

更年期卫生

与保健指导

王霞 刘红 主编

更年期常见妇科病预防与治疗

影响雌激素水平的因素

关注进入更年期的人们
更年期症状的判定

子宫内膜癌的诊断与治疗

更年期出现阵发性心悸的原因

更年期常见男性病的预防与治疗

绝经妇女生殖器官的变化

青岛出版社

GNQWSHYBJZHD

更年期卫生与保健指导

Geng Nian Qi Wei Sheng Yu Bao Jian Zhi Dao

王霞 刘红 主编

青岛出版社



鲁新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期卫生与保健指导/王霞, 刘红主编.-青岛:
青岛出版社, 2004.5

ISBN 7-5436-3086-9

I.更… II.①王…②刘… III.更年期-生理卫生 IV.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 032555 号

书 名 更年期卫生与保健指导
主 编 王 霞 刘 红
副 主 编 张 萍 张裕民 时咏梅 栾淑芳
编 委 杨 瑶 苗 蕾 杨 磊 王 黎
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话 (0532)5814750 5814611-8666
责任编辑 尹红侠
封面设计 曾庆茂
插 图 司海英
印 刷 青岛新新华印刷有限公司
出版日期 2004 年 5 月第 1 版, 2004 年 5 月第 1 次印刷
开 本 32 开(850×1168 毫米)
印 张 9
字 数 220 千
书 号 ISBN 7-5436-3086-9
定 价 15.00 元



前 言

随着社会的进步,科技的发展,生活水平的提高以及营养状况的改善,人们的寿命越来越长,更年期是每个人人生历程中不可避免的生理时期,即从生育器到老年期的过渡时期。

在这一特殊的生理时期,由于体内性激素水平发生改变,许多人的身体会出现某些不适,可造成部分人精神顾虑和心理恐惧,严重者会出现明显的更年期症状,如心血管系统症状、神经精神症状、泌尿生殖道症状、骨质疏松症状及性欲改变等,从而影响正常的工作、生活及身心健康。

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,延缓衰老已成为当今社会急需解决的问题。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,指导自己的生活、学习和工作,以乐观、愉快的心态迎接和度过更年期,我们编写了这本《更年期卫生与保健指导》。

本书以普及更年期知识为目的,介绍了更年期各种生理和心理变化,列举了更年期常见症状和常见病,介绍了



相应的预防和处理方法，并从生活调理、饮食、心理调适、运动锻炼等方面给予指导。

由于我们水平有限，不足之处在所难免，希望广大读者、同行们提出宝贵意见。

编 者

2004 年 3 月

【更年期卫生与保健指导】



Geng Nian Qi Wei Sheng



目 录

1. 女性更年期概述

女性更年期	2
女性围绝经期	3
老年期的开始时间	3
早绝经和卵巢早衰	4
病理性闭经	4
绝经的诊断标准	5
更年期女性卵巢激素的变化	6
更年期女性垂体促性腺功能的变化	7
更年期女性下丘脑激素的变化	7
更年期女性垂体前叶其他激素的变化	7
更年期女性皮肤的变化	8
更年期女性血压的变化	8
更年期女性关节与骨骼的变化	9
更年期女性生殖器官的变化	10
更年期女性其他器官的变化	11
绝经前月经的变化	12



更年期女性子宫出血的原因	13
更年期女性经前乳房胀痛的原因	14
更年期女性潮热出汗的原因	14
更年期女性阵发性心悸的原因	15
更年期常见的精神神经症状	15
更年期常见的泌尿生殖系症状	16
更年期常见的浮肿症状	17
更年期骨质疏松症的发病率	17
更年期女性骨质丢失的速度较快	18
骨质疏松的原因	18
骨质疏松的后果	19
更年期容易发生心血管疾病	20
更年期容易发生牙齿脱落	20
更年期心理的变化	21

2. 男性更年期概述

男性也有更年期	24
更年期男性的心理调适	24
男性更年期的先兆	25
男性更年期的主要症状	26
男性更年期与女性更年期的不同之处	27
男性人生的门槛在 44 岁	28

Geng Nian Qi Wei Sheng



男性衰老的表现	29
更年期男性内分泌系统的变化	31
更年期男性生殖器官的变化	31
更年期男性皮肤的变化	33
更年期男性毛发的变化	34
更年期男性性功能的变化	34
更年期男性性行为的变化	35
更年期男性性欲减退的原因	36
更年期常见的性功能障碍	37
更年期男性容易出现心理异常	39
更年期男性容易出现老年痴呆	41
更年期男性容易出现脱发或白发	42
更年期男性脱发的预防	43
更年期男性也需要激素治疗	44
影响雄激素水平的因素	45

3. 更年期保健

关注进入更年期的人们	48
更年期症状的判定	49
女性隐性更年期	51
加强更年期自我保健	52
更年期的精神调理	54



控制情绪,陶冶性格	55
保持心理平衡,进行自我心理调节	57
更年期烦恼的化解	58
更年期异常心理的纠正	60
生物钟养生法	60
人到中年熬不起	62
更年期膳食比例	64
更年期三餐应合理搭配	66
更年期多吃素食好	67
更年期烹调注意事项	68
适宜更年期食用的药膳	69
适宜更年期食用的水果	70
维生素具有抗衰老作用	71
补药的作用	73
更年期皮肤的保养	75
更年期口腔的保健	77
更年期应适当锻炼	78
更年期锻炼注意事项	80
更年期适宜采取的运动形式	82
更年期不适宜锻炼的情况	84
缓解腰腿痛的方法	84
更年期腰椎保健操	85
散步有利于更年期保健	86



足浴有利于更年期保健	87
正确对待更年期失眠	89
更年期失眠的防治	90
更年期睡眠注意事项	93
不要依赖药物催眠	95
无枕仰卧的优点	97
更年期潮热出汗的处理	98
更年期潮热出汗的食疗方	99
缓解潮热汗出症状的按摩方法	100
更年期不需要停止性生活	101
更年期性生活的注意事项	103
更年期应讲究仪表服饰	104
更年期女性容易出现多疑心理	105
更年期女性常见的十大心病	106
更年期女性养生之道	108
更年期女性的饮食原则	110
更年期女性易发胖的原因	112
更年期女性月经不规律的处理	114
更年期女性卵巢的保养	115
更年期女性泌尿生殖道症状的处理	117
更年期女性仍需避孕	117
更年期女性适宜采用的避孕方式	118
更年期女性最好取出避孕环	120



对中年男性的忠告	120
男性四十综合征	121
你有肾亏吗?	122
更年期男性的饮食原则	123
更年期男性性功能减退的食疗方	124

4. 更年期常见病的防治

女性更年期综合征	130
女性更年期综合征的食疗方	131
女性更年期综合征的中医治疗	133
男性更年期综合征	135
男性更年期综合征的西医治疗	136
男性更年期综合征的中医诊治	137
更年期便秘的食疗	139
更年期头痛的防治	140
更年期骨质疏松症的种类	141
更年期骨质疏松症的表现	141
更年期骨质疏松症的诊断方法	142
更年期骨质疏松症的诊断依据	144
更年期骨质疏松症的防治	145
正确补充钙剂	147
易患骨质疏松症的高危因素	149

Geng Nian Qi Wei Sheng

加强体育锻炼可以预防骨质疏松症	150
跳跃运动可以预防骨质疏松症	150
合理饮食可以预防骨质疏松症	151
肩周炎	152
更年期易患肩周炎的原因	153
更年期肩周炎的治疗	153
更年期肩周炎患者的锻炼方法	154
更年期易患颈椎病的原因	156
更年期颈椎病的种类	156
更年期颈椎病的治疗	158
颈椎病自我保健法	159
更年期易患脊柱痛的原因	161
更年期脊柱痛的治疗	162
老年性痴呆	163
原发性老年痴呆	164
继发性老年痴呆	164
老年性痴呆的病因	165
老年性痴呆的脑部病理改变	165
雌激素和老年性痴呆的关系	166
老年性痴呆的症状	166
老年性痴呆的诊断	167
老年性痴呆症的治疗	168
老年性痴呆的预防	170



更年期抑郁症	170
更年期抑郁症的症状	171
更年期抑郁症的防治	172
神经衰弱与抑郁症的鉴别	173
尿失禁	173
张力性尿失禁的病因与自我诊断	174
张力性尿失禁的治疗	174
更年期心	175
更年期冠心病	177
更年期心绞痛的发作特点	178
更年期心肌梗塞的发作先兆	179
更年期心肌梗塞胸痛特点	179
更年期心绞痛与心肌梗塞的自救措施	180
冠心病的食疗	181
冠心病的药膳	184
冠心病患者适宜采取的锻炼方法	185
高脂血症	186
高脂血症的食疗	187
更年期高血压	189
更年期高血压的病因	190
更年期高血压的诊断	191
更年期高血压的症状	191
更年期高血压的治疗	193

Geng Nian Qi Wei Sheng



更年期高血压病的食疗原则	194
更年期高血压的食疗方	196
更年期糖尿病	198
更年期糖尿病的病因	199
更年期糖尿病的症状	200
更年期糖尿病的治疗	201
中风患者适宜的锻炼方法	203
男性早老性精神病	205
男性早老性精神病的症状	206
男性早老性精神病的治疗	206
男性早老性精神病患者的调养与护理	207

5. 更年期常见妇科病的防治

更年期女性特发性水肿	210
外阴瘙痒	212
外阴瘙痒的病因	212
外阴瘙痒的症状	213
外阴瘙痒的治疗	214
外阴癌	215
外阴癌的症状	216
外阴癌的诊断与治疗	216
外阴白斑	217



外阴白斑的症状	217
外阴白斑的治疗	218
老年性阴道炎	219
老年性阴道炎的症状	219
老年性阴道炎的治疗	220
子宫脱垂	220
子宫脱垂的病因	221
子宫脱垂的防治	222
更年期子宫内膜癌	222
子宫内膜癌的症状	223
子宫内膜癌的诊断与治疗	224
导致子宫颈癌的危险因素	225
宫颈癌的症状	227
更年期应常做宫颈涂片	229
子宫颈癌的防治	230
更年期功血	230
更年期功血的症状	232
更年期功血的诊断	232
更年期功血的治疗	233
慎重对待更年期阴道出血	235
卵巢癌	237
卵巢癌的病因	238
卵巢癌的诊断与治疗	238



子宫肌瘤	239
子宫肌瘤的种类	240
子宫肌瘤的症状	241
子宫肌瘤的病因	243
子宫肌瘤的药物治疗	243
子宫肌瘤的手术治疗	245
子宫切除术	247
子宫切除后并不会变性	248
子宫全切和子宫次全切的优缺点	248
筋膜内子宫切除术与宫颈成形术	250
子宫切除时卵巢是否保留	250
子宫切除术后的注意事项	252
妇科手术后要做定期妇科检查	253
乳腺癌	254
乳腺癌的症状	255
乳腺癌的诊断与防治	256

6. 更年期常见男性病的防治

阳痿的食疗	258
早泄的食疗	259
前列腺增生	261
前列腺增生的症状	262



前列腺增生的病因	263
前列腺增生的诊断与治疗	264
前列腺增生的家庭疗法	265
前列腺增生的预防	266
前列腺增生患者自我保健	267

