

更年期的防与治 早发性

天津科技翻译出版公司

[澳] Dr Sheralyn McGuinness

李伦

陈媛

李春侠

著

狄红秋

董妍伽

李伦

审

EARLY-MENOPAUSE

WHY ME?



Early-Menopause Why me ?

早发性更年期的 防 与 治

[澳] Dr Sheralyn McGuinness 著

李伦 陈媛 李春侠 译

狄红秋 董妍伽

李伦 审

Michelle Anderson Publishing Pty Ltd. 授权
天津科技翻译出版公司出版

著作权合同登记号:图字:02-2004-56

图书在版编目 (CIP) 数据

早发性更年期的防与治 / [澳] 麦吉尼斯 (McGuinness, S.) 著; 李伦等译.
—天津: 天津科技翻译出版公司, 2005.1
书名原文: Early-Menopause Why me?

ISBN 7-5433-1830-X

I. 早… II. ①麦… ②李… III. 女性 - 更年期 - 基本知识 IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 078686 号

Copyright © 2003 by Sheralyn McGuinness

First publishing in Australia by Michelle Anderson Publishing Pty Ltd. All rights reserved.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司.

授权单位: Michelle Anderson Publishing Pty ltd.

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87893482

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32 开本 5.75 印张 120 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

序

随着年龄的增加,生活也变得更加复杂。我的青春期,虽然是在一个舒适的家庭中度过,但却被过早的更年期葬送了。我12岁时开始月经来潮。那时我感到非常窘迫。后来就没有再来。原来的窘迫变为了现在的对身体和性发育的极度担忧。我在18岁时做了一次检查。医生的诊断无法抗拒地证实了我的失败感。在我20多岁的大学生涯、职业生涯以及个人生活期间,我一直无法从失败的阴影中走出来。当我在身体上和心理上都被卵巢功能衰竭折磨得痛苦不堪时,我又如何渴望过正常人的生活呢?最重要的是我的未来命运会如何呢?

当我写到这儿时,离我40岁的生日还有几个星期。我惟一的希望是能够回到过去,给予那个担心身体不正常的少女以鼓励和支持。我会告诉她,在人生中,没有正常这类事物。生命中惟一真实和有价值的东西,是与那些愿意接受我们,并且爱我们,而不是爱我们生育能力的人之间建立的友好关系。但愿我还是那个20多岁、精神忧郁、不堪工作重负、被朋友的怀孕搅得心神不安的少女。我要让她认真关心自己的健康,努力寻找一位富有同情心的内分泌专家。最重要的是要加强体质锻炼和增加高质量的营养。我会向她强调对自己负责的重要性。在适当时机,将自己的情况袒露给那些能够支持我们而不是推卸责任的人。

在我 30 岁出头时,我的运气终于有了好转。随着我的儿子奥利弗的出生,我的生育问题得以解决。儿子是由捐赠的卵子经试管受精生下的。4 年之后又以相同的方法使我有女儿基娅拉。然而,女儿的出生带给我的喜悦被突如其来的抑郁冲淡了。这种情绪整整持续了 3 年才有所好转。显然这种低落的情绪是激素造成的。但愿我当时能得到支持和鼓励。一段试管受孕的孤独经历(是否有其他人同样处于如此不稳定的时期呢?)使我加入到了更年期提前的女性行列之中,成立了一个名叫黛西的网络组织,专门向有同样遭遇的女孩和妇女提供帮助。32 岁的我突然意识到原来以为非常稀罕的症状实际上相当普遍,这真令人吃惊!

我特别幸运地遇见了那么多坚强的女性,她们冲破重重障碍。我们在战胜虽然看不见但却极富挑战性的早发性更年期的斗争中共同探讨问题和解决问题。知识比任何事物都更具力量。这就是舍拉林博士的书受到如此的欢迎的原因。

苏珊·汤姆斯
温莎堡,英国
黛西网络的成员
早发性更年期
支援团

鸣 谢

我不是独自一人完成这本书的创作。我感谢那些协助我一同完成研究工作的朋友们。特别要感谢那些参与过更年期的研究项目的所有女性。正是因为她们自愿地向我讲述了各自的经历,才使得这本书的创作得以顺利完成。她们的开明和见识丰富了这本书的内容。

我还得到了专业人士以及同行们的大力支持和帮助。在此我要感谢迪金大学的克伦博士,妇女救助协会的莎若·米勒博士,玛格丽特·派克中心的霍恩·吉尔博教授及全体人员,玛莉采矿厂的全体人员以及来自戴西网络组织的苏珊·汤姆斯。

我还要感谢我的家人彼得给予我的支持和鼓励;感谢丽兹热情地为我端上一杯杯热茶和愿意倾听我的作品。

舍拉林·麦吉尼斯博士

前 言

自从 50 年代出现婴儿潮以来,出现过很多关于更年期的报道。其主要内容都与中年妇女有关,很少提及年轻女性。毕竟,传统观念告诉我们年轻女性不会出现更年期。或者说即使有,也是非常罕见的特例。但是目前在西方国家,女性生育周期提前终止的现象极为普遍。更年期提前的女性越来越多,其根源在于现代生活的诸多方面。具体地讲,医疗手段、社会行为、环境因素以及滥用生化药物都在改变着女性的健康状况,致使很多女性在 50 岁左右就过早地进入了更年期。

早发性更年期不同于中年时期自然到来的更年期。早发性更年期的出现意味着年轻女性的生育周期提前终止,或者不曾开始。更年期一旦出现不可逆转。这种现象异常普遍,致使许多女性备受伤害。本书就什么是更年期和为什么会出现更年期的问题做了详细说明。与此同时,本书还明确地阐释了现代生活给妇女健康带来的鲜为人知的潜在危害。此外,本书还为更年期提前的女性提供了简单易行的自我保健措施。本书所收录的事例有助于我们深入了解早发性更年期。

就个体而言,每个人都各具特性,而就人类整体

而言,生命的许多方面又具有共性。人生始终处于变化之中,尽管人生可能因特殊的经历而发生改变,但就人类整体而言,人生的变化大致相同,而且可以预测。这一动态的变化与我们的年龄和性别密切相关。因此我们可以根据上述特性预测出人类从出生到死亡的发展进程。而人生各个阶段的转折变化又使我们可以预见人类在不同的年龄会发生什么样的变化。举例来说:我们知道婴儿何时哺乳、坐立和发出咯咯的笑声;我们又知道儿童何时学会走路、说话和发脾气;我们还知道何时青春期的忧郁会转变为成年人的成熟。换句话说,我们可以将特定的年龄与特定的人体、情绪以及社会生活的各个阶段联系起来。

就此而言,更年期可以被看做女性向中年期的过渡。人们认为更年期与中年之间有着必然的联系,但是人生的发展阶段有时会超越常规。有数以百万计的妇女没到中年就提前进入了更年期,有时甚至提前数十年。而她们并没有引起人们的重视,因为按照年龄和性别这不是社会对她们的期盼。当她们的身体出现了老年妇女才会有的异常症状或变化时,甚至连他们自己也不知道身体究竟出了什么问题。此外,由于感觉上的个体差异,也使我们很难归纳出更年期提前的典型症状。

举例来说,莎莉是一位典型的 30 岁左右的女士。她的生活方式和对生活的期盼与上一代妇女截然不同。她已经成年,知道自己对生活的需求不仅仅是生

儿育女。在家庭之外她有自己的事业,并且计划在适当的时候要一个小宝宝。但是当她准备好生儿育女时,却发现自己不能怀孕了。两年后莎莉发现自己已不能生育。

妮科尔的故事则不同。她在40岁出头时出现了经期紊乱、月经过多和痛经等症状。她20多岁时生育了3个孩子,所以当医生建议她通过子宫切除手术来治疗她反复出现的问题时,她还不太痛苦。她曾听说子宫切除后会出现更年期症状,但是她的医生告诉她说:她的两个卵巢不会被切除,可以维持正常的功能。但是6个月之后她的身体开始出现了很多奇怪的症状。她觉得疲惫和爱哭,她的心情变化剧烈,她时常感到身体发热和不舒服,而且完全丧失了性欲。妮科尔让医生为她做了血液检查,检测她体内的激素是否正常……

还有一位名叫坦妮亚的姑娘,她在11岁时月经来潮,非常有规律,而且无疼痛感。偶尔错过了一个经期,这在她看来也只是少女常见的现象,为此她并不担忧。到了15岁时,坦妮亚的月经完全停止了,她的心情变化无常,但是她仍然没有在意。16岁时,有一天她告诉女友自己已经好几年没来月经了。她的朋友劝她去看医生,坦妮亚原以为医生会告诉她经期错后对于少女来说并非异常……

莎莉、妮科尔和坦妮亚的共同之处在于他们都过早地出现了更年期症状。我们并不是说丧失生育能

目 录

前言

第一部分 变化

第 1 章 难以琢磨的早发性更年期	3
-------------------------	---

第二部分 原因

第 2 章 诱发更年期的人为因素	25
第 3 章 文化熔炉	47
第 4 章 环境的影响	57
第 5 章 生化倾向	65

第三部分 后果

第 6 章 个人的经历	81
第 7 章 繁育力,性能力及自我认知	96
第 8 章 心脏,骨骼及其他身体组织	109

第四部分 关怀

第 9 章 激素	127
第 10 章 治疗不孕	142
第 11 章 生存策略	152
词汇表	171

第一部分

变化



第 1 章

难以琢磨的早发性更年期

当我 16 岁的时候,我曾在一年内仅出现过 3 次月经来潮。后来就终止了,我感到身体虚弱……在进行了各项测试和尝试性的激素替代治疗之后,他(一位妇科专家)实事求是地告诉我说:我的卵巢功能出现了障碍,或许未来也不会好转。但他不知道什么原因。我今后不得不接受激素替代治疗,而且我将永远不会有孩子。

——魏泊

在西方国家,数以百万计的年轻女性正在饱尝生育周期突然终止的痛苦。他们的更年期比预期的要早。他们往往并不清楚自己的身体究竟发生了什么变化。虽然更年期和中年期应该结伴而行(有人提出中年男子也有更年期),但是真正的更年期可能发生在任何年龄的女性身上,而不仅仅是中年女性。



尽管女性过早出现更年期的例子很多,然而关于她们的报道却很少。她们往往孤立无援,被人遗忘。本书仅就西方国家的妇女为什么会出现生育能力上的变化提出一些看法,旨在帮助那些过早出现更年期的妇女了解自身的变化。

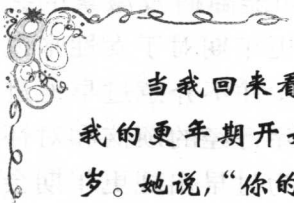
关于妇女早发性更年期的报道仅限于少数的医学论文。这些报道将中年以前出现的更年期(卵巢提前衰老)描述为自然界中出现的一种罕见的反常现象。然而,早发性更年期既不是罕见的,也不是自然产生的。这种当代的普遍现象在很大程度上是人为造成的。

举例来说,研究表明,在美国有 1/4 的女性由于妇科手术而意外地提前进入了更年期。在其他的西方国家,如澳大利亚、新西兰、加拿大和英国,妇科手术的比率也相当高,尤其是子宫切除手术不少于美国,致使因手术诱发的更年期成为了现代西方国家的一个重大问题。而且,早发性更年期还与妇女吸烟、节食或饮食失衡导致的营养不良、摄入有毒的化学物质和过度的工作压力等诸多因素有关。这些因素使更年期提前的现象将伴随人类步入新的世纪。

更年期的标准在变化

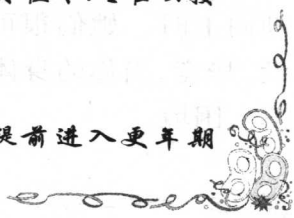
本书摘录了部分更年期提前的女性的故事。这些故事的最显著特点是出现更年期的女性年龄发生了很大变化。她们进入更年期的年龄从 11 岁到 40 多岁不等。没有人希望更年期提前。如果按照她们的年龄

和已知的社会标准,几乎所有人都认为她们的更年期来得太早。所谓人生的自然过渡期,即一个女人步入中年期的必经之路,却变成了年轻女性涉足的领域。越来越多的年轻女性过早地进入更年期,这对她们来说既无法预测又深受伤害。



当我回来看验血结果时,医生告诉我,我的更年期开始了。可是当时我只有34岁。她说,“你的更年期提前到了”,然后就开始谈论起另一个话题。故事结束了。我感到深受伤害。她的态度仿佛暗示我应该接受这一事实。但这一事实实在令人难以接受。离开时,我忧心忡忡。

——迪亚娜,34岁提前进入更年期



“生物钟”不同步

像其他更年期的女性一样,过早进入更年期的女性会出现闭经、不孕、潮热、情绪波动、皮肤干燥等症状。然而当更年期出现得过早时,这些体验会非常强烈。而且当女性的卵巢因外科手术而受到损伤,或卵子被有害的化学物质杀死,这些症状会突然出现。如



果这一切脱离了常规,即,当一位女子发现自己没有“在适当的年龄”出现更年期,并且发现她们的同辈还没有进入更年期的时候,她们不仅会感到那些症状不舒服,而且还会感到困惑甚至是受到欺骗。

听了她们的感受以后,我们感到仅仅对更年期有所了解,并不能改变女性的卵巢功能障碍及激素的丢失。我们应该关注的重要问题是更年期对于女性来说究竟意味着什么。例如:有些妇女并不介意过早地进入更年期,她们认为这样可以免除行经的烦恼和对怀孕的担忧。但是另一些妇女则认为过早出现更年期会对她们的生活产生重大的负面影响。特别是青少年和年轻的成熟女性很可能被更年期所引起的不可逆转的变化所击垮。当她们的同龄人正处于风华正茂,蓬勃向上时,她们很可能被自己变得衰老的念头所吞没。毕竟,当你的身体与你的生命周期不同步时,你会陷入困境。

最令人难以忍受的是更年期会使你感到自己不再年轻了,发生在中年时期的可怕事情发生在了你的身上。它在情绪上和精神上迫使你走入了生命中的下一个阶段,尽管我还年轻……

——丽贝卡,40岁提前进入更年期

不稳定的更年期

更年期是生育期向后生育期的过渡。这个时期我们不能再怀孕(在没有技术帮助的情况下),经期终止(或者不会再开始),而且许多妇女感到自己已进入了一个完全不同的生命阶段。通常人们认为这种变化发生在中年(45岁左右到50岁出头),然而……

更年期可能会发生在更年期之前。

那么究竟什么是早发性更年期呢?它与中年时期的更年期有何不同?更年期是取决于女性的年龄,还是取决于它的成因,或是取决于女性的自我意识,或是与上述因素都有关系呢?

如果一位年轻女子在尚未达到更年期的预期年龄就出现了永久性的闭经,或者她的经期从未开始过,即可以认为到了更年期。当女性所有的卵子枯竭、死亡或无法在特定的激素的刺激下进入成熟期时,女性就进入了更年期。任何女性在卵子数量减少时都会出现更年期症状,但是并非所有人都在到达中年时自然而然平稳地进入更年期。

女性出现下列症状就说明她已进入了更年期:

- 她们的卵子消耗得太快;
- 她们的卵巢(储存卵子的地方)受到损伤;
- 她们先天没有卵巢;
- 她们的生化系统出了毛病。