

保健新主张丛书

陆曙民 / 编著

华东理工大学出版社

# 更年期 自我保健



本书系统介绍了更年期的心理、生理变化及容易发生的症状和疾病，全书以自我保健为核心，列出了 100 个更年期妇女希望了解和十分关注的问题，并从知识性、实用性角度予以解答，指导她们度过人生这一特殊时期，让她们的生活更加充实、和谐、美满。

保健新主张丛书

# 更年期 自我保健

陆曙民 编著

华东理工大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

更年期自我保健/陆曙民编著. —上海:华东理工大学出版社, 2002.10

(保健新主张丛书)

ISBN 7-5628-1291-8

I. 更... II. 陆... III. 女性—更年期—保健—问答  
IV. R711.75-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第051405号

责任编辑 韩宽程

插图 许 晶

**更年期自我保健**

**保健新主张丛书**

陆曙民 编著

出版 华东理工大学出版社

开本 787×960 1/32

社址 上海市梅陇路 130 号

印张 6.25

邮编 200237 电话 (021)64250306

字数 108 千字

网址 [www.hdlgpress.com.cn](http://www.hdlgpress.com.cn)

版次 2002 年 10 月第 1 版

经销 新华书店上海发行所

印次 2002 年 10 月第 1 次

印刷 江苏省句容市排印厂

印数 1-5050 册

ISBN 7-5628-1291-8/R·11

定价:10.00 元

## 《保健新主张丛书》编委会

### 主 任：

胡锦涛

世界卫生组织上海健康教育合作中心主任

### 副主任：

王 震 《自我保健》杂志社 执行主编

王成芬 《上海大众卫生报》原常务副主编

### 编 委：

朱汉民 上海市华东医院 教授

朱 健 上海市第九人民医院 副教授

陆 峥 上海市精神卫生中心 副教授

陆曙民

上海人口国际视听交流中心 主任医师

沈稚舟 复旦大学附属华山医院 教授

杨菊贤 上海市第九人民医院 教授

唐建华 上海市职工医学院 副教授



# 呵护您的健康

## (序)

世界卫生组织上海健康教育合作中心主任

胡锦涛

追求健康，珍惜健康，是现代人生活的重要目标。

但是，对于如何获得健康，人们却存在着一些误区。

误区之一，把健康完全寄希望于医生。有病要找医生，确实不错。不过，最好是无病时要注意预防，注意保健。这保健靠谁呢？主要还是靠自己。

误区之二，把健康完全寄希望于保健品。市场上琳琅满目的保健品，叫人目不暇接，且鱼龙混杂。再说，不动调自身的力量而一味地依赖保健品，显然是本末倒置了。

.....

因此，我们强调自我保健。

要学会自我保健，就得认识自己的身体，认识常见的病症。这套丛书分别就青春期、更年期以及老年期的身体、心理变化与保健知识作了详细介





绍,并把心理健康、冠心病、肥胖病等自我保健知识也纳入了该套丛书。

撰写这些书的作者都是学有专长的医学专家,其内容都反映了该领域最新的进展情况,以通俗活泼、一问一答式的写作手法,将健康的新视野展现在读者面前。读者可以逐一而全读,也可择需而挑读。

呵护您的健康,这就是出版这套丛书的目的。



## 前 言

健康新主张 21世纪 保健指南

21世纪,人类的寿命已大大延长,在1949年前中国妇女的平均寿命仅40多岁,即使在平均寿命较高的上海市也只有47岁。而今,妇女的平均寿命已达到70多岁。据最新报道,上海妇女的平均寿命已近81岁。但是,作为绝经年龄,自有文字记载以来,始终是在49~50岁。这就意味着,现代妇女在绝经后要继续存活30多年。

绝经是妇女一生中生理、心理变化最为明显的年龄阶段,绝经前后的近10年中,妇女经历了一生中内分泌变化最激烈的时期,这个时期也往往是妇女在人生道路上角色转化最为显著的年龄。人们把这个年龄阶段称之为更年期。在这近20年中,一个妇女由中年渐渐走向老年。围绕着这一阶段,妇女的生活、身体、社会角色的种种转变在心理上也必然会对妇女产生巨大的影响。

认识这一年龄阶段的种种生理、心理变化,了解这一年龄阶段可能发生的疾病和防治知识,主动地认知、能动地改善这一阶段的身心健康是关系到近五分之一中国妇女及她们的家庭生活质量的环,也是体现“人人享有健康保健”的一个重要方面。愿1.2亿名更年期妇女顺利度过人生的这个



特殊阶段。

唐文娟、陈杰、周怡、徐万翔等为本书的编写工作提供了许多帮助,在此一并表示感谢。

编者





**陆曙民**,上海市人,主任医师。1965年毕业于复旦大学生物化学专业。曾多年在上海市第六人民医院担任临床医生并从事医学科研工作,现任上海人口和计划生育宣传教育中心顾问、更年期和骨质疏松咨询服务中心主任,中国老年学会骨质疏松委员会理事、教育学组副组长,中华医学会男性学科中国中老年男性研究会副组长,中国优生学会理事。长期从事临床医学、医学科研和医学科普教育,编写出版图书50余种,担任国内十多个大型医学科普展览会总编辑。

## 内 容 提 要

本书系统地介绍了妇女更年期的心理、生理变化及容易发生的症状和疾病。全书以自我保健为核心,从更年期妇女的生理、心理、社会诸因素来分析,列出了100个更年期妇女希望了解和十分关注的问题,并从知识性、实用性角度予以解答,指导她们度过人生这一特殊时期,让她们的生活更加充实、和谐、美满。本书更强调突出了妇女在更年期后因长期缺少雌激素所带来的一系列症状与疾病,以及防治对策。全书通俗易懂,内容丰富,是更年期妇女自我保健的必读之物。



## 目 录

1. 女性的年龄可分成几个阶段? /1
2. 什么是妇女的更年期? /2
3. 更年期妇女会出现哪些生理变化? /3
4. 绝经后妇女体内还有雌激素吗? /4
5. 为什么说更年期变化是生理、心理和社会综合因素的结果? /5
6. 出现更年期症状就是更年期综合征吗? /7
7. 人工绝经的妇女是否会发生更年期症状? /8
8. 更年期妇女的心理变化和症状受哪些社会文化因素影响? /9
9. 身体虚弱的妇女会提早绝经吗? /11
10. 什么是更年期综合征? /12
11. 更年期妇女不良心理状态常有哪些表现? /13
12. 更年期妇女可能出现哪些神经精神症状? /15
13. 更年期神经精神症状与精神病有什么不同? /16
14. 更年期出现健忘是大脑发生了病变吗? /17
15. 更年期妇女的健忘与老年性痴呆有什么区别? /19
16. 更年期妇女月经紊乱有什么特点? /20
17. 更年期妇女为什么容易出现潮热、心悸等症状? /21



18. 更年期妇女为什么容易发胖? /23
19. 更年期妇女的皮肤容易发生哪些变化? /25
20. 更年期妇女会发生老年性阴道炎吗? /26
21. 更年期妇女容易患糖尿病吗? /27
22. 更年期妇女为什么容易发生骨质疏松症? /28
23. 为什么有骨质疏松症又会伴有骨质增生症? /30
24. 更年期妇女有哪些常见外阴病变? /31
25. 更年期妇女还容易出现哪些其他的身体变化? /33
26. 更年期妇女可能会出现哪些疾病? /35
27. 妇女应怎样正确对待更年期的到来? /36
28. 怎样消除失落感,树立良好的自身价值观? /37
29. 更年期妇女怎么认识自己性格上的变化? /39
30. 更年期妇女应如何战胜自己的不良情绪? /41
31. 更年期妇女如何改变多疑的心态? /42
32. 更年期妇女怎样避免火爆的脾气? /44
33. 更年期妇女发生睡眠障碍该怎么办? /46
34. 为什么要强调在治疗更年期病症的同时应注意情绪因素? /48
35. 为什么说多一分情趣就多一分欢乐? /49
36. 为什么说药补不如食补、食补不如心补? /51
37. 更年期妇女应怎样注意个人卫生? /53
38. 更年期妇女怎么安排好规律的生活节奏? /56
39. 更年期妇女的饮食营养应注意什么原则? /57
40. 更年期妇女应怎样保护面部的皮肤? /58
41. 如何锻炼耻骨尾骨肌改善尿失禁? /61
42. 更年期妇女怎样预防心血管疾病? /62
43. 更年期妇女为什么要定期进行体格检查? /64



44. 丈夫应怎样帮助妻子顺利度过更年期? /65
45. 基层妇幼卫生和计划生育工作者怎样关心更年期妇女? /68
46. 子女及儿媳应怎样帮助母亲度过更年期? /69
47. 社会应怎样为更年期妇女创造良好的氛围? /71
48. 为什么要重视绝经后阴道流血? /74
49. 哪些恶性肿瘤易在更年期发生? /75
50. 阴道脱落细胞学防癌涂片为什么应列入常规检查? /76
51. 妇女应怎样自检乳房有无肿块? /77
52. 什么是激素替代疗法(HRT)? /79
53. 理想的雌激素替代疗法制剂应具备什么条件? /82
54. 雌激素补充治疗对心血管疾病有什么好处吗? /84
55. 雌激素补充治疗对骨质疏松有什么好处? /87
56. 雌激素补充治疗对老年性痴呆有什么好处? /89
57. 雌激素补充治疗对改善精神疾病有帮助吗? /92
58. 雌激素治疗可以防止妇女的脑衰老吗? /93
59. 雌激素补充对牙齿有什么好处? /95
60. 雌激素与嗓音有什么关系? /96
61. 雌激素补充对防治结肠癌、直肠癌有什么好处? /99
62. 雌激素治疗对改善某些眼病有什么好处? /101
63. 为什么雌激素对生殖道萎缩有改善作用? /102
64. 雌激素补充对皮肤有什么好处? /104
65. 雌激素补充对治疗潮热有什么好处? /105
66. 哪些妇女可以考虑服用雌激素? /106
67. 为什么在应用雌激素时要加孕激素? /109

68. 为什么在用雌激素治疗时有时要加雄激素？ /112
69. 哪些妇女不宜使用或应慎用雌激素？ /113
70. 雌激素治疗中有哪些常用的方案？ /116
71. 应用雌激素治疗应遵循些什么原则？ /118
72. 应用雌激素治疗时还要注意哪些问题？ /120
73. 目前有哪些常用的HRT制剂？ /122
74. 皮肤也可以涂雌激素治病吗？ /125
75. 为什么一些妇女不能长期使用雌激素治疗？ /127
76. 大豆中也有雌激素吗？ /131
77. 为什么不能用避孕药代替激素替代疗法药物？ /134
78. 雌激素替代疗法会增加妇科恶性肿瘤的发生率吗？ /137
79. 子宫内膜异位症到了绝经后会痊愈吗？ /139
80. 更年期妇女会产生哪些性困惑？ /140
81. 更年期妇女的性欲与性功能有变化吗？ /141
82. 为什么和谐的性生活有利于更年期妇女的健康？ /144
83. 更年期妇女还会怀孕吗？ /146
84. 为什么更年期妇女不宜再用甾体类避孕药避孕？ /147
85. 原先使用宫内节育器的妇女到了更年期该怎么办？ /148
86. 更年期妇女为什么不能采用安全期避孕？ /149
87. 阴道避孕药中哪些不适合更年期妇女？ /150
88. 哪些避孕药具可供更年期妇女选用？ /151
89. 青春可不可以得到延长？ /152



90. 更年期妇女发生骨质疏松后应怎么注意自己的生活起居? /154
91. 什么是骨质疏松的三级预防? /156
92. 更年期妇女在预防骨质疏松时要注意些什么原则? /158
93. 更年期妇女的骨折特点和预防措施是什么? /160
94. 更年期妇女补钙时应掌握哪些原则? /162
95. 有骨质增生症同时又有骨质疏松症的人能不能补钙? /165
96. 有骨质疏松又有结石症的妇女能不能补钙? /166
97. 更年期妇女在补钙时怎么考虑食补? /167
98. 哪些药物会引起骨质疏松症? /171
99. 患哪些疾病的妇女容易发生骨质疏松症? /173
100. 男性也有更年期吗? /173

附:上海市部分更年期专家门诊介绍 /178



## 1. 女性的年龄可分成几个阶段?

一个女性从出生到老年大约有70~80年时间。在不同的年龄阶段,女性的生理有不同的特点,所以可以根据不同的生理情况或生活情况把妇女的一生分成以下几个阶段:

新生儿期:刚出生到28天的女孩。

婴幼儿期:从新生儿期起到4岁左右。

儿童少年期:从4到13岁左右。

青春期:从13到18岁左右。

婚前期:从19岁到结婚前的一段时间。

新婚期:刚结婚的一段时间。

孕产期:从怀孕到分娩以及产后的一段时间。

生育后期:从孩子出生到绝经的20多年。

中年期:一般指30~50岁这个年龄阶段。

更年期:通常指40~60岁的这个阶段。

老年期:60岁以上的妇女。

以上的分法只是从某个角度来分类的,还可以有许多分类方法。







## 2. 什么是妇女的更年期?

更年期是人生命周期中一个特定时期,在女性即是指妇女在中年时期卵巢功能从旺盛走向衰退的过渡时期。卵巢,作为女性的一个重要脏器,在生殖内分泌活动中起着极为重要的作用,在生育年龄时具有周期性排卵、分泌女性激素的功能,因此它是人类藉以完成生育后代、维持女性特征的重要器官。根据生理测定的变化,更年期开始于绝经前的10年,就是40岁左右,而卵巢功能明显衰退的临床标志就是绝经。绝经后经过10年左右的时间,当卵巢功能完全消失,妇女就进入了老年。因此,60岁以后妇女就进入了老年期。对于从40到60岁这20年左右的更年期过程,根据其生理变化的情况还可以划分为绝经前期、绝经期、绝经后期。又因为是围绕绝经前后的时期,又可称为围绝经期。

由于更年期是人体衰老进程中的一个重要而且生理变化特别明显的阶段,不少妇女出现了程度不同的更年期症状,对许多家庭的生活质量可能产生影响,因此必须引起社会和每个家庭的重视和关