

你健康 | 我快乐 | 丛书

总主编◎蒋耀光

主 编◎王旭开

王红勇

更年期烦恼

有问必答

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



你健康我快乐丛书

更年期烦恼有问必答

GENGNIANQI FANNAO YOUWENBIDA

总主编 蒋耀光

主 编 王旭开

王红勇

助 理 刘学芸



人民军医出版社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

更年期烦恼有问必答/王旭开,王红勇主编. —北京:人民军医出版社,2005.1

(你健康我快乐丛书)

ISBN 7-80194-273-6

I. 更… II. ①王…②王… III. 更年期—保健—问答
IV. R161.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 018081 号

策划编辑:张怡泓 加工编辑:杨德胜 责任审读:李 晨
版式设计:周小娟 封面设计:吴朝洪 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订厂
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:8.125 字数:205 千字
版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷
印数:0001~5000
定价:15.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书是介绍更年期保健知识的科普读物。全书共五章,包括更年期生理及心理特点、更年期常见病防治、更年期饮食及运动疗法、环境与其他因素对更年期的影响与对策、更年期的性保健,基本综合了该领域预防、保健、治疗方面的新知识,较全面地阐述回答了中老年男女所关心的300多个更年期相关问题。本书内容丰富,通俗易懂,实用性强,适于广大中老年朋友阅读,也可供综合性医院医护人员及保健工作者参阅。

责任编辑 张怡泓 杨德胜



中、老年男女均会由于自身的生理和心理特点而面临许多有关更年期的健康问题,男子更年期综合征具体表现在心境和情绪变化方面,如出现抑郁、忧愁、易疲劳、易被激怒、烦躁不安、神经过敏、多愁善感、孤独和失眠等,这些症状会给他们的日常工作、生活及交往带来许多麻烦;女性更年期综合征则是在妇女围绝经期或其后,因卵巢功能逐渐衰退或丧失,导致雌激素水平下降所引起的,以自主神经功能紊乱及代谢障碍为主的一系列症候群。若更年期症状进一步发展,男女均可形成抑郁性神经症。

女性更年期综合征多发生于45~55岁,一般在绝经过渡期月经紊乱时,这些症状已经开始出现,可持续至绝经后2~3年,少数人到绝经5~10年后症状才能减轻或消失。更年期综合征常有如下症状:①月经量逐渐减少,周期(间隔时间)延长,经期(出血时间)缩短,以致逐渐停经。但也有月经量增多,伴有大量血块等情况,然后慢慢停止,生殖能力丧失,生殖器官萎缩。②精神和自主神经功能紊乱。病人常感到头颈部一阵阵的潮热出汗、头晕目眩、头痛耳鸣、腰痛、口干、喉部有烧灼感,思想不易集中,而且紧张激动、情绪复杂多变、性情急躁、失眠健忘、皮肤发麻发痒,有时有蚂蚁在身上爬动的感觉等,甚至癔症样发作等。③心悸、血压升高、肥胖、下肢水肿、关节疼痛、骨质疏松等。凡45~55岁的妇女,如有上述症状,经医师检查排除了其他疾病后,便可诊断为更年期综合征。更年期是每个妇女必然要经历的阶段,但每个人所表现的症状轻重不等,时间长短不一,轻的可以安然无恙,重的可以影

响工作和生活,甚至会发展成为更年期疾病。短的几个月,长的可延续几年。更年期综合征虽然表现有各种各样的症状,但它的本质是妇女内分泌变化的一个过程。

本书综合近年对更年期男女生理、心理健康问题的新认识,分别从疾病的特点、预防、治疗入手,以问答形式深入浅出地解答了300多个更年期相关的问题。反映了该领域最新的知识,是中老年自我保健的必备书。

编 者

第一章 更年期生理及心理特点	(1)
第一节 人类衰老的生理征象.....	(1)
第二节 中老年男性更年期生理及心理特点.....	(7)
第三节 中老年女性更年期生理及心理特点	(14)
第二章 更年期常见病防治	(27)
第一节 神经系统疾病及防治	(29)
第二节 内分泌系统疾病及防治	(32)
第三节 消化系统疾病及防治	(34)
第四节 心血管系统疾病及防治	(41)
第五节 泌尿生殖系统疾病及防治	(88)
第六节 结缔组织疾病及防治.....	(129)
第七节 运动(骨骼)系统疾病及防治.....	(132)
第八节 皮肤、五官系统疾病及防治	(140)
第九节 精神心理疾病及防治.....	(158)
第三章 更年期饮食及运动疗法	(176)
第一节 女性更年期饮食疗法.....	(176)
第二节 男性更年期饮食疗法.....	(197)
第三节 更年期运动疗法.....	(213)
第四章 环境及其他因素对更年期的影响与对策	(225)
第五章 更年期的性保健	(232)

第一章 更年期生理及心理特点

第一节 人类衰老的生理征象

一、人类衰老的信号有哪些？

人到中年以后，难免会因抵抗力逐渐降低而常生疾病，然而很多人发现生病时就已经很重了，有的甚至失去了治愈的机会。大部分的疾病都有一些警告信号，依据这些信号对照自己的身体状况，就可以早期发现身体的疾病。

1. 小便增多而常去厕所，晚上口渴或小便频繁，尤其是夜尿增多，尿末滴沥不净，要小心是否患了糖尿病、前列腺肥大或前列腺癌。

2. 近日常为一点小事发火，焦躁不安，时常头晕，要小心是否患了高血压、脑动脉硬化症等。

3. 近来咳嗽痰多，时而痰中带有血丝，要小心是否患了支气管扩张、肺结核、肺癌等。

4. 食欲不振，吃一点油腻或不易消化的食物，就感到上腹部闷胀不适，大便也没有规律，要小心是否患了胃病、肝胆疾病或胃癌、结肠癌。

5. 近来酒量明显变小，稍喝几口便发困、不舒服，第二天还晕乎乎的。要小心是否患了肝脏疾病、动脉硬化症等。

6. 胃部不适,常有隐痛、反酸等症状,要小心是否患了慢性胃病,尤其是胃溃疡或胃癌。

7. 最近变得健忘起来,有时反复做同一件事,要小心是否患了脑动脉硬化、脑梗死(脑软化)等。

8. 早晨起来时关节发硬,并伴有刺痛,活动或按压关节时有疼痛感,要小心是否患了类风湿关节炎。

9. 颜面部眼睑或下肢常轻度水肿、血压高,多伴有头痛、腰酸背痛,则可能是患有肾脏疾病。

二、老化的迹象有哪些?

一般人是在什么时候开始老化?所谓“抗衰老”,有人认为是让自己“虽老而看起来不老”,有人则认为是“老当益壮”,虽然年纪不小却仍然活得健康。大多数人是在40岁左右开始老化,男性出现老化症状的时期,称为“男性更年期”;女性在停经前的六七年里,由于激素的分泌减少而导致生理功能和解剖生理方面的改变。

一般人老化的迹象常常有以下几点:①无原因的疲倦和乏力。②易激动、脾气暴躁。③性欲减退。④阳痿。⑤毛发干燥、皮肤失去弹性与光泽,同时出现老年斑,皱纹也随着出现。⑥记忆力减退,想要记住的事却老是很快就忘。⑦容易头晕、气色不好。⑧肠胃蠕动变慢,容易消化不良及便秘。⑨腹部脂肪增加,肌肉却无法强化,形体变胖。⑩全身发热、潮红、多汗。⑪态度消极。

三、老年人各系统器官的老化迹象有哪些?

随着年龄的增长,老年人机体各个系统的器官和组织,逐渐发生变性、萎缩、代谢降低和功能衰退。其中脑、心、肾、内分泌腺等内脏的变化最为显著,对全身健康的影响最为重要。老年人的肾、肺、肌肉细胞数量,约为青壮年时的60%,脾、淋巴结的重量可减至青壮年的50%左右。不过,上述这些变化在每个人之间、各器官之间,出现衰老时间的早或晚差别很大,发生退变的程度也不一

样。各系统变化简述如下：

1. 神经系统 60岁以后的老年人，脑细胞的总数减少，重量减轻，退变加快。脑组织内的脑细胞代谢产物褐色素积累过多，即是脑组织老化的标志之一，当积累的褐色素超过一定的数量时，即可出现脑功能的异常。老年人往往有记忆力减退，注意力不集中，动作协调性能差，生理睡眠时间缩短，有的显著影响到工作和学习效率。这些衰老改变在各人之间很不一样，需根据平时锻炼情况与身心状况，进行综合分析和观察。

2. 心血管系统 人体内最大、最主要的血管——主动脉，所含的弹力纤维逐渐被纤维组织所替代，出现主动脉壁粥样硬化，时间长久后，主动脉壁发生钙化斑块，心包内脂肪堆积，心内膜逐步增厚，心脏呈现一系列老年退化，从而引起心肌收缩变弱，影响全身循环；冠状动脉硬化，引起心肌血供不足，严重时就发生心绞痛、心肌梗死或心律失常等。还可发生老年人中常见的短暂时脑缺血或脑血栓形成，严重的还发生脑出血，出现意识丧失、四肢偏瘫等危及生命的疾病。

3. 呼吸系统 老年人肺泡壁变薄，肺活量变小。肺泡内不交换的残气量较青壮年增加1倍，动脉内血氧的含量也随增龄而下降，辅助呼吸的呼吸肌变弱，支气管内清除痰液的纤毛活动减少。如久病卧床，咳嗽无力，排痰困难，往往促使呼吸道感染加重，高龄老年人中发生支气管炎，常是严重的或是致命的老年病。

4. 消化系统 胃肠道蠕动减弱，对食物切断、破碎的不彻底，加上唾液、胃液、胰液内消化酶分泌减少，胃肠道功能变弱，影响对食物的消化和吸收，因此老年人容易出现食欲不振和营养不良。肠腔内容易积气、胀痛，排便不爽或顽固便秘。

5. 内分泌系统 女性的性腺从50岁左右即可出现卵巢萎缩，发生更年期综合征。男性的性腺如睾丸，出现退化较女性为晚，性功能下降缓慢。男性前列腺肥大比较普遍，有的发生排尿不爽等。其他内分泌腺也逐渐萎缩。

6. 骨骼系统 关节、软骨邻近部位骨质增生,肌腱附着部位钙化,使关节僵硬,活动受限,常发生腰酸背痛等症状。

7. 视、听、触等感觉系统 其能力逐步变弱,视力和听力下降程度和减弱的速度不完全相同;嗅觉、味觉、触觉、痛觉,对冷热、位置、振动等感觉都有程度不同的减弱,老年人对周围环境变化的反应较迟钝,同感觉不敏感有直接关系。

8. 其他 如牙齿脱落,鬓发斑白,皮肤干燥,皱纹增多,色素沉着,使外表出现老态。老年人免疫功能低下,防御和应激能力减弱。上述各系统老化情况的程度,各人之间,各个系统之间都不相同。一般健康情况较好,比较乐观,以及坚持并习惯进行体育锻炼的老年人,器官功能的老化出现较迟,

四、怎样延缓老化?

目前医学界最受关注的老化理论是“自由基理论”,而公众接受的理论认为人体的衰老是遗传和环境因素相互作用的结果,导致细胞损伤,长久下来,细胞无法修复,就会出现老化现象。

生活中一些不正常的饮食习惯,包括吸烟、喝酒、经常熬夜、长期生活在紧张和压力中,整天愁眉苦脸或动不动发脾气等都会使人加速老化。

要延缓或对抗老化,应注意尽量做到以下几项:

1. 首先要定期进行健康检查,了解自己的健康状况。
2. 若发现患有隐性或是慢性疾病如高血压、糖尿病等,应及早治疗,不要忌病讳医,只有在身体健康的情况下才不会显老。
3. 养成健康的生活方式,包括健康饮食习惯、充足的睡眠和休息,以及避免滥用药物。
4. 必要时,在专科医师的指导下使用激素替代治疗,包括检查血液激素含量,根据检查结果进行相应的激素补充治疗。

五、怎样饮食才能有助于抗老化？

病从口入，良好饮食习惯是健康第一要务，要延缓老化，更要注意饮食不可，抗老的饮食原则是减少摄取一些会产生自由基的食物，如高热量、高油脂的食物，因为这类食物都较易产生自由基，会加速老化。

目前有许多人养成每天吞食大量维生素的习惯，认为只要定时吃维生素就会青春永驻，这些人不明白：维生素只能当补充剂，绝不能完全视为营养的来源。而且，过量的维生素会影响身体的代谢功能，对身体不但无益，反而有害。

人体要有足够的维生素，主要是从天然食物中摄取，尤其是含有维生素 C 及维生素 E 等抗氧化效果的食物，如水果中的柑橘类、柿子、番石榴、木瓜、奇异果、草莓、柠檬、香蕉、葡萄等。绿色蔬菜如花椰菜、番茄、萝卜、海带、紫菜。含维生素 E 的食物包括核桃、腰果、芝麻等坚果类食物。

此外，饮食中也应包含纤维素的食物，它能强化体内排毒功能，纤维素并能增强肠道蠕动，以防止便秘。食物中含高纤维的有蔬菜、糙米、玉米、燕麦、全麦面粉、绿豆、毛豆、黑豆、杏仁、芝麻、葡萄干等。

六、更年期在心理上有哪些基本特点？

人的生、老、病、死，是一种生物学上的自然现象，是不以人们的意志为转移的客观规律。一个人健康长寿的一生，应该是从婴幼儿期、青少年期，成为中年人、进入更年期，然后再进入老年期以及长寿期等这几个阶段的，但遇到早年夭亡的可能性是存在的。另外，从整个人的一生来说，具有生殖能力的优质生殖期还是比较短的。进入更年期的男性或女性，一般都具有双相的特点：即一方面他们都经过 50 年左右较长时期的磨练，有过不少经历和锻炼，在社会、工作、生活各方面都具有比较丰富、成熟的宝贵经验，事业

上有一定的成就,躯体的生理和心理状态都比较稳定或正常,表现的逻辑性思维与推理,理解性记忆和识别能力等都比较强,称得上果断、有毅力和比较老练,这些都是优点,但另一方面,由于更年期是生理上和心理上逐渐出现显著变化的时期,心理矛盾与心理冲突比较频繁与突出起来,社会工作、家务劳动和经济负担等亦相应地加大和增多,再加上子女的成长、教育、前途以及成家立业等问题,也要被迫地去多加考虑,甚至遇上一些家庭纠纷、亲友死亡等,这些又都是些不良的紧张、焦虑因素和构成各种精神心理创伤的机会。

因此更年期也是一个人心理变化较大和心理负担增加的时期,尤其更年期又恰好是躯体和精力上开始出现某些减退或衰败的现象(如头晕、肢麻、手颤、记忆力减退、困倦、易怒、激动以及适应能力降低和敏感性增高等),在此基础上就容易出现伤感、焦虑、紧张,开始感觉到上了点年纪、有点老了和力不从心了,以及预感到多事之秋的到来等。以上便是更年期心理上的基本特点。

七、老年期年龄是怎样划分的?

人体从出生至20岁以前是生长发育期,20岁至40岁为成熟期,40岁起至60岁开始跨进衰老或初老期,60岁(女性)或65岁(男性)以上则为老年期。

我国根据传统习惯以及1980年世界卫生组织亚太地区第一届老年医学学术会议的建议,将60岁以上规定为老年期,是比较符合我国实际情况的。不过,仍有许多发达国家将65岁以上列为老年期。

老年期还可以分为三个阶段:

60~79岁为老年期,80~89岁为老老年期,90岁以上为高龄期。多数国家将60~65岁规定为退休年龄。

八、人的自然寿命应是多少？

事实上，科学家曾推算出人的自然寿命应是 110 岁至 150 岁，而我们大多数人之所以不能活到自然寿命，最主要的原因是“过早衰老”，有些人甚至到了中年就患上慢性疾病。只要在生理和心理上做好防备，人人都可活到 90 岁以上。

第二节 中老年男性更年期生理及心理特点

一、男性更年期有哪些表现？

举例：刘先生，50 岁刚过，在夫妻性生活上逐渐有力不从心的感觉。情绪变得容易焦躁且易怒，不易入睡或半夜醒来后就不容易再入眠，同时发现体力也大不如前。心里头老是担心自己会不会患了恶性肿瘤或其他疾病。到医院检查，除了骨头关节退化外，也没发现有其他毛病，但总觉得不大对劲。老友笑他和女人一样进入了更年期，他心里怀疑有男性更年期吗？

性腺功能在男女两方都会随着年龄的增加而衰退。在女性更年期，卵巢功能会迅速且完全的丧失功能，进而导致骨质快速流失和产生骨质疏松症、脸部潮红、睡眠与行为的改变、阴道萎缩和丧失生育能力。在男性，并没有那么明显的界限来区分到多大年纪会产生性功能障碍。而是一点点、逐渐地减少分泌男性性激素及产生精子的能力。这种因年龄的增长而降低男性性激素的产生和分泌，称之为“男性更年期”。一般而言，男人在 50 岁之后，男性性激素才逐渐的减少。在 40~60 岁的年龄段时约 7% 低于正常值，60~80 岁的年龄段时约 20% 低于正常值，而 80 岁以上者约 35% 低于正常值。产生性激素的睾丸间质细胞(Leydig cell)减少，最终演变至精子制造能力下降和不孕。理论上睾丸分泌男性性激素减少，但体内的男性性激素并不会成比例的降低，这主要归因于随

着年纪变大对男性性激素的清除会随着降低。男性性激素减少影响所及的是受雄性激素作用的组织均会有功能的减退,包括性功能(性欲和勃起)、肌肉强壮度、骨质减少与增加骨折(骨质疏松症)、情绪(生活态度与生活活力)、睡眠型态(熟睡期)。这些改变可导致健康水平下降,增加疾病的发病率和降低生活品质。

男性性激素的分泌,除受到年龄的影响之外,另受到遗传(肥胖)、精神及社会因素(忧郁、酗酒、吸烟、药物、饮食、卫生)的影响。所以要考虑男性更年期就需特别的小心,是纯粹年龄的因素,或是其他因素的影响。例如在临床上遇到一位骨质疏松症而导致骨折的长者,应考虑的因素有男性更年期、长期卧床不动、营养不良、药物、维生素 D 与钙的代谢改变、酗酒、吸烟、糖尿病、生长素减少和跌倒。

女性更年期可以使用雌性激素来减缓更年期的症状。男性是否也需要使用雄性激素来治疗更年期的症状,该如何用,多少才是安全剂量,到目前仍然没有定论。曾有短期的临床试验,每周使用 100 毫克的雄性激素,3 个月后发现实验者的骨质增加,总胆固醇与低密度脂蛋白胆固醇的量下降(高密度脂蛋白胆固醇不变);除了前列腺表面抗原上升之外,并未发现前列腺肥大和前列腺癌增加。不过这只是短期且个数少的临床试验,要为人们广泛接受仍需大量且长期的实验和观察。

目前,观察使用雄性激素的潜在危险有:刺激良性和恶性的前列腺生长,降低高密度脂蛋白胆固醇的浓度,进而增加冠状动脉硬化症的发病机会。

男性老化过程导致体内雄激素的降低,进而产生各种生理状态的改变:性欲、肌肉强壮度、骨质、心态和睡眠等。因此,男性更年期应当引起人们的重视。

二、男性衰老的标志是什么?

1. 视力 眼球晶状体随年龄增长不断变厚,男子 50 岁以后

会逐渐出现明显视力衰退和聚焦不准。

2. 头发 随着年龄的增加,男性头皮上毛囊的数量日益减少,头发越来越稀,头发的生长速度也越来越慢,脱发而“谢顶”的男性越来越多。

3. 心脏功能 男子20岁以后心脏在剧烈运动时的调节能力越来越低。一个20岁的小伙子运动时每分钟心率最快可达200次,30岁时减少至140次,以后每增加10岁,心脏每分钟最快跳动次数减少10次。

4. 听力 鼓膜变厚,外耳道萎缩变窄,对音调的辨别能力尤其是高频声音的辨别越来越困难,这种状况在60岁后变得日益明显。

5. 供氧及耐力 一个70岁男子的体力只有20岁男子的50%。

6. 肺功能 胸腔骨骼越来越僵硬,控制呼吸的肌肉负担越来越重,呼吸时有更多的有害物质残留在肺部。

7. 脂肪 男子在25~75岁之间,体内脂肪组织的比例增加将近1倍左右,且增加的脂肪大多堆积在肌肉和器官组织里。

8. 性生活频度 性冲动次数减少不可避免。据统计,25岁左右平均每年可达104次性高潮,50岁为52次,70岁时为22次左右。

9. 阴茎勃起角度 30~50岁间男子勃起角度比年轻时略低,50~70岁间则明显降低,心血管病是其中主要原因。

10. 肌肉与骨骼 发达的肌肉逐渐萎缩软弱,骨骼发生退行性变化。

三、充足的睡眠和适当的膳食能防老化吗?

1. 保证充足的睡眠 祖国医学十分重视睡眠的作用,认为睡眠能消除疲劳、调节人体各种功能活动,使人体精、气、神内守五脏六腑,气血流通于七孔九窍,从而使人的“三宝”(精、气、神)得以保

存和补充。现代医学认为睡眠能促进“生长素”释放,这种激素不仅有利于青少年的生长发育,还有利于成年人的新陈代谢。更年期的男性阴阳气血相对壮年期要少,而睡眠是阴阳交替、保存人的精、气、神的最好方法,所以更年期的男性一定要注意保证充足的睡眠,除了晚上睡眠外,白天的午睡亦不可缺少。现代医学证实,午睡符合人体节律,人的大脑午睡后较午睡前至少清醒得多。由于白天小憩驱逐了人体内的“疲劳因子”,组织细胞重新注满活力。此外,午睡能帮助消化,松弛精神,并可防止夜间睡眠不足引起的免疫功能失调。

2. 经常服用保健药粥 中药药粥,不仅可以健身,还可以预防或减轻更年期综合征的症状。男性进入更年期服用下列几种药粥,可以起到较好的营养保健作用。

(1)山萸肉粥:山萸肉 10~20 克,糯米 50~100 克,共入沙锅中加水 500~600 毫升,慢火煮沸,米烂粥稠即可食,每日晨起空腹服 1 次,10 天 1 个疗程。

(2)山药粥:山药 30 克,糯米 50 克,共入沙锅中,加水 500~700 毫升,慢火煮至粥开汤稠即可食,早晚各 1 次,可长期食用。

(3)首乌粥:制首乌 20 克,研细末,粳米或早米 50 克,共入沙锅中,加水 500 毫升,同煮至粥汤稠黏即可食,每日早晚各 1 次,连服 10~20 天。

(4)益智仁粥:益智仁 5~10 克,研细末,糯米 50 克,共入沙锅中,加水 500 毫升,慢火煮黏稠后,加精盐少许,早晚各服 1 次,连服 1 周。

四、男性怎样自我判断是否进入了“更年期”?

男性进入中年后,随着睾丸功能的逐渐减退,会出现内分泌功能紊乱,出现类似妇女“更年期综合征”的一系列表现,称为男性更年期。一般说来,男性更年期要比女性更年期晚 3~5 年。男性怎样知道自己进入更年期,以下 12 个问题可以帮你作出自我判断: