

患者必读丛书

更年期综合征 患者必读

王昕 周雅 主编

更年期



沈阳出版社

患者必读系列丛书

更年期综合征患者必读

主 编	王 昕	周 雅	
副主编	王 昀	王秀云	芦冬梅
编 者	巴 力	王秀云	王 昕
	王 昀	王廷刚	白 晶
	李晓娜	芦冬梅	杜 鑫
	周 雅	唐丽云	黄可佳

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期综合征患者必读/王昕等主编. —沈阳: 沈阳出版社, 1998. 8

(患者必读系列丛书)

ISBN 7-5441-1043-5

I. 更… II. 王… III. 更年期—综合征—普及读物
IV. R339.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 18842 号

沈阳出版社出版发行
(沈阳市沈河区南翰林路10号 邮政编码 110011)
新民印刷总厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 字数: 161 千字 印张: 7.625
印数: 1—10100 册
1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 傅 强 刘果明	责任校对: 李 彤
封面设计: 李 锋	版式设计: 付东颖

定价: 12.00 元

前 言

当前,随着社会的发展,科技研究工作的深入,以及生活水平的不断提高,更年期越来越被人们所重视,在临床上我们经常见到50岁左右的妇女主诉潮热、出汗、寒战、失眠等,甚至出现精神、心理及性格上的改变,这样的症状有时也出现在某些男性患者的身上。由此可见,更年期综合征的症状给人们造成了身心上的痛苦,同时也严重地影响了患者自身的工作和社会的交往,因此,我们组织编写了这部《更年期综合征患者必读》的普及性读物,以帮助和指导广大妇女及某些男性患者安全顺利地度过更年期。这部科普读物全面展现了近年来国内外对更年期这一特定阶段的理论与临床的新发现、新技术、新进展。

本书共分六篇,全书以问答的形式系统地介绍了女性更年期的主要生理和病理变化以及容易发生的疾病,重点阐述了如何以中西医治疗方法,治疗更年期综合征和更年期的多种保健方法。同时也涉猎了男性更年期的症状及预防与治疗。全书内容丰富,通俗易懂,具有实用性、指导性,是家庭必备的医疗保健手册之一,既可供广大更年期女性及男性阅读,亦可供基层医务人员阅读参考。

本书在编写过程中,得到许多专家和同行的帮助,在此表示感谢。由于在编写过程中时间仓促,本书难免有不足之处,恳请广大读者批评指正。

编者

1998年8月

目 录

总 论 篇

1. 何谓更年期?	1
2. 常说的妇女更年期三个阶段是根据什么划分的?	2
3. 世界卫生组织对妇女绝经期有何规定?	3
4. 更年期神经激素调控有何变化?	3
5. 更年期有哪些症状?	4
6. 女性更年期多在什么年龄范围?	6
7. 自然绝经的年龄一般发生在什么范围?	7
8. 为什么月经一年不来才定为绝经?	8
9. 从未来过月经的女性有更年期吗?	9
10. 绝经是否一定意味着老年期的来临?	10
11. 影响绝经年龄的因素是什么?	10
12. 更年期妇女月经有何改变?	12
13. 何谓人工绝经?	12
14. 男性也有更年期吗? 多发生在什么年龄范围?	13
15. 男性更年期有什么特征?	14

生 理 篇

16. 女性一生中可分为几个期? 各有什么特点?	15
--------------------------------	----

17. 月经是怎样产生的？	16
18. 为什么有的女性一生不来月经？	16
19. 女性一生中最多能排多少次卵？生育期究竟有多长时间？	17
20. 女性有何生理特点？	18
21. 卵巢有哪些功能？卵巢功能受哪些因素影响？	20
22. 常见卵巢发育不全的原因有哪些？	21
23. 绝经后期卵巢在解剖上有何改变？为什么不能再排卵了？	21
24. 绝经后期女性生殖器官有何改变？其他器官有何改变？	22
25. 更年期妇女有哪些心理变化？	23
26. 更年期还需要避孕吗？	24
27. 绝经后妇女是否一定要取出宫内节育器？	25

病 理 篇

28. 更年期妇女容易发生哪些疾病？	26
29. 更年期妇女常患哪些妇科疾病？	27
30. 何谓更年期综合征？	27
31. 更年期妇女都会患更年期综合征吗？	29
32. 更年期有不适症状是否就是更年期综合征？	29
33. 更年期综合征的是否发生及其轻重程度与哪些因素有关？	30
34. 什么是更年期潮红潮热？它是怎样产生的？	31
35. 更年期潮热时体温有何变化？其发生的原因是什么？	32

36. 更年期之性情改变是什么原因?	32
37. 更年期心理变态是怎么回事? 主要有哪些类型? ...	33
38. 更年期忧郁症是怎么回事? 怎样克服更年期忧郁 症?	33
39. 更年期妇女失眠、记忆力减退是否都是神经衰 弱?	34
40. 更年期的性情变化能发展成精神病吗?	35
41. 更年期的情志变化能否自然消失?	36
42. 更年期妇女头晕、头痛是脑子里长东西了吗? 更年期常见 头晕的原因有哪些?	36
43. 贫血有哪些表现? 更年期贫血的原因何在?	37
44. 更年期一过性脑缺血不治疗能自然恢复吗?	38
45. 为什么更年期骨质疏松症发病率升高?	38
46. 骨质疏松症如何诊断?	39
47. 什么样体质的人易患骨质疏松症?	40
48. 女性比男性骨质疏松多见, 原因何在?	40
49. 骨质疏松导致的骨折易发生在什么部位?	41
50. 更年期妇女为什么会出现肩痛、腰背痛、足跟 痛?	41
51. 更年期妇女为什么会变矮?	42
52. 更年期月经紊乱是病吗? 出血量多时是否需要治 疗?	43
53. 为什么有些老年妇女绝经后会有阴道流血?	44
54. 绝经后阴道流血是癌症的信号吗?	44
55. 为什么更年期女性易患阴道滴虫和霉菌感染?	45
56. 年龄大的女性尿失禁是更年期的表现吗?	46

57. 绝经后也会发生子宫脱垂吗？	47
58. 老年妇女外阴变白是怎么回事？	48
59. 外阴白斑是病吗？为什么患外阴白斑要定期做病理检查？	49
60. 为什么更年期易患糖尿病？早期有哪些信号？	49
61. 更年期妇女血脂常有哪些改变？	50
62. 为什么更年期心脑血管疾病的发病率会明显升高？	51
63. 更年期女性常见的心血管疾病有哪些？如果出现心前区疼痛，一定是心脏病吗？	52
64. 为什么更年期易患心绞痛综合征？	52
65. 心绞痛综合征与冠心病的心绞痛有何不同？	53
66. 更年期妇女发生冠心病与绝经年龄有无关系？	54
67. 更年期女性经常献血能否减少心脑血管疾病的发生率？	55
68. 更年期妇女手脚发麻是半身不遂的先兆吗？	55
69. 更年期时妇女甲亢发病率为什么会增加？更年期出现手颤一定是甲亢吗？	56
70. 老年人患甲亢的临床表现有什么特点？	56
71. 为什么更年期的女性易患皮肤病？	57
72. 为什么更年后期女性会长胡须？	57
73. 更年期妇女易患哪些肿瘤？	58
74. 更年期妇女易患妇科肿瘤吗？	58
75. 更年期妇女乳房常见哪些病症？	59
76. 更年期妇女乳腺癌发病率会升高吗？	60
77. 阴道也可以长囊肿吗？常见于哪些部位？	61

78. 阴道癌高发年龄范围是多少？临床表现如何？	61
79. 子宫颈上皮非典型增生是怎么回事？它能转变成宫颈癌吗？	62
80. 更年期宫颈癌发病率升高吗？	63
81. 更年期子宫肌瘤发生率增高，为什么？	63
82. 子宫肌瘤能转变成癌症吗？	64
83. 为什么子宫肉瘤多见于绝经期妇女？	64
84. 绝经后雌激素的来源是什么？为什么胖人易患子宫内膜癌？	65
85. 卵巢常见的良性肿瘤有哪些？	65
86. 卵巢癌只发生于更年期吗？	66
87. 为什么更年期流产出血量多，且不易止血？	66
88. 更年期妇女的免疫功能降低了吗？	66
89. 男性更年期应注意什么？	67
90. 男性性欲减退是更年期的象征吗？	68

治 疗 篇

91. 绝经后为什么要定期做妇科检查及阴道涂片检查？	69
92. 绝经后阴道萎缩做妇科检查应注意什么？	69
93. 雌激素缺乏所引起的病理、生理变化是什么？	70
94. 怎样预防更年期综合征？	70
95. 更年期综合征的处理原则是什么？	71
96. 更年期妇女约有多少出现症状而需治疗？治疗时是否应用性激素？	72
97. 更年期妇女可常用哪些激素类药物？	72

98. 常用的雌激素有哪些种类? 各有什么特点?	74
99. 应用雌激素的适应症是什么?	74
100. 应用雌激素有禁忌症吗?	75
101. 为什么说雌激素是治疗更年期综合征最有效的药物? 雌激素替代疗法要用多久?	75
102. 最好在多大年龄开始服用雌激素?	76
103. 更年期妇女如何选择使用雌激素?	77
104. 皮下埋植雌激素药囊的方法有哪些优点?	79
105. 雌激素在治疗更年期综合征时有何优点及缺点? 出现副作用时应如何处理?	80
106. 更年期妇女使用激素类药物时应注意什么?	81
107. 更年期应用雌激素治疗的疗效估计以什么为标准? 雌激素治疗过量的表现是什么? 如何纠正?	82
108. 雌激素影响骨代谢的作用机理可能是什么? 它能预防和治疗更年期骨质疏松症吗?	83
109. 雌激素能减少更年期冠心病的发病率吗?	83
110. 应用雌激素能增加血栓形成的机会吗? 长期服用阿斯匹林加潘生丁能预防脑血栓形成吗?	84
111. 更年期妇女雌激素替代疗法对血压有无影响?	85
112. 长期用雌激素能增加妇科肿瘤的发病率吗? 雌激素治疗与子宫内膜癌发生的危险性的关系是什么?	85
113. 雌激素替代疗法与胆囊疾病有无关系?	86
114. 应用雌激素治疗能增加乳腺癌的发病率吗?	86
115. 为什么采用雌激素治疗对吸烟者不利?	87
116. 应用雌激素时在什么情况下须与抗雌激素药同用?	87

117. 雌激素与孕激素联合应用有何益处?	88
118. 孕激素在治疗更年期综合征时的适应症是什么?	88
119. 雌激素可与雄激素一起用吗? 绝经期应用雄激素的指征 是什么?	89
120. 更年期精神病患者有何表现? 如何防治?	89
121. 心理治疗对更年期综合征有何重要性?	90
122. 更年期何时应用镇静剂? 如何使用?	91
123. 谷维素治疗更年期综合征有效吗?	91
124. 怎样预防和治疗骨质疏松?	92
125. 绝经后妇女为什么也要补钙?	92
126. 为什么更年期妇女补充雌激素的同时还需补钙?	93
127. 常用的补钙方法有哪些? 怎样选择钙剂?	94
128. 降钙素缺乏是否是绝经后妇女骨质疏松的原因? 如何应 用?	96
129. 何谓颈椎病? 更年期妇女患有颈椎病应如何治疗和预 防?	96
130. 治疗绝经前月经紊乱、出血量多的方法有哪些?	98
131. 什么是更年期功能性子宫出血? 如何治疗?	100
132. 心绞痛综合征如何预防和治疗?	102
133. 老年性阴道炎是炎症吗? 怎样治疗?	102
134. 为什么更年期女性易患外阴瘙痒? 如何处理? ...	103
135. 如何防治阴道滴虫?	104
136. 治疗阴道霉菌感染的外用西药有哪些? 效果如	

何?	105
137. 更年期妇女常用高锰酸钾洗外阴好吗?	105
138. 应如何治疗老年性尿失禁?	106
139. 老年人糖尿病治疗中应注意什么?	107
140. 治疗外阴白斑的方法有哪些?	108
141. 更年期血压升高是否需要治疗? 如何治疗?	109
142. 氯压定是什么药? 对何种更年期病人适用?	109
143. 为什么更年期易发生感染性疾病? 如何防治? ...	109
144. 老年人甲亢应如何治疗?	110
145. 绝经期妇女取环前要做哪些准备?	111
146. 更年期妇女乳房胀痛怎么办?	112
147. 更年期隆乳手术对身体有害吗?	113
148. 隆胸手术能诱发乳腺炎及乳腺癌吗?	113
149. 隆乳手术宜选什么材料?	114
150. 隆胸手术失败的常见原因有哪些?	115
151. 隆胸手术后应注意什么?	116
152. 更年期承受大手术应注意什么?	117
153. 绝经期妇女在妇科手术时应采用怎样术式?	117
154. 人工绝经有哪些方法?	118
155. 阴道良性肿瘤有哪些? 应如何治疗?	119
156. 阴道癌的治疗有哪些方法?	120
157. 子宫颈癌可以预防吗?	120
158. 子宫内膜癌在更年期多见吗? 如何治疗?	121
159. 年近更年期患子宫肌瘤, 应如何处理?	122
160. 绝经期良性卵巢肿瘤都不需要手术切除吗?	122
161. 绝经期患妇科肿瘤可以接受放疗和化疗吗? 放疗和化疗	

能诱发新的恶性肿瘤吗？	123
162. 化疗治疗妇科肿瘤的适应症是什么？	123
163. 放射性镭治疗是治疗妇科肿瘤的常用方法吗？ ...	124
164. 镭疗病人护理中应注意什么？	124
165. 在接受放、化疗期间，饮食和生活护理要注意什 么？	125
166. 更年期妇女需要哪些维生素？	126
167. 微量元素对更年期妇女健康有何作用？	127
168. 更年期妇女日常应如何合理用药？	128
169. 更年期妇女用药有哪些规则及注意事项？	129
170. 服用雄激素能消除男性更年期症状吗？	130
171. 更年期妇女如何面对突然发生的意外疾病和事故及其 紧急措施？	130

保 健 篇

172. 更年期妇女保健包括哪些内容？	136
173. 更年期最重要的医疗保健工作是什么？	137
174. 更年期妇女应怎样注意自我保健？	137
175. 为什么说生活规律、主动休息、注意睡眠是自我保健的 重要方法？	139
176. 社会、家庭环境对更年期妇女心理有哪些影响？	141
177. 更年期妇女如何进行心理保健？	141
178. 更年期心理锻炼包括哪些内容？	143
179. “老年心态”对绝经后妇女心理健康有何影响？	144

180. 妇女进入更年期就是衰老了吗?	145
181. 年过 40 岁后妇女工作能力不如男子吗?	145
182. 更年期妇女记忆力减退怎么办?	146
183. 更年期妇女过度情绪激动、兴奋或生气、忧郁对健康有何危害? 如何调节?	147
184. 为什么家庭生活的和谐、顺心有利于更年期妇女的健康?	148
185. 下岗再就业的更年期妇女应如何注意心理健康?	149
186. 更年期妇女应如何注意周围环境对自身健康的影响?	150
187. 更年期时为什么不提倡做剧烈活动?	151
188. 更年期妇女适合开展哪些体育活动?	152
189. 为什么练气功、打太极拳有助于身体健康?	153
190. 为什么说散步、慢跑是一种锻炼的好方法?	154
191. 跳交谊舞和跳老年迪斯科有利于更年期妇女健康吗?	155
192. 扭秧歌、唱歌(包括卡拉 OK)对更年期妇女健康有何好处?	156
193. 欣赏音乐和看电视对更年期妇女健康有何不同影响?	157
194. 练习书法和美术绘画对更年期妇女有何益处? ...	158
195. 学习用脑、读书看报对更年期妇女健康有何益处?	160
196. 写作对更年期妇女保健有何作用?	162
197. 更年期妇女打麻将有何利弊?	163

198. 更年期妇女怎样着装才显得年轻? 对其健康有何帮助?	164
199. 怎样美容、美发对更年期妇女的健康有益?	165
200. 绝经后饮食营养与哪些疾病有密切关系? 应如何防治?	166
201. 更年期妇女饮食结构应该是什么样的?	167
202. 更年期妇女的膳食营养应注意什么?	167
203. 更年期综合征如何进行食物调治?	169
204. 补血食物有哪些? 怎样制做补血药粥?	170
205. 更年期妇女可采用哪些补脑处方及补脑食物? ...	171
206. 怎样认识保健品? 如何选购?	172
207. 服用胎盘能延缓更年期吗?	173
208. 怎样进行饮食调摄, 降低乳腺癌的发病率?	174
209. 更年期妇女为什么会“发福”? 怎样调治?	174
210. “节食减肥”对更年期妇女必要吗?	176
211. 肥胖的更年期妇女减肥应注意什么?	176
212. 更年期妇女骑自行车可以减肥吗? 应注意什么?	177
213. 更年期妇女性心理有哪些变化? 如何解决?	177
214. 老年妇女还有性的要求吗?	179
215. 正常的性生活能延缓更年期来临, 为什么?	179
216. 妇女在绝经期是否还有性欲望?	180
217. 为什么说提高性生活质量是稳定中年夫妇婚姻的重要问题?	181
218. 为什么强调更年期女性更需要丈夫的关心和体贴?	182

219. 更年期女性性欲增加是病吗?	182
220. 更年期妇女为什么会出现性交痛? 如何处理? ...	183
221. 更年期女性性冷淡是怎样产生的? 需要治疗吗?	183
222. 如何唤起女性第二青春活力? 更年期用雌激素能使“青春永驻”吗?	184
223. 加强锻炼、培养兴趣能减轻更年期症状吗?	184
224. 为什么独居、寡居的女性更年期症状更明显? 更年期寡居女性会影响寿命吗?	185
225. 独居女性如何调整心态以减轻更年期的不适? ...	186
226. 更年期妇女性生活的频率多久一次为宜? 如何进行中医性功能保养?	186
227. 患有心血管疾病、糖尿病的更年期妇女性生活应注意什么?	188
228. 男性更年期阶段如何进行保健?	189
229. 男性更年期如何进行饮食调节?	189

中 医 中 药 篇

230. 中医学中把女性一生分为几个阶段?	191
231. 祖国医学对更年期年龄问题是怎样看的?	192
232. 更年期妇女在中医保健方面应如何进行?	192
233. 中医如何辨证治疗更年期综合征?	193
234. 针灸对更年期综合征有效吗?	194
235. 治疗更年期综合征有哪些中成药?	194
236. 治疗更年期综合征有哪些饮食疗法?	195

237. 更年期功能失调性子宫出血的治疗原则是什么?	195
238. 中医药治疗功血的经验方有哪些?	196
239. 中药治疗绝经前月经紊乱有什么办法?	196
240. 更年期功血而致体虚者有何食物疗法?	198
241. 更年期妇女补血中药有哪些?	199
242. 中医药治疗外阴白斑的方法有哪些?	200
243. 中医药治疗外阴白斑有何专方验方?	202
244. 针灸治疗外阴白斑有效吗? 有何方法?	202
245. 中医对老年性阴道炎是怎样认识的? 如何进行辨证论治?	203
246. 治疗老年性阴道炎有何专方验方?	204
247. 中药外洗能治愈更年期外阴瘙痒吗?	205
248. 针灸治疗老年性阴道炎有效吗?	205
249. 中医对霉菌性阴道炎如何进行辨证论治?	206
250. 哪些中药治疗霉菌性阴道炎效果好?	207
251. 哪些中药治疗滴虫性阴道炎效果好?	208
252. 中医是怎样认识阴道良性肿瘤的? 应如何进行辨证论治?	208
253. 治疗外阴良性肿瘤有何专方验方?	209
254. 中医治疗阴道恶性肿瘤的处理原则是什么?	210
255. 治疗阴道恶性肿瘤有哪些外用中药?	211
256. 中西医结合治疗宫颈癌的原则是什么?	212
257. 祖国医学怎样看待子宫颈癌? 如何辨证论治? ...	212
258. 祖国医学是怎样认识子宫内膜癌的?	214
259. 祖国医学是怎样认识子宫肌瘤的? 如何辨证论	