

更年期健康指导

沈婉英 编著

把握生理规律

懂得自我监测

解除疾病困扰

还你温馨从容



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

更年期健康指导/沈婉英编著.--北京:蓝天出版社,1999.9

ISBN 7-80081-951-5

I.更…

II.沈…

III.更年期-保健-基本知识

IV.R167

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路14号)

(邮政编码:100843)

电话:66983715

新华书店经销

中国石油报社印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 8.75印张 180千字

1999年9月第1版 1999年9月第1次印刷

印数 1—10000

定价:18.00元



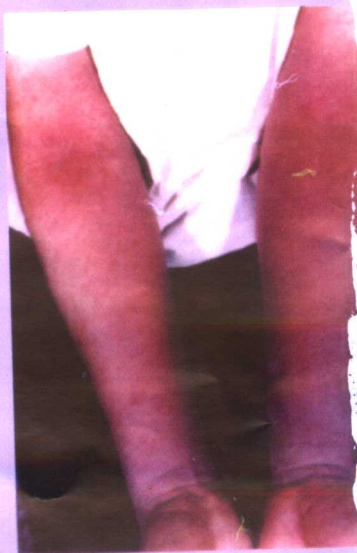
作者与更年期妇女朋友在一起



手术切除肿瘤（右为作者）

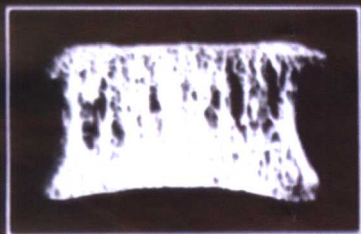


乳腺癌自我监测
(触摸有无肿块)

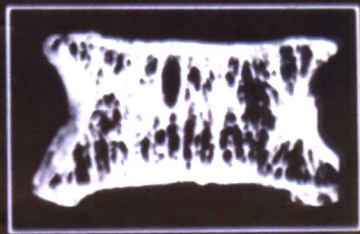


防止化妆品(护肤品)过敏

不同年龄妇女的腰椎



年轻者



年老者



外阴白斑



外阴扁平苔癣



更年期妇女健身剪影

前 言

时光匆匆，岁月悠悠。妇女朋友们，当我们忙忙碌碌，风风火火，历经了大约半个世纪的人生历程以后，不知不觉地步入了人生的一个特殊阶段——更年期。

更年期是女性一生中的一个重大转折时期，由于生理和心理上的变化，不少女性在这一时期会出现种种的不适和烦恼，甚至会引发一些严重的疾病，困扰正常的工作和生活。面对这种从未体验过的异常情况，许多更年期妇女显得茫然不知所措。她们需要了解这方面的知识，需要学会自我监测和调节，需要懂得必要的保健措施，也需要采取积极的态度配合医生的诊断和治疗。两年前，就有一些热心的朋友，建议我写一本有关更年期妇女保健方面的书，当时由于我正在赶写《最新婚孕指南》、《少女健康顾问》两本书，这本书就未能动笔。尽管如此，它一直是萦绕在我心中的一件大事。最近我从《健康报》上看到一条消息，全球妇女联合会不久前召开了一次以关注妇女健康为命题的讨论会，并向联合国大会提出了“妇女一生健康”的提案，这更促使我要尽快地动笔来完成

这一夙愿。现在,本书继《最新婚孕指南》和《少女健康顾问》之后,又得以出版,这三本书虽然算不上什么精品,但毕竟凝聚了我的许多心血和汗水,伴随我在灯下度过了多少个不眠的夜晚,就算是我对“妇女一生健康”的一点小小的贡献吧!

本书分为生理篇、病理篇、心理篇和生活篇四个部分,意在将女性更年期这个特殊时期的生理变化及病理过程、常见疾病的起因和防治方法、心理情绪的自我控制和调节,以及生活中的保养和锻炼等等内容,系统、通俗地介绍给大家。但由于更年期生理、病理的变化,有许多涉及到内分泌调控机制,其内容繁复,词汇艰涩,要做到通俗易懂实非易事,尽管编者怀着这种愿望,作了种种努力和尝试,但也未必能达到预想的效果,敬请广大更年期妇女朋友们谅解。

本书在编写过程中,参阅了不少国内外专家学者的有关书籍资料,也得到了许多同行们的帮助和指导,在此一并表示衷心的感谢。

编 者

一九九九年九月

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一章 人到更年期——生理篇

一、更年期——人生的特殊阶段	(1)
二、女性一生的生命历程	(4)
三、绝经——更年期的象征	(11)
四、来自“化学信使”的变化	(15)
五、内外生殖器官的改变	(22)
六、雌激素与骨质代谢	(29)
七、更年期脂质的变化	(34)
八、多事的心血管系统	(38)
九、脆弱的泌尿系统	(42)
十、男性有更年期吗?	(44)

第二章 更年期女性的烦恼——病理篇

- 一、谈谈更年期综合征 (47)
- 二、潮热出汗莫烦恼 (52)
- 三、不是病的“月经病” (57)
- 四、她为何阴道出血不止? (61)
- 五、卵巢功能早衰 (65)
- 六、迟迟不绝经要紧吗? (71)
- 七、阴道排液须找缘由 (72)
- 八、老年性阴道炎 (80)
- 九、遭遇绝经后阴道出血 (84)
- 十、外阴部的难言之隐 (88)
- 十一、外阴皮肤褪色和外阴白斑 (91)
- 十二、不自主溢尿所为何因? (96)
- 十三、阴道壁膨出和子宫脱垂 (98)
- 十四、她为何五次骨折? (104)
- 十五、怎样对待骨质疏松症? (109)
- 十六、警惕高脂血症 (114)
- 十七、血压为何忽高忽低? (118)
- 十八、更年期冠心病 (122)
- 十九、女性特有的恶性肿瘤 (129)

二十、关于乳腺癌	(142)
二十一、乳腺癌的自我监测	(152)
二十二、恼人的皮肤瘙痒症	(157)
二十三、更年期糖尿病	(160)
二十四、纠正习惯性便秘	(165)
二十五、怎样对付肩周炎?	(168)
二十六、更年期妇女还需要避孕吗?	(171)
二十七、更年期妇女子宫肌瘤还需要手术吗?	(174)
二十八、更年期节育环何时取出为好?	(178)
二十九、肥胖与减肥	(181)
三十、太瘦未必比胖好	(186)
三十一、感冒重在预防	(189)

第三章 更年期妇女的情感 与心绪——心理篇

一、心理与健康	(192)
二、“心病”还需“心药”医	(198)
三、更年期妇女的心理保健	(204)
四、保持乐观的情绪	(208)

五、防止精神衰老	(211)
----------------	-------

第四章 更年期妇女的摄生之道——生活篇

一、合理的饮食结构	(216)
二、生命在于运动	(222)
三、起居规律 劳逸结合	(225)
四、健康体检保健康	(228)
五、更年期的性生活	(233)
六、更年期妇女需要补充雌激素吗?	(236)
七、怎样进行雌激素替代治疗?	(241)
八、介绍几种雌激素替代药物	(247)
九、更年期妇女怎样补钙?	(257)
十、勤用脑防衰老	(262)
十一、抗衰老与延年益寿	(264)

第一章 人到更年期 ——生理篇

一、更年期——人生的特殊阶段

人到四五十岁,在生命的历程中可以说是进入了一个特殊的阶段。尤其是女性,在这个年龄段里,无论是在生理上还是在心理上都发生了很大变化,具有明显的特征,医学上把这个时期称作“更年期”。

所谓更年期,从字面上看,“更”是更改、变动的意思,“年”是一个时间概念,是人的寿命的计数单位。更年期就是从—一个年龄阶段到另一个年龄阶段的转换时期。妇女的更年期有着特定的含义,它主要是指从卵巢功能开始衰退直到完全消失的一个过渡阶段,是从生育能力旺盛状态逐渐衰退到完全失去生育能力的一个较长的变更转换时期。

一说到更年期,一些妇女朋友常有一种悲观凄惘的感觉,产生一种莫名的消极情绪,其实这是大可不必的。任何事物都是一分为二的,我们在看到更年期生理上开始衰退的同时,

也应看到这个年龄阶段的特殊优势。我们完全可以自豪地说,四五十岁,正是人的一生中硕果累累的收获时期,是一个充满人生乐趣的金秋季节。

妇女朋友们,我们不妨回顾一下,一个女性经过了青春少女时代的天真和浪漫,经过了青年时期的勤奋和成熟,经过了中年阶段的奋斗和拼搏,这时已经是一个思想成熟、工作经验丰富、技术精湛、事业有成的女性了,尤其是完成了生儿育女和培养后代的神圣使命后,她们更是从容不迫、全身心地投入到自己所钟爱的事业之中。她们中有不少人正活跃在各条战线的各级领导岗位上。那些精明强干、气度不凡的女部长、女市长、女专家、女教授、女经理、女厂长等等巾帼英雄们,那些在平凡岗位上做出突出贡献的女中豪杰,许多都是这个年龄段里的人,她们可以说是妇女中的楷模。

“月有阴晴圆缺,人有少壮老暮”。人的一生中,在生理功能和生命活动上是一个不断变化和发展的过程,不同的年龄段有着不同的生理特点和代谢过程,生长、发育、衰退是不可抗拒的自然规律。我们完全应该以科学的态度和平静的心境来面对更年期这一人生中的特殊阶段。

进入更年期的一个最明显的标志是月经周期的紊乱以至最后的绝经。绝经并不是突然发生的,它是一个从量变到质变的较长时期的变化过程。随着年龄的增长,妇女大约从40岁开始,身体内一个至关重要的性腺腺体——卵巢,从功能的鼎盛时期开始减退,逐渐走下坡路了。

由于卵巢功能的减退,分泌的雌激素量逐渐减少,每月一次的月经规律出现了变化,表现为间隔时间越来越长了,每次的量越来越少了。有的则表现为淋漓不净的不规则出血,而有的甚至出血不止,引起继发性贫血。

大约经过几个月甚至几年的月经稀少和周期的紊乱,渐渐地,月经这个伴随女性几十年的“老朋友”也就离我们而去,再也不会来了。在月经自然停止达一年以后,女性也就进入了绝经期。

由于性激素除了维持正常月经周期以外,还参予机体的各种代谢和功能的调节,因此性激素量的减少和消失,会给人体的正常生理活动带来一系列的变化,使处于这一时期的女性程度不同地出现一些症状和不适感,严重的甚至会闹出一些病来,这就是通常所说的“更年期综合征”。

更年期妇女症状的轻重,人与人之间存在很大差异。有些人症状很轻,甚至在不知不觉中度过了;有些人有这样那样的不适反应,经过自我调节、适应和一般的药物治疗,也基本上平稳地度过了;但也有一部分人症状明显,主要表现在心血管系统疾病和神经精神症状方面,严重地影响她们的正常工作和生活,对家庭和社会群体也会带来一些负担。

那么,女性到底多大年龄算是进入更年期了呢?又是什么时候从更年期进入老年期呢?由于人的性腺功能从发育成熟到衰退是一个潜移默化的转变过程,每个人又因种族、地域、气候、营养状况、初潮年龄以及婚姻、孕产次、避孕方法等

情况的不同而存在差异,因此就某个人而言,很难确定一个具体的时间作为更年期开始的年龄。但是,有一个信号是每个人自己都可以掌握的,那就是停经的时间。

其实,妇女在正式绝经之前,卵巢功能早已开始减退了,而正式绝经以后,卵巢的功能虽然已经非常低下,但也不是完全枯竭了,而是还要持续一段时间。

根据各种激素水平及生理指标的测定结果,国内外比较一致的标准为,更年期从正式绝经前的 10 年左右开始,至绝经后 10 年结束,历时 20 年左右。目前,西方国家妇女平均绝经年龄为 51 岁,我国妇女平均绝经年龄为 49.5 岁左右,因此,更年期年龄定为 40~60 岁。

那么,男子有没有更年期呢?应该说,更年期在男性和女性是同样存在的,但是由于男子的性腺(睾丸)开始衰退的时间比较晚,而且过程比较缓慢,因此,出现症状的人比较少,更年期的界限也就不那么明显,它的重要性也就相对较小,通常,人们也就很少去分析和描述它了。

二、女性一生的生命历程

为了更好地了解更年期的生理和病理,有必要先对女性一生中各个时期的生理特点作一个大概介绍。如果我们把人的生命比作一条又长又宽的河流,那么我们女性的人生之舟就要驶过从胎儿期至老年期的漫长航程。整个航程中要历经

胎儿期、新生儿期、婴幼儿期、儿童期、青春期、成人期、更年期和老年期各个阶段。

在我们生命的每一个时期，人体内都充满着神秘莫测，奥妙无穷的生理、生化过程和新陈代谢活动，正是随着这些永不停息的生命活动，我们的身体经历了发生、发育、生长和衰老的过程，直到生命的尽头。下面，我们不妨和更年期朋友一起，来谈谈我们曾经经历过的和将要经历的女性一生各个时期的情况吧。

（一）生命源于一个细胞

我们人的血肉之躯开始只是来自于一个细胞——受精卵。这个细胞的内容物一半来自母亲提供的卵子，另一半来自父亲提供的精子。

母亲的卵子由卵巢排出以后，通过输卵管伞端的吸附作用进入输卵管，大约8~10分钟左右就可以到达管腔比较宽畅的部位（输卵管壶腹部），在这里与来自父亲的精子相遇并结合，成为一个带有父母双方遗传物质的受精卵，医学上也称为“合子”。通常，精子从阴道内到达输卵管壶腹部大约需要0.5~1.5小时。受精卵在输卵管里一边向子宫方向运行，一边进行细胞分裂增殖，细胞数越来越多，由一个细胞变成一团细胞。大约于受精后的3~4天，细胞团就可以到达子宫腔。在子宫腔里，这个细胞团呈游离状态呆上2~3天，这时候的子宫已为受精卵准备好了肥厚、疏松的子宫内膜，称为蜕膜。受精卵就会安安稳稳进入到蜕膜中，这个过程叫做“着床”。