

叶桂蓉 译



中青年女性之友

健康妇女的更年期

野 末 悦 子 著

いい女の更年期

女、40才からのからだところ

昭和五十八年十二月第一次印刷 昭和六十二年二月第十七次印刷

株式会社主婦の友社

*

中青年女性之友

——健康妇女的更年期

〔日〕野 末 悦 子 著

叶 佳 蓉 译

*

煤炭工业出版社 出版

(北京东便门内大街甲21号)

煤炭工业出版社印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 787×1092mm^{1/32} 印张 5

字数 105千字 印数 1—2,250

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷

ISBN 7-5020-0116-6/Z·2

书号 2998 定价 2.40元

内 容 提 要

妇女的一生，在生理上要经历青春期、性成熟期、更年期、绝经期等各阶段的变化，这是任何一个健康妇女都不能逾越的。如果一个妇女能活 80 岁的话，更年期的开始正好是她寿命的中点。更年期以后，还将有 30 多年的晚年生活。如何保持一个健康的身体、愉快的心情去度过这后半生，是每一个中青年及老年妇女十分关心的问题。

《中青年女性之女——健康妇女的更年期》这本书，以更年期妇女的亲身体验，深入浅出的讲解了妇女更年期出现的身心各种生理变化、更年期综合症的各种症状、可能发生的各种疾病，以及预防和治疗的方法；还解答了中老年妇女性生活方面的一些问题。内容丰富，语言亲切、文字流畅。是广大中青年及老年妇女防病、治病不可缺少的家庭保健读物。

责任编辑：刘庆韶

前 言

过去常听人谈什么更年期啦、更年期综合症啦，但没有切身体会。一旦自己到了更年期的年龄，被各种无名烦恼和疾病缠身时，才真正体验到其中的苦涩滋味。

青春期这个词使人感到像含苞欲放的花朵那样香甜、神秘；更年期这个词却给人以凄凉、寂寞的感觉。加上人们对更年期出现的各种生理变化，异常症状添油加醋的渲染，更使人对更年期感到有些恐惧。如果有办法跨越这段令人不快的时期当然好，可是只想逃避是不现实的。那么，更年期、更年期综合症到底是怎么回事呢？

《中青年女性之友——健康妇女的更年期》一书将详细的介绍有关妇女更年期的知识。我们通过对 1000 名妇女更年期前后的情况进行了调查，并将调查中了解到的问题进行综合分析，在本书中作了详细解答。这些问题不仅涉及妇产科，还广泛涉及临床各科及与人体有关的各个学科。其间，我们还将各国专家的不同观点作了介绍。

在预防和治疗更年期综合症中起主要作用的，不是医生和生活保健顾问，而是你自己。自己如果注意保持规律的生活节奏、正确的饮食习惯、适度的运动，增加生活情趣，做些力所能及的有意义的工作的话，一定会顺利的度过更年期，愉快的、生气勃勃的迎接今后 30 多年的老年期。

野末悦子

目 录

前 言

更年期出现的诸多烦恼.....	1
脸上身上阵阵潮热	2
爱出汗	3
皮肤搔痒	4
皮肤干燥	4
更年期的其它皮肤异常变化	5
皮肤异常的治疗中出现的問題	5
心神不定 担心生病	6
头疼	7
烦躁、难以入睡	7
变得爱忘事	8
容易疲劳	8
心跳气短	8
血压忽高忽低	9
头晕.....	10
耳鸣.....	10
肢冷怕寒.....	11
尿频、排尿障碍.....	11
腹痛、腹泻、便秘.....	12
乳房胀痛.....	13
老视眼.....	14
妇女更年期是这样到来的	19
什么是更年期.....	20
更年期的开始和绝经期.....	20
月经周期的调节.....	21

更年期激素分泌的变化·····	27
更年期月经的变化·····	31
生殖器官的明显变化·····	34
全身出现的衰老现象·····	36
更年期也可能妊娠·····	39
什么是更年期综合症·····	41
丈夫的关怀可减轻症状·····	46
更年期妇女对绝经的自我感受·····	47
有关更年期情况的调查·····	22
初潮年龄·····	23
结婚年龄·····	23
绝经年龄·····	23
更年期也应记录月经情况·····	32
月经紊乱开始的年龄·····	33
测量基础体温有好处·····	40
家庭的组成与更年期综合症的关系·····	42
职业和更年期综合症的关系·····	42
职业妇女精神压力较大·····	43
有无流产史与更年期综合症的关系·····	44
口服避孕药与更年期综合症的关系·····	44
男性也有更年期吗?·····	48
更年期容易发生的妇女病·····	51
子宫癌 ——只要定期做防癌检查,并不可怕·····	52
日本妇女宫颈癌发病率高·····	53
逐渐增多的子宫内膜癌·····	55
卵巢癌的诊断比较困难·····	55
乳腺癌 ——用自检法可以早期发现·····	57
乳腺癌的自检法·····	58
子宫肌瘤 ——中年妇女常见的良性肿瘤·····	62

子宫内膜异位症	——主要症状是月经痛、性交痛、 月经过多	67
阴道不正出血	——如果原因不明，应立即去妇科检查...	70
功能性子宫出血		72
器质性子宫出血		73
子宫内膜息肉		73
宫颈糜烂		74
阴道炎	——更年期以后，阴道自净能力减弱	74
老年性阴道炎		76
滴虫性阴道炎		77
霉菌性阴道炎		78
更年期不知不觉出现的身体异常和成人病		79
高血压	——饮食要清淡、情绪要稳定	80
动脉硬化	——饮食中要减少增加胆固醇的食物	82
心脏病	——应减少食盐摄入量、适当运动	84
糖尿病	——要限制热量、积极运动	85
肥胖	——关键在于不要贪食	88
骨和关节的异常和疾病		89
颈、肩、上肢症候群		91
腰痛		94
骨质疏松症		95
关节痛		98
五十肩		99
更年期出现的精神障碍和疾病		101
更年期忧郁症		102
疑病性忧郁症		104

焦虑性神经官能症	105
强迫性神经官能症	105
疾病恐怖症	106
失落感	107
癔病反应	107
妄想型精神障碍	108
伴有甲状腺功能障碍的精神异常	109
更年期精神障碍的治疗	109
更年期综合症的治疗方法	111
找哪科医生诊治好呢?	112
激素疗法在什么情况下使用?	113
治疗更年期综合症的中药方剂	114
有时采用精神疗法也奏效	118
精神分析法	119
催眠疗法	119
行为疗法	119
森田疗法	119
体育运动的疗效也不容忽视	120
能保持年轻、美丽健康的膳食	121
对于更年期综合症防患于未然的膳食	122
仅仅改变饮食习惯就可保持健康	122
防止肥胖的膳食	123
有科学根据的食谱	124
坚持一星期就可以减肥	125
主食为米饭, 菜肴严禁用油烹调	126
注意大米含碳水化物的特点	127
高蛋白高脂肪饮食的危害	129
维生素类的补充方法	130
健康的人显得年轻	131

请注意保养皮肤和头发	133
皮肤经过保养会变得更年轻	134
防止出现皮肤松弛和皱纹的洗脸、洗澡方法	134
防止皱纹和老人斑的美容法	134
紫外线对皮肤的危害	135
白发的修饰和防止脱发	136
保护头发的按摩方法	136
染发	137
注意营养均衡、避免精神紧张	137
老视镜也是装饰品之一	137
访问南风洋子——生机勃勃的度过更年期的健康妇女	138
有关更年期性生活的问答	141
问与答	142
座谈会 绝经对妇女来说是第二个青春期	147
后记	150

参加本书编写工作的有：

奥田裕洪 奥田神经医院院长
 坂上俊彦 菊地眼科医院副院长
 铃木苑子 美容膳食研究家
 土屋恒鸟 川崎医疗生活协会附属川崎医院副院长
 富泽尊仪 关东劳资医院皮肤科主任
 矢数圭堂 温知堂矢数医院副院长

参加本书的指导工作的有：

桑岛政臣 川崎医疗生活协会附属川崎医院循环内科

更年期出现的诸多烦恼



脸上身上阵阵潮热

57岁的大久保广子从东京来信说：“我51岁绝经，从52岁开始感觉脸上身上阵阵燥热、出汗，十分难受。有时没有一点预感，突然从脊背上开始发痒，向上串至肩胛骨一带，然后全身发烧、出汗。一天发作几次，出汗后背发冷。”

很多妇女绝经后有广子那样的感觉，颜面潮红、燥热。从本书22页的调查表中也可以看出，50岁左右有这种症状的人最多。

广子所说的那种症状主要是由于植物神经功能紊乱造成的，因为植物神经具有扩张、收缩血管的功能。为什么更年期妇女的植物神经功能容易发生紊乱呢？这个问题我们将在以后的章节中详细叙述。这些症状对有些妇女来说可以不需治疗，几个月后症状会逐渐减轻、消失；也有的妇女治疗多年，症状也不缓解，特别是平时精神容易紧张的妇女，治疗起来比较困难；也有些人，精神虽比较脆弱，但并不出现什么症状。

一般来说，这种症状是暂时性的，不会持续很长时间，可以不去管它，过一会症状就消失了，不需要特意吃药治疗。

有些情况可能加重植物神经功能的紊乱，如睡眠不足、经常熬夜、烟酒过量、营养失调等，应引起注意。

（野末悦子）

爱出汗

从 22 页的调查表中可看出，潮热的同时伴有出汗的妇女较多，也有的妇女只出汗没有燥热的感觉。

更年期的妇女爱出汗的症状与气温没有关系，出汗的时间也没有规律。这种出汗与激烈运动后身上大汗淋漓的感觉不同，这是一种冷汗，粘粘乎乎的极不舒服。有的还觉得一阵冷一阵热；还有的妇女混身汗流夹背的像被雨淋过；也有的妇女为身上老粘乎乎的感到十分烦燥。

虽然这种出汗与气温没有直接关系，但在气温和湿度高的环境中汗出的也多。有不少妇女诉苦说：“冬天从外面一进到温暖的房间，马上就出一身汗，真烦人。”“汗把脸上的化妆粉都弄掉了。”其实出汗和潮热一样，是更年期特有的一时的症状，不必大惊小怪。平时爱好体育运动经常出汗的人，可能对此不大在乎；平时不爱运动的人，如从现在起经常做些体育活动，如散步、游泳、跳舞等，这种潮热和出汗现象也会随之减轻。

当然，对更年期精神紧张或顾虑重重的人，症状会更严重些。

有一些药物，如维生素 E、C、复合维生素 B、激素及镇静剂等，可以减轻上述症状，但不要自己擅自服药，应及时去妇科、皮肤科检查一下，按医生嘱咐服药。

经常燥热、出汗的妇女，平时应穿着容易脱换的衣服，不要穿高领的毛衣；冬天常开窗通风；出汗多时要经常洗澡换衣，以保持皮肤清洁。

(富泽尊仪)

皮肤搔痒

引起皮肤搔痒的原因很多，如皮疹、皮炎、荨麻疹等皮肤病及皮肤没有异常改变，只是觉得搔痒的皮肤搔痒症；有些全身性疾病也有皮肤搔痒症状，如糖尿病、痛风、甲状腺功能亢进，黄疸等；烦躁不安时也会觉得皮肤刺痒；有时药物过敏、酒精刺激也会引起皮肤搔痒等。

外阴搔痒大多因霉菌、滴虫感染及白带多等原因引起，此种搔痒经对症治疗后症状可消除。有时因新内裤摩擦，过紧的裤子如牛仔裤也可引起外阴搔痒；用旧变硬的月经带摩擦外阴也会引起外阴搔痒。

如能找到引起搔痒的原因，应及时对症治疗；如找不到原因，可设法换个环境或许症状会消失；若搔痒剧烈影响睡眠，可请医生开点镇静剂或安眠药；有人调剂一下饮食成分后症状即减轻，这时应注意营养成分的平衡。

搔痒发作时不要用力抓挠，也不要用力肥皂使劲搓洗，以免抓破感染发炎。

（野末悦子）

皮肤干燥

简单的说皮肤干燥是老年人皮肤老化的症状之一。皮肤的最外层是角质层，皮肤每天产生新细胞，这些新细胞一层层向上延伸，最外面的角质层细胞不断死亡形成皮屑而一点点脱落，这样不断新陈代谢，我们叫这种现象为皮肤角化，脱落的皮屑在皮肤上形成污垢。

到了更年期，由于皮肤的角化不能顺利进行，角质层变厚，皮肤含水量下降，失去弹性而变得干燥、皲裂，在手掌、足跟处特别明显。

皮肤角化需要维生素 A 和蛋白质，如平日饮食中注意营养成分的均衡，可推迟更年期皮肤干燥的时间。如果皮肤干燥、皲裂严重，可请皮肤科大夫检查、治疗。

更年期的其它皮肤异常变化

有的妇女进入更年期后，上唇上方出现淡淡的毳毛；有的妇女甚至像男人那样在颜面、外阴处长出很多须毛；相反也有的妇女出现脱毛现象；有的患脂溢性皮炎、长粉刺；也有的妇女出现颜色越来越深的老人斑。

这些皮肤异常变化，都影响妇女的外貌形象，使人烦恼。由于这是更年期出现的暂时现象，可以治好，不必过于烦恼。可以去请教你信任的皮肤科医生给予指导。

皮肤异常的治疗中出现的问题

滥用药物使症状加重

平时有点感冒发烧、着凉咳嗽就立刻上医院看病的妇女，皮肤上出现异常现象有时却不在乎，自己随便找点药涂抹，等问题严重了、症状复杂了，才去医院找医生看，结果往往治疗起来很棘手。有些妇女皮肤出现老化现象时，由于不了解病因，常常去找美容师，或去药店买药自己涂抹，结果越治越严重。

药店里出售的软膏有很多含有肾上腺皮质激素，如肤轻

松、可的松等，就是医生在区别使用这些激素类药物时也感到困难。如选用不当，长期连续使用还可能产生副作用。就是对皮肤有益的维生素 A 制剂，也不应长期连续使用。美容师建议使用的能消除细小的皱纹、防止皮肤干裂的药膏，由于不明成分，使用起来也令人担心。

营养充分的膳食比吃药好

最近含有维生素的健康食品很受人欢迎，据说可以防止衰老使人重返青春、皮肤光滑细腻等。进入更年期的妇女一逛商店就不由得想买含有维生素的食品。的确维生素 A、B、C、E 等有防止皮肤老化作用，但并不是所有的人服用都有效，要因人而异。而且认为光服用维生素就可以防止皮肤老化的观点是不正确的。含有维生素的食品只是对久病初愈、进食困难的人有益。如果只为了使皮肤变得光泽美而服用维生素，不如使平时的饮食营养保持平衡、使自己的心情愉快舒畅，适当正确的加强对皮肤的保养效果更好些。

(富泽尊仪)

心神不定 担心生病

没有什么恰当理由而经常感到担心，无法解脱。如曾经有过一次胸疼，就时常担心再发作；亲近的朋友生病或死亡的消息传来，就时刻担心自己会患同样的疾病或突然死亡。

如果心里的担心对日常生活影响不大，工作忙起来时就会忘掉，这种情况可不用去治疗。但对于怕孤独、担心身体任何一点变化而不能工作、不能做家务、不能出门、常常打电话叫急救车等怀有强烈心情不安的人，要请神经科、精神科医生检查治疗。

头 疼

失眠后的头疼、月经期头疼，都是暂时性的，休息休息就会痊愈，不用担心。需要注意的是伴有呕吐、头晕的剧烈头痛。引起这种剧烈头疼的原因很多，如眼、耳、鼻、牙、甲状腺等处的疾病，脑及血管病变等。

如出现顽固性头疼，经过减轻工作量、充分睡眠后还不减轻，应该去医院检查原因。如查不出任何引起头疼的病变，有必要请精神科医生详细为你检查一下。

有的妇女一出现头疼就吃止痛片，有没有想到可能是高血压引起的？因此千万不要自己凭经验去判断，而要及时去医院和医生商谈一下。

头痛的同时出现肌肉僵硬时，不仅要服用镇静剂，还要做保健操、洗温水澡或用针灸治疗。

烦躁、难以入睡

没有任何理由而烦躁、睡不着觉时，不要独自辗转不安、焦躁烦恼，应到户外呼吸新鲜空气、与朋友谈心，转移自己的注意力，轻微的运动也很有效。

对暂时不能入睡不要太紧张，这是对付失眠的方法之一。要知道现在睡不着，不久就会睡着。有时做父母的夜里老担心婴儿会不会哭而不敢入睡；过度神经过敏、过度疲劳也会引起失眠。这时洗个温水澡，似睡非睡、昏昏沉沉地泡在温水中对治疗失眠很有效，不妨试试。

试用各种方式仍不能入睡时，可服些镇静药、安眠药。有

些人不敢服安眠药，怕久服上瘾，其实根据症状轻重适当服用药物并没有坏处。当然，也可以请神经内科医生给予指导。

变得爱忘事

谁都不会不忘事的，但和以前相比，最近变得更爱忘事，真烦人。如东西一放下就不知道放哪儿了；老是丢东西……。不要过分相信自己的记忆力，最好的解决办法是把任何事情都用小本记下来，如一天的工作日程、约会的时间等。家里的东西也应放在固定地点，东西用完后一定放回原处。如果怕忘记也可口中念念有词以加强记忆。总之，可以想各种办法来加强记忆，不要不好意思。

容易疲劳

进入更年期后体力逐渐下降。比起从前，干同样的活容易疲劳是不奇怪的，老练的人会用提高效率的办法来完成相同的工作量，而不感到太累。既使由于年龄大了，工作速度减慢，只要认真、细致的去做，慢一点也没有什么关系。由于多年积累下来的经验十分丰富，比起二三十岁的年轻人，工作起来还是得心应手的。需要注意的是，决不要逞能，要了解自己体力的限度，不要勉强去做力不从心的事。

心跳气短

引起心跳气短的原因很多，如害怕时也会心跳加快，这