

姓名

性别

年龄

专家解答 更年期综合征

科别

日期

处方:

用一次挂号费
请来权威专家
全面解病情
多方呵护健康

如有病可遵书中所嘱

医生
[红印]

药价

徐芝玲 编著

挂号费丛书

ZHUANJIA JIEDA GENGNIANQI ZONGHEZHENG

专家解答 更年期综合征

挂
号
费
丛
书

朱芝玲 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家解答更年期综合征 / 朱芝玲编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2004. 7

(挂号费丛书)

ISBN 7-5439-2359-9

I. 专... II. 朱... III. 女性—更年期—综合征
—防治—问答 IV. R711.75-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第064968号

责任编辑: 胡德仁

封面设计: 逸飞视觉设计

专家解答更年期综合征

朱芝玲 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张8 字数200 000

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

印数: 1—5 100

ISBN 7-5439-2359-9 / R·638

定价: 12.50元

挂

号

费

从

书

总
序

随着人们物质文化生活水平的提高,一旦生病,就不再满足于“看病拿药”了。人们希望了解自己的病是怎么得的?怎么诊断?怎么治疗?怎么预防?当然这也和疾病谱的变化有关。过去,患了大叶性肺炎,打几针青霉素,病就好了。患了夜盲症,吃些鱼肝油丸,也就没事了。至于怎么诊断、治疗,怎么预防,人们并不十分关心。因为病好了,没事了,事过境迁,还管它干嘛呢?可是现代的病不同了,许多的病需要长期治疗,有的甚至需要终生治疗。许多病不只需要打针服药,还需饮食治疗、心理调适。这样,人们自然就需要了解这些疾病的相关知识了。

到哪里去了解?当然应该问医生。可是医生太忙,有时一个上午要看四五十位病人,每看一位病人也就那么五六分钟,哪有时间去和病人充分交谈。病人的困惑不解,自然对医疗服务不满意,甚至对医嘱的顺从性就差,事实上便影响了疗效。

病人及其家属有了解疾病如何防治的需求,而门诊的医生爱莫能助。这个矛盾如何解决?于是提倡普及医学科学知识,报刊、杂志、广播、电视都常有些介绍,这些对一般群众增加些防病、治病的知识,当然甚好,但对于患了某病的病人或病人的家属而言,就显得不够了,因为他们有很多很多的问题要问。把与某一疾病相关的知识汇集成册,是

挂

号

费

丛

书

总
序

一个好主意,病人或家属一册在手,犹如请来了一位家庭医生,随时可以请教。

上海科学技术文献出版社有鉴于此,新出一套“挂号费丛书”。每册之售价恰为市级医院普通门诊之挂号费,故以名之。“挂号费丛书”尽选常见病、多发病,聘请相关专家编写该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防……,凡病人或家属可能之疑问,悉数详尽解述。每册十余万字,包括数百条目,或以问答方式,一问一答,十分明确;或分章节段落,一事一叙一目了解。而且作者皆是各科专家,病人或家属所需了解之事他们自然十分清楚,所以选题撰稿,必定切合需要。而出版社方面则亦在字体、版式上努力,使之更能适应各阶层、各年龄之读者需要。

所谓珠联璧合,从内容到形式,“挂号费丛书”确有独到之处。我相信病人或家属读了必能释疑解惑,健康的人读了亦必有助于防病强身。故在丛书即将出版之时,缀数语于卷首,或谓之序,其实即是叙述我对此丛书之认识,供读者参考而已。不过相信诸位读后,必谓我之所言不谬。

复旦大学附属中山医院内科学教授

上海市科普作家协会理事长

杨秉辉

2004 年 7 月

随着医学科学的进步和社会的发展,人类寿命不断得以延长,中国已进入老龄化社会。要真正提高广大老年人的健康水平,必须重视更年期保健。更年期是妇女人生中的一个重要阶段,绝经后妇女将继续生活 20 ~ 30 年,这段时间约占妇女整个生命期限的 $1/3 \sim 2/5$ 。因此,本书旨在介绍更年期的相关知识,维护更年期妇女的健康,减轻或推迟某些症状所引起的干扰,预防疾病发生。

妇女进入更年期后,随着卵巢功能的逐渐衰退,内分泌将会发生暂时性的紊乱,出现月经紊乱、潮热出汗、更年期的冠心病、高血压、糖尿病、失眠多疑、性功能减退、骨质疏松等症状。这时的妇女如能根据自身活动规律,有意识地采取各种措施,维护和增进心理健康,对中老年人健康愉快地度过后半生,提高对社会活动的适应能力,预防各种疾病均有积极作用。

作 者

第一章 女性生殖器官解剖和生理 1

- 女性生殖器官有何特点 / 1
- 女性有哪些生理特点 / 2
- 女性一生可分为哪几个阶段 / 3
- 女性各个时期有哪些特点 / 5
- 女性内生殖器官有哪些功能 / 6
- 卵巢在女性一生中起哪些作用 / 8
- 雌激素有哪些形式? 从何而来 / 9
- 妇女体内哪种雌激素生物活性最强 / 9
- 什么是月经 / 10
- 女性为什么会有月经 / 11
- 女性月经为何有周期性 / 12
- 怎样的月经属正常范围 / 13
- 闭经是怎么一回事 / 15
- 闭经的原因有哪些 / 15
- 女性一生中卵细胞会发生哪些变化 / 17
- 雌激素对泌尿生殖系统有哪些作用 / 18
- 雌激素对人体其他组织和器官有哪些作用 / 18
- 生育年龄妇女内分泌激素是如何变化的 / 19

第二章 更年期概论..... 21

- 什么是更年期 / 21
- 女性更年期包括哪几个阶段 / 22
- 妇女更年期一般可持续多长时间 / 23
- 怎样预测更年期的到来 / 23

- 妇女没有月经也会有更年期吗 / 24
- 什么是绝经 / 25
- 更年期妇女为什么会绝经 / 26
- 绝经是一种病理情况吗 / 27
- 确诊绝经需有哪些指标 / 28
- 妇女绝经有哪些类型 / 29
- 哪些因素会影响绝经的年龄 / 29
- 什么是卵巢早衰 / 31
- 哪些因素与卵巢早衰有关 / 31
- 如何预测绝经年龄 / 33
- 女性更年期下丘脑——垂体——性腺轴系
系统有哪些改变 / 34
- 女性哪些生理变化与绝经有关 / 35
- 绝经后体内雌激素有哪些变化 / 36
- 更年期妇女雌激素变化有哪些特点 / 37
- 手术切除卵巢的妇女有哪些危险 / 38
- 雌激素缺乏与老化有哪些关系 / 38
- 如何正确认识更年期 / 39
- 怎样正确理解绝经问题 / 40
- 更年期是多事之秋吗 / 41
- 祖国医学是怎样认识更年期的 / 42
- 哪些因素会导致妇女更年期雌激素过多 / 43
- 男女都会有更年期吗 / 44
- 男女性更年期有何区别 / 45
- 男性更年期有哪些特征 / 46
- 男性更年期内分泌有哪些变化 / 46
- 男性更年期生殖系统会发生哪些变化 / 48

第三章 更年期心理和更年期心理疾病 49

- 更年期妇女有哪些心理变化 / 49
- 怎样正确对待更年期心理变化 / 50
- 更年期妇女会有哪些性格变化 / 51
- 哪些因素会影响更年期心理变化 / 52
- 如何保持更年期的心理健康 / 53
- 何谓更年期精神病 / 54
- 什么是更年期忧郁症 / 55
- 更年期忧郁症有哪些表现 / 55
- 更年期妇女为何易患忧郁症 / 56
- 怎样正确诊断更年期忧郁症 / 57
- 如何治疗更年期忧郁症 / 58
- 如何预防更年期忧郁症 / 59
- 更年期忧郁症病人如何进行自我心理调节 / 59
- 更年期类偏执状态有何症状, 怎样治疗 / 60
- 什么是更年期神经官能症 / 61
- 怎样治疗更年期神经官能症 / 62
- 什么是更年期疑病症 / 62
- 什么是更年期焦虑症 / 63
- 怎样治疗更年期焦虑症 / 64
- 什么是更年期强迫症 / 65

第四章 更年期综合征 67

- 何谓更年期综合征 / 67
- 为什么不是人人都会患更年期综合征 / 67
- 哪些人群易患更年期综合征 / 68
- 哪些因素可诱发更年期综合征 / 69
- 哪些是更年期综合征的临床表现 / 70
- 什么是更年期综合征最突出的表现 / 71
- 更年期妇女为何有潮红、潮热现象 / 72
- 更年期潮热发作怎么办 / 73
- 更年期心是怎么回事 / 74
- 男性也会患更年期综合征吗 / 75
- 何谓男性更年期综合征 / 76
- 男性更年期综合征有哪些临床表现 / 76
- 更年期综合征为何女性多于男性 / 77
- 如何诊断更年期综合征 / 78
- 更年期综合征应与哪些疾病相鉴别 / 79
- 更年期综合征可以预防吗 / 80
- 怎样预防更年期综合征 / 81
- 如何治疗更年期综合征 / 82
- 如何用谷维素治疗更年期综合征 / 83
- 中医如何辨证分型更年期综合征 / 84
- 祖国医学怎样辨证治疗更年期综合征 / 85
- 怎样治疗男性更年期综合征 / 86
- 雄激素治疗男性更年期综合征有哪些原则 / 87

第五章 更年期常见妇科疾病 89

(一) 外阴、阴道病变 / 89

更年期妇女外阴部有哪些变化 / 89

更年期妇女外阴发白是怎么回事 / 90

何谓外阴白色病变 / 90

什么是外阴硬化性萎缩 / 91

外阴白色病变会癌变吗 / 92

如何治疗外阴白色病变 / 93

何谓外阴瘙痒 / 94

更年期妇女为何易发生外阴瘙痒 / 95

怎样治疗外阴瘙痒 / 95

怎样预防更年期外阴瘙痒症 / 96

何谓老年性阴道炎 / 97

为什么绝经后妇女易患老年性阴道炎 / 98

怎样治疗老年性阴道炎 / 99

(二) 更年期功血 / 100

何谓更年期功血 / 100

为什么会发生更年期功血 / 100

为什么更年期功血会发生不规则出血 / 101

更年期妇女月经有哪些类型变化 / 102

更年期月经失常都是由卵巢功能减退引起的吗 / 103

哪些情况会引起更年期妇女阴道不规则出血 / 104

更年期功血子宫内膜有哪些变化 / 105

怎样诊断更年期功血 / 106

- 如何治疗更年期功血 / 107
- 怎样应用性激素治疗更年期功血 / 108
- (三) 更年期常见妇科肿瘤 / 109
- 为何要定期进行妇科检查 / 109
- 何谓绝经后阴道出血 / 110
- 什么是活体组织检查 / 110
- 哪些生殖器恶性肿瘤会引起绝经后出血 / 111
- 哪些良性疾病也可引起绝经后阴道出血 / 112
- 何谓子宫肌瘤 / 113
- 子宫肌瘤有哪些症状 / 114
- 如何治疗子宫肌瘤 / 115
- 什么是外阴癌? 如何治疗 / 116
- 如何预防外阴癌的发生 / 117
- 宫颈癌有哪些临床表现 / 118
- 哪些因素会促使宫颈癌的发生 / 119
- 宫颈活检是这么一回事 / 120
- 宫颈癌能预防吗 / 121
- 什么是子宫内膜增生过长 / 122
- 何谓子宫内膜癌 / 123
- 子宫内膜癌的发生与哪些因素有关 / 124
- 如何诊断子宫内膜癌 / 125
- 子宫内膜癌易与哪些疾病相混淆 / 126
- 患了子宫内膜癌怎么办 / 127
- 卵巢肿大就是患了癌症吗 / 128
- 卵巢肿瘤有哪些类型 / 129
- 哪些信号应警惕卵巢癌 / 130

怎样早期发现卵巢肿瘤 / 131

卵巢癌会遗传吗 / 131

如何治疗卵巢肿瘤 / 132

原发性输卵管癌有哪些症状 / 134

输卵管会发生哪些肿瘤 / 134

(四) 更年期乳房疾病和肿瘤 / 135

何谓乳腺小叶增生 / 135

乳腺增生病为何会逐年增高 / 136

什么是乳腺增生病 / 137

哪些人容易患乳腺增生病 / 138

乳腺增生病有哪些常见症状 / 139

什么是乳腺囊性增生病 / 140

乳腺增生病会发生癌变吗 / 141

乳腺癌有哪些高危因素 / 141

患了乳腺癌会有哪些表现 / 142

如何预防乳腺癌的发生 / 144

第六章 更年期性行为 146

更年期有哪些性心理表现 / 146

更年期妇女性行为有哪些表现 / 147

更年期是否还需要性生活 / 148

哪些因素会影响更年期妇女的性活动 / 149

更年期和谐的性生活有哪些益处 / 150

更年期性生活应注意哪些问题 / 151

更年期妇女应如何进行性功能保养 / 152

子宫切除后会影响性生活吗 / 153

子宫切除会出现男性化吗 / 154

更年期还需要避孕吗 / 155

更年期妇女应采取哪种避孕方法为好 / 156

绝经后妇女一定要取出宫内节育器吗 / 157

第七章 低雌激素相关疾病 159

(一) 更年期心血管疾病 / 159

何谓动脉粥样硬化 / 159

什么是血脂和脂蛋白 / 160

何谓高脂血症 / 161

何谓冠心病 / 161

心慌、心悸一定是患了心脏病吗 / 162

冠心病为何常在夜间发作 / 163

如何预防冠心病心绞痛的发生 / 164

绝经后妇女患冠心病的概率为何会增高 / 165

何谓更年期心绞痛综合征 / 166

心绞痛综合征与冠心病的心绞痛有何不同 / 166

(二) 骨质疏松症 / 167

骨是如何构成的 / 167

骨是如何代谢的 / 168

骨代谢是如何调节的 / 169

哪些因素会影响骨的代谢 / 170

如何了解骨代谢变化 / 171

什么是骨密度? 如何测量 / 172

何谓骨质疏松症 / 173

为什么会发生骨质疏松症 / 174

- 骨质疏松症有哪些类型 / 175
- 骨质疏松症有哪些临床表现 / 176
- 骨质疏松症与骨质增生不是一回事 / 177
- 骨质疏松症的腰背骨关节疼痛有哪些特点 / 178
- 患骨质疏松症的妇女哪些部位易发生骨折 / 179
- 为什么椎骨最易发生骨折 / 179
- 绝经后妇女为什么容易发生骨折 / 180
- 为什么雌激素缺乏易患骨质疏松症 / 181
- 哪些人易患骨质疏松症 / 182
- 糖尿病性骨质疏松是怎么一回事 / 184
- 哪些生活习惯是骨质疏松症的危险因素 / 185
- 更年期妇女为何易患骨质疏松症 / 185
- 为什么更年期女性比男性更易患骨质疏松症 / 186
- 如何诊断骨质疏松症 / 187
- 骨质疏松症应与哪些疾病相鉴别 / 188
- 如何治疗绝经后骨质疏松症 / 189
- 怎样用降钙素治疗骨质疏松症 / 190
- 怎样合理补充钙 / 191
- 骨质疏松症病人应选择哪些食品 / 192
- 怎样预防骨质疏松症 / 193
- 雌激素如何预防骨质疏松症 / 194
- 运动可预防骨质疏松症 / 194

第八章 更年期保健和治疗 196

(一) 更年期保健 / 196

更年期保健有哪些内容 / 196

更年期妇女为啥会“发福” / 197

怎样防治更年期肥胖 / 198

更年期肥胖对身体有哪些危害 / 199

更年期妇女应如何合理膳食 / 200

男性更年期应如何饮食 / 201

更年期妇女应如何注意个人卫生 / 202

更年期应如何合理安排文体活动 / 203

更年期应如何合理安排生活起居 / 204

为什么更年期妇女要定期进行妇科普查 / 205

子宫切除后还需做妇科普查吗 / 205

人体为什么会衰老 / 206

如何正确看待衰老 / 207

哪些中药可延缓衰老 / 208

更年期服用维生素 E 可延缓衰老吗 / 210

更年期服用人参有何益处 / 211

更年期妇女容易患哪些疾病 / 212

更年期妇女为何易患糖尿病? 有哪些信号 / 212

更年期为何易发生水肿 / 213

如何治疗更年期水肿 / 214

更年期妇女为什么会发生手脚发麻 / 215

更年期妇女为何易患尿失禁 / 215

更年期妇女患了尿路感染怎么办 / 216
更年期出现失眠怎么办 / 217
更年期失眠可常服安眠药吗 / 218
(二) 性激素替代治疗 / 218
何谓性激素替代治疗 / 218
性激素替代治疗有哪些益处 / 219
性激素替代治疗应遵循哪些原则 / 220
哪些情况不宜使用性激素替代治疗 / 221
更年期妇女为何不能擅自用性激素替代治疗 / 221
性激素替代治疗应注意些什么 / 222
性激素替代治疗前应做哪些准备工作 / 223
性激素替代治疗时应如何选择药物 / 224
怎样用性激素替代治疗最安全 / 225
性激素替代治疗中如何合用雌孕激素 / 225
性激素替代治疗时应怎样加用孕激素 / 226
性激素替代治疗为何需加雄激素 / 227
为何不能用避孕药代替性激素替代治疗 / 228
更年期妇女都需要性激素替代治疗吗 / 229
如何正确看待性激素替代治疗 / 230
性激素替代治疗为何要因人而异 / 231
性激素替代治疗有哪些不良反应 / 232
性激素替代治疗会致癌吗 / 233
如何处理性激素替代治疗中乳房胀痛 / 234
性激素替代治疗中阴道出血怎么办 / 235
对性激素替代治疗者应如何进行随访 / 236