

· 老年常见病防治手册 ·

总主编 吴咸中

更年期 综合征

龚瑾 徐玲◎主编



华龄出版社

老年常见病防治手册

更年期综合征

龚瑾 徐玲 主编

华龄出版社

责任编辑：林欣雨
封面设计：魔弹文化
责任印制：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期综合征/龚瑾，徐玲主编. —北京：华龄出版社，2012.8

(老年常见病防治手册)

ISBN 978-7-5169-0183-0

I. ①更… II. ①龚…②徐… III. ①绝经期综合征—防治 IV. ①R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 200834 号

书 名：更年期综合征
作 者：龚 瑾 徐 玲 主编
出版发行：华龄出版社
印 刷：三河科达彩色印装有限公司
版 次：2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷
开 本：720×1020 1/16 印 张：7.5
字 数：80 千字 印 数：1~3 000 册
定 价：20.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009
电 话：84044445 (发行部) 传真：84039173

《老年常见病防治手册》编委会

主 编 吴咸中

编 委 (以姓氏笔画为序)

王兴民	王 洁	王存选	白人骁	吕文光
刘恩顺	朴 哲	孙增涛	朱思伟	李维廉
李方儒	李永健	张志宏	张 虹	金银龄
赵 凯	党 群	唐艳萍	徐 勇	徐 玲
常宝成	常 柏	龚 瑾	潘从清	

编写人员 (以姓氏笔画为序)

丁 莎	马宝杰	牛 薇	牛秀伟	王 超
王存选	王 辉	王凤玮	付 敏	吕文光
刘恩顺	刘继威	刘冉录	刘美玉	刘 佳
牟广韬	朴 哲	乔宝民	孙增涛	孙文强
朱思伟	陈 明	李维廉	李方儒	李永健
李树颖	李小娟	李继海	李瓦里	李 健
杨俊华	杨菊红	杨 阔	张志宏	张 虹
张 萍	张世姝	金 喆	金 彦	庞 雁
单春艳	封继宏	郝 剑	姚 嫄	赵 凯
赵永捷	党 群	郭庆捷	郭思佳	郭晓荣
高 陆	高 晟	顾芳芳	贾 宁	秦玉坤
唐艳萍	徐 勇	徐 玲	崔莉红	曹振华
常宝成	常 柏	龚 瑾	董 阳	韩秀江
窦 钊	蒿俊行	廉 富	蔺 宇	潘从清
魏葆琳				

编 务 高颖 邢成思

主编 龚 瑾 徐 玲
编委 刘美玉 丁 莎 刘 佳
牛秀伟

序

随着社会的进步，经济和医学的发展，人的预期寿命不断提高，我国已经进入老龄化社会，据相关部门统计，我国 60 岁及以上老年人已达 1.7765 亿，占总人口的 13.26%。老年人是许多疾病的高发人群，对医药保健知识需求较高，老年病的防治问题日益突出。为此我们编写了这套丛书。

本丛书共包括 10 个分册，各个分册都由本学科知名专家担任主编，他（她）们都曾参与《实用老年中西医结合治疗学》的编著工作，其学识水平、临床经验和文字水平都为丛书的编写奠定了坚实基础。为了让没有医学背景的老年朋友也能顺利地理解和运用常见老年病的防治知识，各个分册都采取问答形式，尽量浅显而详细地介绍不同疾病的基础知识、致病原因、临床表现、诊断要点、实用中西医疗法及相关心理、饮食、运动等预防方法，以便让广大读者看得懂、用得上、有实效。有条件的读者还可在阅读本丛书的基础上，参阅相关书籍，以拓展知识、加深理解。大家既做健康教育的受益者，又做健康教育的推广者，利己利人，善莫大焉。

老年人的幸福安康是社会文明和谐的重要标志。我国历来有尊老敬老的优良传统。“老吾老以及人之老”曾做为世界大

同的一个重要标志，祝老人“寿比南山不老松”更是人人皆知的美好祝愿。我相信这套丛书的作者们一定能秉承仁者之心，传播济世仁术，为促进老年健康幸福发挥聪明才智，做出精诚贡献。

老年人是社会的宝贵财富，健康是老年人“老有所为，老有所乐”的基本条件。科学养生，无病早防，有病早治，是保持健康、延缓衰老的基本途径。就我个人体会而言，保持心态平和愉悦，维持健康规律的生活习惯，是我们老年人最应该注意而且能够做到的事情，于健康有大益，于家庭有大益，于社会有大益。在此，我衷心希望广大读者，特别是老年朋友，能够通过阅读本书广博知识，开阔胸襟，因人制宜，学以致用，美意延年，尽登寿域。

因时间仓促，本丛书还会有一些不尽如人意之处，恳请读者和同道不吝指正。

吴咸中

2011.12

前 言

女性更年期是妇女一生之中必经的生理过程。从婴幼儿时期发育生长到青春期约 14 年左右；而后随着身体的成长，机体不断地进行合成与代谢，细胞生长活跃，内分泌功能逐渐健全，随着月经来潮和排卵，从而获得性生活与生育能力，进入旺盛的生育期，这段时间约 30 年左右，即是成年期；成年过后随着年龄的增加，机体逐渐衰老，内分泌机能，特别是性腺机能都会相应衰退，即进入了更年期，并由此产生许多更年期综合征的症状。

近年来研究发现，女性更年期正在提前到来，各种症状的发生率也有明显提高，这是一种值得大家关注的现象。

女性进入更年期后，由于生理功能变化，部分女性会出现系列功能紊乱症状，即更年期综合征。更年期症状个体差异很大。约有 1/4 的更年期妇女基本上没有什么不适感觉，大多数人的反应也较轻微，但有些妇女会出现较为严重的症状，主要是功能失调性子宫出血、阵发性潮热多汗、烦躁、失眠、外阴及阴道萎缩、抑郁、焦虑等。

更年期是人生的必由之路，正确认识和对待更年期，有益于安然度过更年期。本书着重介绍了女性更年期综合征的基本概念和特点、发病原因、临床表现、治疗和预防及心理、食疗和体疗等方面的知识，用百余条简单明了的问题贯穿起来，以一问一答形式，旨在让进入更年期阶段的妇女，能掌握对更年

期生理变化和更年期综合征防治的相关知识，起到自我监护、提高生命质量、延缓衰老等作用。

男性是否也会受到更年期的困扰？我们的回答是肯定的。本书还附带列举了男性更年期的一些临床常见问题及误区，以供读者参考。

本书具有科普性及实用性，叙述深入浅出、通俗易懂，可作为居家必备的参考书，希望本书能对正处于更年期的朋友及家人有所帮助。

由于编写过程时间有些仓促，难免会存在不妥之处，还望广大读者给予谅解和指正。

编者

2012年4月

目 录

什么是更年期综合征？	1
更年期综合征是如何诊断的？	1
更年期综合征都有哪些表现？	2
哪些女性更年期会提前？	4
更年期综合征一般持续多长时间？	4
哪些因素容易引起更年期综合征？	5
更年期女性乳房有何变化？	5
更年期综合征有哪些内分泌代谢变化？	6
为什么说更年期女性乳腺癌的发病率高？	7
更年期综合征的发病机理是什么？	8
卵巢切除与更年期综合征有关系吗？	9
更年期女性身体机能衰退，是不是意味着走向“老迈”？	9
更年期出现哪些症状比较严重？	10
更年期综合征和绝经前后诸证是一回事吗？	11
更年期如何处理家庭社会关系？	11
更年期与更年期综合征是一回事吗？	12
自然绝经和人工绝经一样吗？	13
更年期女性还有生育能力吗？	13
是不是月经初潮晚绝经也晚？	14
人工绝经是不是更容易引起更年期综合征？	14
更年期女性是不是更容易得抑郁症？	15
更年期抑郁症有哪些表现？	15
更年期后子宫肌瘤是不是就不会再增大了？	17
更年期后子宫内膜异位症会不治而愈吗？	17

更年期女性须防哪些妇科肿瘤? 18

严重的更年期综合征会不会导致精神异常? 20

更年期综合征患者为什么常伴尿频、尿失禁? 21

更年期综合征治好后会不会复发? 21

更年期综合征好不好治? 21

更年期综合征能不能根治? 22

更年期综合征的预后怎么样? 22

得了更年期综合征有什么注意事项? 23

是不是所有更年期女性都会出现更年期综合征? 24

更年期女性易患的内科疾病是什么? 24

更年期月经失调有哪些原因? 25

子宫切除后是不是就不会得更年期综合征了? 25

为什么更年期综合征会出现皮肤瘙痒? 26

体内激素水平降低就意味着更年期到了吗? 27

为什么更年期综合征会不停地出汗? 27

为什么更年期女性常会出现睡眠障碍? 27

为什么更年期女性性欲会下降? 28

绝经后阴道又出血是怎么回事? 28

为什么更年期妇女会出现血压不稳? 29

更年期综合征有没有预先的症状表现? 30

有的人误认为是高血压该怎么办? 30

更年期综合征和冠心病如何鉴别? 31

更年期综合征和高血压病怎么区别? 31

更年期综合征和甲亢怎样鉴别? 32

更年期综合征和子宫内膜癌如何鉴别诊断? 33

更年期综合征和神经衰弱有什么区别? 33

更年期功血如何诊断? 34

更年期功血须与哪些疾病相鉴别? 34

女性更年期在什么情况下要去医院看病? 35

更年期综合征有哪些检查项目? 36

如何区分更年期的不适症状与真正的器质性病变？	37
更年期经血不断、月经量多怎么办？	37
更年期综合征是不是都需要治疗？	39
更年期女性测定性激素水平意义何在？	39
绝经后骨质疏松的表现有哪些？	40
骨质疏松的诊断标准是什么？	40
骨密度测定有哪些临床应用？	41
哪些人要做骨密度测定？	41
防治更年期综合征时的注意事项有哪些？	42
更年期抑郁症如何治疗？	43
更年期失眠怎么办？	44
更年期月经失调如何调理？	45
更年期综合征要综合治疗吗？	46
更年期用药应该注意哪些禁忌？	47
什么是激素替代疗法？	47
为什么要进行激素替代疗法？	48
如何运用激素替代疗法治疗更年期综合征？	49
激素替代疗法治疗更年期综合征有没有副作用？	50
雌激素替代疗法有哪几种？	51
更年期激素替代疗法的利弊是怎样的？	51
激素替代疗法的禁忌症和慎用症是什么？	52
激素替代疗法会出现阴道不规则出血吗？	53
出现血后还能不能应用激素替代疗法？	53
激素替代会不会增加女性癌症风险？	53
什么是植物雌激素？	54
植物雌激素能等同于药物雌激素吗？	55
怎样治疗更年期骨质疏松？	56
更年期女性应该如何补钙？	57
常用的钙剂有哪些？如何选用？	58
更年期保健品能否替代药物治疗？	59

更年期女性选保健品的原则是什么？	60
如何选择保健品？	61
如何通过食疗来预防和治疗更年期综合征？	62
更年期综合征有哪些保健方？	64
更年期综合征要摄入哪些营养素？	66
更年期三餐应怎样合理搭配？	68
更年期多吃粗粮素食好不好？	68
更年期有哪些食物禁忌？	69
适宜更年期食用的水果、干果有哪些？	69
更年期失眠的常用偏方有哪些？	70
更年期综合征潮热出汗食疗方有哪些？	71
更年期综合征在药物治疗的同时是否还需要心理治疗？	73
更年期有哪些心理变化？	73
更年期性心理变化有哪些？	74
更年期心理卫生应注意什么？	76
体育锻炼对更年期综合征有什么益处？	76
更年期女性怎样合理运动？	77
适合的有氧运动有哪些？	79
更年期女性应如何学会减负减压？	80
更年期女性如何摆脱抑郁症？	80
中医怎样认识更年期综合征？	81
中医将更年期综合征分为哪些证型？	82
中医都有哪些专方治疗更年期综合征？	83
治疗更年期综合征都有哪些常用的中成药？	85
更年期综合征患者能否采用针灸或推拿治疗？	86
中医治疗更年期综合征的原则是什么？	87
治疗更年期综合征有哪些偏方、验方？	88
更年期综合征患者服中药时应注意什么？	89
服中药需要多长时间缓解症状？	90
附：男性更年期综合征	92

男性也有更年期吗？什么年龄易发男性更年期综合征？	92
男性更年期都有哪些症状？	93
容易被忽视的男性更年期症状有哪些？	94
更年期男性会出现哪些衰老现象？	96
男性更年期综合征都有哪些临床表现？	97
如何判定是否进入男性更年期了？	98
男性更年期综合征需要跟哪些疾病相鉴别？	99
男性更年期都有哪些心理特征？	100
引起男性更年期内分泌失调的原因是什么？	101
男性更年期综合征的心理调适？	102
男性更年期为什么不能乱用药品和保健品？	103
男性更年期综合征吃什么好？	104

什么是更年期综合征？

一般人所说的更年期综合征是特指妇女绝经前后在性激素减少的情况下出现精神心理、神经内分泌和代谢变化所引起的各器官系统的症状和体征综合症候群。人们常把这一时间段称为更年期。更年期出现的症状和变化，因人而异，轻重程度不同，将这些症状统一起来称作更年期综合征。对多数人来说，由于更年期是一个全身性的变化过程，多少都会出现一些症状，但不一定每一个人都会出现更年期综合征。

更年期综合征是如何诊断的？

从定义上讲，更年期综合征是指妇女在更年期因卵巢功能的减退、性激素减少所致的以植物神经功能紊乱和代谢障碍为主的一系列躯体及精神心理症状。它通常发生于 50 岁左右的女性，症状一般可持续 1~2 年，有时可长达 5~10 年。

从临床表现上，更年期综合征主要表现为月经的紊乱和一系列雌激素下降所引起的相关症状。月经紊乱是其常见的症状，多表现为月经周期不规则、持续时间长及月经量的增加或减少，半数以上女性出现 2~8 年无排卵性的月经。雌激素下降引起的症状包括血管舒缩症状——潮热、出汗、面颈部皮肤发红等；精神神经症状——情绪异常、焦虑、急躁易怒、抑郁、多疑等；泌尿生殖道症状——阴道干涩、排尿困难、反复尿路感染等；心脑血管病变——绝经后妇女易发生冠状动脉粥样硬化、高血压、脑出血等；另外，体内骨钙含量减少，导致骨质疏松、发生骨折等。

一般从以上的症状表现，基本可以对更年期综合征做出

诊断。

更年期综合症的诊断标准一般包括三个方面。

首先，年龄界限在 45~55 岁之间，除月经紊乱的表现外，还包括雌激素下降引起的相关症状，其中以潮热汗出为典型症状，或伴有精神、神经症状，如激动易怒、焦虑不安、情绪低落、记忆力减退，抑或伴心悸、失眠、胸闷、头痛、骨质疏松等。

其次，实验室的检查也有助于诊断，包括内分泌测定，即我们常说的性激素的测定。可表现为雌二醇（ E_2 ）水平降低，促卵泡激素（FSH）、促黄体生成激素（LH）有不同程度的增高。一般而言，若绝经过渡期血 FSH >10 U/L，提示卵巢储备功能下降，FSH >40 U/L 提示卵巢功能衰竭，这也就意味着接近绝经期。

另外，还应该注意排除精神、神经性的疾病，心脑血管疾病以及甲状腺功能亢进等。

更年期综合征都有哪些表现？

更年期是女性一生中必经的阶段，它是指女性从有生育能力过渡到无生育能力的过程。更年期期间，由于卵巢功能的衰退，激素分泌水平下降，可引起身体和心理的一系列变化，更年期综合症的病症多达 150 种，主要症状如潮热、出汗、烦躁、失眠、关节疼痛及性欲下降等，严重者还可引发心血管疾病、萎缩性尿道炎、阴道炎、骨质疏松、骨折、肥胖症及老年性痴呆等疾病。如若这些短期症状得不到及时治疗势必会对身体造成长期影响和损坏，使广大女性的生活质量下降。

月经紊乱

为什么以前准时而到的“老朋友”来的时间不那么准了

呢？绝经前半数以上的女性都会出现月经紊乱，多为月经周期不规律，持续时间长及月经量的改变。

血管舒缩症状

潮热汗出是更年期最常见的症状。典型症状为面部和颈部皮肤阵阵发红伴有烘热，继之汗出。持续时间短则 30 秒，长则 5 分钟，症状轻者每日发作数次，重者 10 余次或更多，夜间或应激状态易诱发。

精神、神经症状

莫名其妙的易怒、焦虑不安或情绪低落、抑郁寡欢、不能自我控制，连自己都觉得自己像是“神经了一样”。甚至还会出现失眠、记忆力减退、注意力不集中及认知功能下降，生活质量和工作效率都降低。

泌尿、生殖系统的变化

盆底松弛，乳房萎缩、下垂，尿道缩短，黏膜变薄，括约肌松弛，常有尿失禁；膀胱因黏膜变薄，易反复发作膀胱炎。

生殖系统变化

性器官逐渐萎缩，第二性征逐渐消失，性功能减退，阴道分泌物减少，外阴搔痒，性交不适。

骨质疏松

绝经后妇女骨质流失速度快于骨质生成速度，使骨质丢失变为骨质疏松，更年期有 25% 女性患有骨质疏松症。骨质疏松主要表现是骨小梁减少，最后可能引起骨骼压缩使身体变矮，这就是为什么人老了会出现“缩水”现象，严重者可导致骨折。

皮肤和毛发的变化

皮肤皱纹增多加深，皮肤变薄、干燥甚至皲裂；皮肤色素沉着，出现斑点，这就是我们经常说的“黄褐斑”。皮肤营养障碍易发生更年期皮炎、瘙痒、多汗、浮肿。暴露在外的皮肤