



调试生活

[德] 赫尔加·艾泽勒 著

缪雨露 / 译

女人四十

*Wir Frauen
über 40*

Der Ratgeber
für die
Wechseljahre



中央编译出版社



[德] 赫尔加·艾泽勒 著

缪雨露 / 译

女人四十

Der Ratgeber
für die
Wechseljahre

中央编译出版社

(京权)图字:01-99-0306

Dr. med. Helga Eisele.

Wir Frauen über 40

Midena Verlag, Augsburg

© Weltbild Verlag, 1997

本书中文简体版由欧华代理公司授予中央编译出版社独家出版、发行。
版权所有,未经许可,不得复制。

图书在版编目(CIP)数据

女人四十/(德)艾泽勒(Eisele, H.)著;缪雨露译.

- 北京:中央编译出版社,1999.6

ISBN 7-80109-320-8

I. 女...

II. ①艾... ②缪...

III. 女性-更年期-心理卫生-普及读物

IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 13070 号

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66117130(编辑部) 66171396(发行部)

经 销:全国新华书店

排:北京京鲁排印部(63044503)

刷:北京市星月印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:134 千字

印 张:6.875

版 次:1999 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印 数:1-6000 册

定 价:12.50 元

中
央
编
译
出
版
社

女性更年期指导：

——缓解病痛

——获取新的生活质量

——正确的激素治疗

前言

为了能更轻松地度过更年期,我自己可以做些什么呢?为了给将来确定正确的方向,现在什么是至关重要的呢?



这些问题引起了很多女性的关心,不仅仅是更年期刚开始或正处于更年期的女性,也有一些更年期几乎快结束的女性。她们想了解情况,想为自己做一些事情,不愿再像以前一样听天由命地忍受一切。这正是今日女性的特色!

想为自己做一些事情,这不仅仅是下定决心而已。本书旨在帮助您鼓起勇气,将命运的一部分掌握在自己的手中,以便能更好地度过这段时期,并为未来确立正确的方向。

谢天谢地,我们今天可以谈论这个话题了。而我们的母亲难道不是不得不对此保持沉默,长年默默地忍受痛苦吗?如果有人诉苦的话,就会很快被视为神经质、患有神经官能症、或者是患有疑心病,因为在那个时候,人们还认为更年期是一个“自然”的过程!

以前,大约在 1900 年的时候三个妇女中只有一个能活到更年期这个岁数,而其他的人早已不在人世了,



她们大多死于妊娠并发症、分娩并发症或者产褥期并发症；这和今天相比，是否更“自然”呢？

今天，女性的平均寿命差不多是 80 岁，当然也因为有了现代医学，这是否就是反常呢？

为什么一些老顽固偏偏总是把治疗更年期中出现的病痛视为是反常的事情？为预防因激素水平下降产生的不良后果而做些事情，难道这真是“违背自然”的吗？

| 请您开诚布公地和您的丈夫谈论您的问题。|

这些问题涉及到今天所有的女性。我们是幸运的第一代人，可以更公开地谈论我们女性的问题，即使大多数时候只是在女性中间。但和配偶、和家人谈论这个问题也是非常重要的，因为如果没有沟通，就几乎不能期待存在理解。孩子们常常说“妈妈又发神经啦”或者“妈妈让我们心烦”，也许孩子们说的是大实话，但这同样伤人。也就在这个时候有些丈夫偷偷地逃走了，这难道只是个偶然？

这个话题也并非完全毫无禁忌。因此当许多女性的工作能力突然下降，当她们自己觉得沮丧、易被激怒，过于敏感或者好斗时，她们对此毫无准备。因为她们自己都不了解自己，所以产生这些问题的原因没有被真正地察觉到，以为出汗是因为骑自行车骑得快了点，睡眠不好是因为工作中的压力等等。在内心的抵触情绪中还含有一份深深的不安。一位曾经受这种苦

痛的女性这样问过：“我有什么地方不对头了吗？我不是病了，甚至必须去医院？”

为了能够理解更年期中内心变化的过程、前后关系及其影响，您需要的是正确的、新的知识，而不是随便一份报纸上的广告或者大字标题，也不是黄色报刊或马路小报，因为它们常常只能激起恐惧，只有这样做才有最好的销路。

本书旨在

- 不仅仅介绍典型的更年期病痛，也介绍一些鲜为人知的病痛；
- 不会将一切都仅仅归咎于“精神病”；
- 传递有关知识，使您可以逐渐消除各种忧虑，避免误用药物；
- 揭示更年期和对其他器官所产生的影响之间的关系，这种关系对今后的生活质量至关重要。

这也是我为什么会写一本关于更年期的书的原因，虽然我并不是这一领域的专科医生。我经常经历这样的事情：有些女性已经长期服用安眠药，却仍然抱怨睡眠不好；有些女性因头痛而服用了强力镇痛药，但因长期服用药品，而药品本身就又引起了头痛；又有很多时候大夫在别无选择的情况下给病人开一些镇定药，或者开一些治疗抑郁的药物；也有很多时候骶骨痛和关节痛被归因于是“劳损”所引起的，而没有想到是骨质疏松症！很少有人会想到采取预防措施，这其中





也包括正确的饮食咨询。最后所有的这些女性会患上心循环疾病、血流不畅、血脂升高等疾病,她们会到哪里求助呢?她们大多数会到普通医生那里求助治疗,普通医生本来也应起到作出决定的作用。

普通医生应和妇科医生一起给予这些女性个别咨询,如果一位女性决定使用激素的话,妇科医生的任务应该是选出适合她的人工荷尔蒙制剂。

本书不可能回答所有的问题,漏洞在所难免。但是它也许可以让您注意到您以前不曾注意到的一些情况。

如果书中的一些建议或者倡议能对您有所帮助,能使您的更年期、特别是以后的岁月更有价值,那我的目的就达到了。

赫尔加·艾泽勒博士
1997 年春于奥格斯堡

作者简介

赫尔加·艾泽勒：医学博士，全科医学和自然疗法

专科医生，出生于奥格斯堡。在慕尼黑学习医学，在很

多专科医院接受专业培训。1993年开设自己的诊所。

主要著作 ● 《针对妇女疾病的“柔和”医学》

● 《不需要药方的医学和自然治疗方案》

● 《以柔和、自然的方法治愈感冒》

● 《温柔、有效地治愈我生病的孩子》

丛书策划 鲁 魂 苏 元

执行编辑 苏 元

责任编辑 冯 敬

封面设计 张 红

版式设计 尹 琨

总发行人 董昊佳

做父母真烦人

让爱伴你走一程

人生光明面

孩子作出侵权行为时

女人四十

理解情感 解决问题

当生活成为负担

克服恐惧

目 录

前 言	1
1. 更年期一定是充满恐怖的时期吗?	1
生命中一个新的时期开始了	1
月经期间发生了什么?	4
更年期什么时候开始?	7
更年期最常见的病痛是什么?	12
为什么采用激素来治疗更年期病痛?	20
有哪几种服用激素的方式?	29
激素治疗更年期病痛的效果如何?	34
自然界提供了些什么?	41
2. 保护脆弱的骨骼	50
骨骼的任务是什么?	50
骨质的新陈代谢由激素控制	55
如果骨骼变得易碎——什么是骨质 疏松症。	60
存在引发骨质疏松症的危险因素吗?	66

骨质疏松症会引起哪些病痛?	74
如何确定骨质疏松症?	80
能够预防骨骼提前萎缩吗?	84
用激素来预防骨质疏松症?	94
骨质疏松症的治疗	99
治疗骨质疏松症是否有天然疗法?	103
3. 当内心忧郁的时候	107
不眠之夜开始了……	107
找寻新方向的艰难时期	114
真正的抑郁不常有	118
利用天然药物治疗抑郁症	121
4. 请做健康检查!	126
预防检查的意义和“非意义”	126
只有彻底的检查才能给人安全感	127
心脏:人体的发动机	138
雌激素、中风和早老性痴呆	145
胆固醇——无声的危险!	145
激素和胆固醇——它们之间存在	
着怎样的联系?	150
唯一的防癌之道	156
5. 我看上去怎么这个样子!	165
皮肤和头发——更年期中令人担	
心的事情!	165
恰恰是这个时候应该重视体重问题!	178

6. 对此人们不会谈起……	191
子宫下垂是怎样形成的？	191
膀胱遭受其害！	193
阴道也出现了问题	198
7. 愿地平线上会出现美好的前景！	205
附录：自我测试	208

1. 更年期一定是充满恐怖的时期吗？

生命中一个新的时期开始了

“更年期”这个概念本身就说明了一切：在生命中出现了一个变化。女性可以从某个器官中清楚地感觉到有一些东西正在发生改变。因为卵巢正在停止它们的功能，女性的分娩能力正在逐渐丧失，每月的月经也停止了。她们以后的生活不再像她们以前所习惯的那样受到荷尔蒙周期性变化的影响。



当最后一次经期结束以后，绝大多数的女性倒是觉得如释重负。从此她们将不再被月经烦心，不再为避孕而操心，可以无忧无虑地生活了，这也许意味着一个完全崭新的自由。

| 定义 |

这段过渡时期被称之为更年期。有些时候也使用绝经期这个概念，尽管严格地说绝经期指的只是最后一次月经。

女性更年期什么时候开始?

女性进入更年期的时间因人而异。

| 一般来说 |



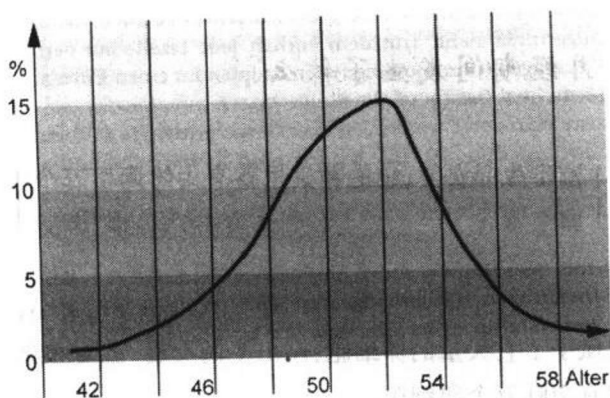
极少数女性绝经期的出现甚至还不到 40 岁，但是也有的女性在 55~59 岁时才绝经。一般来说，平均年龄为 52 岁。

遗传在此起着一个非常重要的作用，即便对于更年期中所出现的病痛来说也是如此。当然，一些外在因素对更年期也同样有影响。吸烟的女性平均提早两年到五年进入更年期，因为她们血液中的雌激素含量比不抽烟的人低。

同样，重病或者健康状况极差也可能导致更年期提前。

但是几乎没有一位女性会对最后一次经期的来临感到吃惊。在这以前的几年里，一些异常的现象和缓慢的变化都在预示着更年期的来临。

绝大多数女性的绝经期出现在 50 岁出头的时候。



| 重要 |

从45岁左右开始,大多数女性的月经周期会越来越不规则。出血量可能会越来越多,月经周期会越来越长,经间期出血也会频繁出现。

如果人们知道这是由于卵巢里荷尔蒙生产能力下降所致,那么上述现象就不足为奇了。在以前正常的月经周期中,正是有了荷尔蒙腺的配合,一切才会井然有序。我们不妨将这和一个拼图游戏相比较:只要少了一块拼图板,整个游戏就无法进行了。

为了让您对此能增加一些了解,下面我们来看看正常的月经周期是怎样的。



月经期间发生了什么？

刚出生的女婴，她的卵巢里就有大约两百万个卵细胞。



位于下腹子宫左、右两侧的卵巢大约如杏仁大小，先天赋予了它大量的卵细胞：刚出生的女婴，她的卵巢里就有 200 万个卵细胞。

这些细胞非常小，以至于人们用肉眼无法看到。尽管如此，位于染色体上的每一个卵细胞中却蕴含了构筑人类的“建筑图纸”！当然这必须是受过精的卵细胞。不过，到了性成熟期有 90% 的卵细胞已经死亡了，只有极少一部分卵细胞能存活到性成熟期。

在樱桃大小的脑垂体中的荷尔蒙的刺激之下，大约每隔四周卵巢中有一个卵细胞成熟。这个成熟的卵细胞被包在一层保护膜里，我们将这层起保护作用的膜称为成熟卵泡或卵泡。

一般来说，卵子在两次经期的正中发育完全成熟，以致能够离开卵巢了。人们将这个过程称为排卵。