 46174 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳市第一印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 170 千字

印 张: 9.5 张

印 数: 5000

出版时间 2001 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2001 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 袁跃东 李 夏

封面设计: 庄庆芳

插 图: 李若虹

版式设计: 于 浪

责任校对: 王春茹

定 价: 15.00 元

邮购咨询电话: (024)23284502

前 言

人们不难发现我们所处的这个世界的确是进步了。这种进步的明显标志之一就是人的寿命的延长。有报道说，目前在美国至少有三分之二的人在争取使自己成为百岁老人。美国现有的百岁老人数以万计，并且这个群体还在以几何的方式加速扩充。中国人的寿命似乎并不逊色于美国等发达国家。就是说，人的寿命的延长是普遍的、世界性的。如果加上自己的努力，这种延长的前景显然还会更广阔。

但是，不管人们意识到还是没有意识到，人生有一个重要的转折点，这个转折点女性较男性表现得更加明显，这就是人必须经过的更年期。这似乎是一个十字路口。面对这个十字路口，选择对了，那么你就可能进入百岁行列，并且是轻松愉快地进入百岁行列；选择不好，你可能被淘汰，并且是以并不轻松的方式，甚至是痛苦的方式被淘汰。

在世界进入知识经济的今天，命运已经在许多方面可以由人自己来掌握。特别是在更年期这个十字路口上，每个人都可以自己做出抉择。这个抉择可能是自觉的，也可能是盲目的；可能是科学的，也可能是蒙昧的；可能是前卫的，也可能是滞后的。不同的选择当然会导致不同的结果。人的心理与生理的变化再也没有比更年期更明显剧烈的了，尤其是

愉·快·度·过·更·年·期

女性 作为一名知识女性，她的选择当然只能是自觉的、科学的、前卫的，而不会是盲目的、蒙昧的、滞后的

本书的宗旨是竭诚服务于众多处于更年期前后的知识人群 尤其是女性。为了使这种服务更贴切，更有效，作者对世界范围内浩如烟海的信息进行了极认真的筛选、整理和诠释，力求将其中最具价值的部分，以一种易于利用的形式呈现在人们面前，做到文字虽简洁，但囊括的知识却很丰富；表现形式虽通俗，但所载的科学内涵却很前沿，甚至可以说很广、很新、很科学、很便利、很适用、很具效果。

更年期不可避免地会给女性带来一些困扰。这种困扰既有生理上的，也有心理上的。为了克服这种困扰，世界各国一代又一代的医学专家做出了不懈的努力，取得了一个又一个成果。今日最新科学不仅足以使众多女性摆脱更年期的种种不适，而且可以使更多的女性能够健康快乐地度过更年期以及更年期以后几十年的时光。本书正是在这一点上做出了努力。书中不仅以世界最新发现如叙家常一般地讲解了什么是更年期、更年期发生的原因、更年期的症状、更年期的近远期问题以及更年期的延迟、治疗、家庭保健、心理保健，特别是引用最新科学，突出介绍了实现更年期“健康愉快”的途径和方法。如果说更年期是人生的一个十字路口，那么本书就是这十字路口的一个鲜明的路标。按照这个路标，人们不仅可以避开生命中的坎坷泥泞，而且可以顺利地踏上生命的健康快乐之途，感受更年期以及更年期以后很长一段灿烂的人生。从这个意义上说，本书的价值并不仅仅限于更年

愉·快·度·过·更·年·期

期，她的价值更在于不断延长的众多生命的幸福。如果说生命如歌，那么本书甘愿做这如歌生命中的一个跳动的音符，从而使这生命之歌更加嘹亮。

更年期与接踵而来的高龄对所有的人都是一个挑战。面对这个挑战，本书所包含的知识既是盾，也是矛。拿起这最新知识的矛与盾，相信你会打开一片生命的新天地。如果是这样，那么本书的作者和编者就会感到深深的欣慰了。

最后要说的就是给所有人以最诚挚的祝福，愿你们健康、快乐、长寿！

目 录

第一章 更年期易出现的异常

1. 夫妻之间的意外“战争” /3
 - 和睦被莫名其妙地打破了 /3
 - 一向温柔的妻子竟怒气冲天地摔了东西 /3
 - 她自己也不知道为什么会这样 /4
2. 她变了——从身体到脑力到情绪到“性趣” /5
 - 没有了往日的激情 /5
 - 躺在床上的妻子怎么也睡不着 /5
 - 她的爱液减产了 /6
 - 月经也不规则了 /6
 - 皮肤也出了问题 /7
 - “性趣”似乎每况愈下 /7
 - 睡眠变得困难而且不踏实 /7
 - 总是忘记把钥匙放在了什么地方 /8
 - 动不动就脸上发烧,还头晕 /8
 - 心里经常憋闷得难受 /9
 - 排尿也不那么正常了 /9
 - 这就是更年期,但是没关系,办法会有的 /9

3. 更年期的自我测试 /10

- (1)你经常潮热出汗吗 /18
- (2)你有感觉障碍吗 /18
- (3)你失眠吗 /18
- (4)你易激动吗 /19
- (5)你抑郁并存有疑心吗 /19
- (6)你眩晕吗 /19
- (7)你感到疲乏吗 /19
- (8)你骨关节疼痛吗 /19
- (9)你头痛吗 /20
- (10)你心悸吗 /20
- (11)你的皮肤有蚂蚁爬过的瘙痒感觉吗 /20
- (12)你的性生活正常吗 /20
- (13)你泌尿系统是否感染 /20

第二章 更年期异常产生的原因

1. 更年期是人生的一个重要过渡期 /25

- “更年期”是一个希腊词 /25
- 女性更年期表现较男性显著得多 /26
- 中国传统医学的看法 /26
- 中医学中的“天癸”是什么 /27
- 现代医学中的“激素”概念与女性“三阶段” /27
- 关于绝经前期、绝经期与绝经后期 /28
- 当代女性停经的年龄有所延长 /28
- 重视更年期以后生活方式年轻化问题 /29

2. 左右更年期的主角是激素 /31

激素是带有某种化学性质的信使 /31

有人把雌性激素说成是更年期的主角 /31

垂体促性腺激素 /32

雌性激素 /32

孕激素 /32

泌乳素 /33

3. 激素的分泌变化有规律可循 /34

女性与生俱来地有大约 100 万个卵子 /35

从初经到停经,激素呈周期性变化 /35

促卵泡激素在月经周期开始时产生 /35

孕激素产生在月经周期的中间 /36

如果卵子受精,孕激素就会运行至子宫 /36

如果卵子没受精,黄体组织就会退化成白体组织 /37

卵子、激素的重复运转贯穿从初经到停经的全过程 /37

4. 另一个直接原因是卵巢老化 /39

35~40 岁时,卵巢开始缩小 /39

卵巢老化与激素分泌有密切关系 /39

卵巢老化的表现是不易排卵 /40

更年期时有排卵月经与无排卵月经交替出现 /40

产出的雌性激素总量只占育龄阶段的 1/5 时,月经完全停止 /41

停经的时间与遗传和初经年龄无关 /41

绝经期产生的任何不良反应都将成为过去 /42

5. 以新面貌让自己充当快乐的角色 /43

新千年人的预期寿命将是 100 岁 /43

享受第二个 50 年的生活 /43

让更年期成为女性生命中最灿烂的时期 /44

只要有信心,魅力还会依附于你 /44

第三章 一般更年期症状的应对方法

1. 努力使自己适应身体的变化 /49

一般的更年期症状不属于疾病 /49

有时是好几种症状交替重复出现 /49

视更年期为一个过程或许能避免发生更年期障碍 /50

更年期障碍主要表现为病态的不适 /50

真正属于病态的 10 个人中只有 1 个人 /50

最好的办法是不要过于在意 /51

也可以进行自我矫治 /51

2. 不适的感觉源自植物神经功能紊乱 /52

自我感觉的症状多不是器质性病变 /52

快乐的时候症状不明显,心情不好就来病 /52

其实原因只在于植物神经功能紊乱 /53

紊乱的原因在于激素 /53

3. 自然也要当心误诊 /55

对一些症状不应自我盲目判断 /55

最明智的做法是先接受检查 /55

4. 更年期的生理不适及对策 /56

(1) 月经紊乱、绝经 /56

(2) 阴道干燥、性交疼痛 /59

(3) 外阴瘙痒 /61

(4) 尿频、尿失禁 /63

(5)阵发性潮热、盗汗 /65

(6)畏寒、肢冷 /71

(7)偏头痛 /73

(8)头晕 /77

(9)耳鸣 /79

(10)脱发、白发 /81

(11)失眠 /83

(12)健忘 /88

(13)打鼾、呼吸暂停 /90

(14)关节疼痛 /92

(15)气短、心动过速 /94

(16)皮肤粗糙、蚁走感 /98

(17)过胖、浮肿 /102

(18)忧郁、烦躁 /104

(19)疲乏、无力 /108

第四章 更年期易感疾病的防治

1. 心血管疾病 /113

40岁的女性较男性更少患心脏病 /113

雌性激素——心脏的安全卫士 /113

更年期使“卫士”的护卫功能降低 /114

“好的”脂蛋白与“坏的”脂蛋白的奥秘 /114

冠心病是心血管病中致死率最高的一种疾病 /115

对不稳定性心绞痛更应特别警惕 /115

心绞痛产生的原因多为冠状动脉粥样硬化 /116

留心引发心绞痛的直接诱因 /116

急性心绞痛发作可使用的药物 /116
 比心绞痛更危险的是心肌梗死 /117
 不伴有心绞痛的心肌梗塞更不可忽视 /117
 65 岁以上的女性患心脏病的危险与男性相同 /117
 心脏病是可以战胜的 /118
 为了保护心脏,请少摄入脂肪 /118
 少食也是良方 /119
 选食深水鱼的益处 /119
 把肉类当调料 /119
 持之以恒的锻炼有益心脏 /120
 选一个适合自己的锻炼方式 /120
 应该停止吸烟,但可少量饮酒 /120
 切忌孤独和自我封闭 /121
 与集体联系的融洽环境可实现一举多得 /121

2. 高血压 /122

一般所称的“血压”是指动脉血压 /122
 高压 160 毫米汞柱以上,低压 95 毫米汞柱以上即为高血压 /123
 引起高血压的原因有很多,更年期是其中之一 /123
 患了高血压并不一定有感觉 /123
 对高血压不加以控制会产生严重后果 /124
 从日常生活入手控制高血压有许多途径 /124
 海味、大蒜等是高血压患者的朋友 /125

3. 阴道炎 /126

雌性激素减少使阴道环境遭到破坏 /126
 对老年性阴道炎可采用酸性药物 /126
 治疗滴虫性阴道炎不能忽略性伴侣 /127

避免租用游泳衣裤及毛巾 /127
治疗念珠菌性阴道炎的药物 /128
支原体感染的原因是性生活过滥 /128
还有一种嗜血杆菌性阴道炎 /128
放疗后适时恢复规律的性生活是必要的 /129
应比过去更重视皮肤和外阴的清洁 /129
增强体质能防止阴道炎发生 /130

4. 盆腔炎 /131

盆腔炎也是女性更年期的常见病症 /131
急性盆腔炎通常都有感染病史 /131
慢性盆腔炎多因治疗不及时导致 /132
治疗的原则一是要抓紧,二是要彻底 /132
保持清洁,慎之又慎 /132

5. 乳腺癌 /133

乳腺癌是女性常见的癌症之一 /133
城市发病有上升趋势 /133
患乳腺癌会有许多症状 /134
更年期女性尤其要留意 /136
激素分泌与脂肪摄取过多是原因之一 /136
平时稍加注意就不难发现异常 /136
有一些自我检查的方法 /137
涂一些润滑剂会感觉舒服 /140
自我检查不应代替医院的正规检查 /140
治疗的原则是及时彻底 /140
没有必要留下心理负担 /140
手术后还应定期坚持检查 /141

从习惯上加以预防的途径 /141	
6. 子宫癌 /142	
更年期妇女发生子宫癌的概率明显提高 /142	
子宫颈癌可向邻近组织和器官转移 /142	
40~50岁左右的女性应特别留意 /143	
警惕白带增多和阴道出血 /143	
子宫内膜癌的发生与内分泌失调有关 /143	
治疗子宫癌最要紧的是早期发现 /144	
坚持定期检查,因子宫癌而死亡的人就可接近于零 /144	
避开现代生活的不利影响 /144	
一经发现就应立即治疗 /145	
预防子宫癌应洁身自爱 /146	
7. 子宫肌瘤 /147	
子宫肌瘤是女性较为常见的良性肿瘤 /147	
子宫肌瘤的发生与激素分泌有关 /147	
子宫肌瘤大致可分为三种类型 /148	
需警觉不正常出血或下腹部疼痛 /148	
也有不表现出症状的子宫肌瘤 /149	
部分子宫肌瘤会自然萎缩甚至消失 /149	
安全的肌瘤也不等于放弃警觉 /149	
症状明显的子宫肌瘤应及时手术 /150	
是否保留子宫应听从医生的意见 /150	
失去子宫仍然可以有魅力的女性 /150	
8. 卵巢囊肿与卵巢癌 /152	
卵巢上的肿物良性与恶性的比例是 9:1 /152	0
有的囊肿月经过后会自行消失 /152	1
	1

更年期女性应警惕卵巢癌 /153
卵巢癌也会由其他癌症转移而来 /153
卵巢癌是众多癌症中较难发现的一种 /153
发现卵巢癌应该立即手术 /154
世界上首例卵巢切除术颇有传奇色彩 /154
对于更年期女性,手术的原则在于彻底 /155
如果有顾虑,最好与医生沟通 /155
由于卵巢癌的隐蔽性,所以定期检查非常必要 /155

9. 糖尿病 /157

一种较常见的新陈代谢异常疾病 /157
现代社会,肥胖成为糖尿病最大的诱因 /157
更年期女性尤其要防止患Ⅱ型糖尿病 /158
糖尿病的主要症状是多尿、多饮、多食 /158
发病初期大多没有明显症状 /159
对糖尿病目前只能控制,不能根治 /159
控制得当,完全可以像正常人一样生活 /160
易感者即使没有症状也应定期检查 /160
现代医学与传统中医各有方略 /160
控制食物总量,少摄取糖类 /161
运动要在医生指导下进行 /161
尼古丁能刺激血糖上升,所以务必戒烟 /161

10. 骨质疏松 /163

骨质疏松也称“多孔性骨骼” /163
直接原因在于钙摄取不足 /164
更年期女性患骨质疏松与雌性激素分泌减少有关 /164
同是骨质疏松,女性的时间跨度更长 /165

- 骨质疏松易造成多种严重后果 /165
- 预防骨质疏松最好从幼年开始 /166
- 后来的努力仍以摄取足够的钙质为主 /166
- 并非只有奶制品才含有丰富的钙 /167
- 钙与维生素 D 结合才能增强骨质 /167
- 增氧健身运动相当有效 /168
- 运动需要的是坚持 /168
- 补充雌激素很有效,但并不是对所有女性都适用 /168
- 还需戒除不良习惯 /169
- 最好不要忽略骨密度测试 /169

第五章 健康“速笑”度过更年期的途径

1. 乐观对待更年期是健康“速笑”的必要前提 /173

- 避免更年期容易诱发的不健康心理 /173
- 尽量把自己想象得年轻的积极意义 /173
- 精神和肉体是相互作用的 /174
- 须知 40 岁才刚刚离开年轻人的队伍 /175
- 50 岁以上的人大脑功能更强 /175
- 乐观的心境可以减轻许多不适 /176

2. 以积极的姿态营造友好环境 /177

- 必要时可主动说明情况,争取周围人的理解 /177
- 选择有涵养的人作朋友 /177
- 有一个同性同龄的朋友很有益 /178
- 还可选择做一个艺术家或园艺家 /178
- 学习绘画和书法可一举多得 /179
- 尝试写一下自己的历史 /179

- 如果有兴趣就借助一下宠物 /180
- 关键是选择一种适合自己的方式 /180
3. 比过去更注重优化夫妻关系及性生活 /181
- 爱情是生活港湾的核心 /181
- 应比以往更注重优化夫妻关系 /181
- 温柔的回报和激情的响应很重要 /182
- 运转好维系夫妻关系的链条 /182
- 努力使自己“恢复”过去 /183
- 用语言、用修饰、用姿态、用性去爱 /183
- 要想到取悦对方或取得对方的理解 /184
- 人生不同阶段都可实现不同层次的性满足 /184
- 浓浓的情感是治疗更年期最好的方剂 /185
- 实在不能“那样”就换一种方式 /185
- 只要有爱,任何更年期障碍都不难克服 /185
4. 消减生活中的紧张与压力 /186
- 女性角色很难避免紧张和压力 /186
- 紧张和压力是使更年期症状恶化的重要原因 /186
- 精神紧张能使大脑分泌出不良化学物质 /187
- 不同的生理反应取决于人对变故的不同理解 /187
- 意志坚强的人能够左右自己的理念 /188
- 重要的是调整好自己的心态 /188
- 疲劳时要想到“磨刀不误砍柴工” /188
- 必要时可缩减一些不必要的角色 /189
- 尽可能地利用“笑一笑” /190
- 如果不吐不快那就想办法把忧愁吐出来 /190
- 绝不可采取破坏健康的方式 /190