

更年期保健 及相关疾病

黄敏丽
李斌
方芳
陈行

名医坐堂丛书

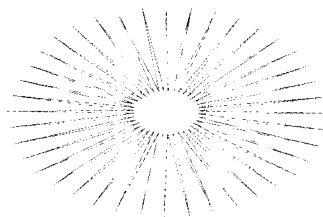
河南科学技术出版社◎



名医坐堂丛书

更年期保健及相关疾病

黄敏丽 李 斌 方 芳 陈 行



河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书分概论、生殖系统解剖与生理、更年期生理改变及相关保健、更年期相关疾病及性激素补充疗法五大部分,以问答形式详细介绍了更年期保健知识及相关疾病的病因、临床表现、诊疗和预防办法。

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期保健及相关疾病/黄敏丽等. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2002. 7

(名医坐堂丛书)

ISBN 7-5349-2604-1

I. 更… II. 黄… III. ①更年期-保健②更年期-综合征-防治 IV. R588

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 020563 号

责任编辑 马艳茹 责任校对 张小玲

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5724948 5737028

郑州市黄河彩印厂印刷

全国新华书店经销

开本: 787mm×1 092mm 1/32 印张: 4.125 字数: 86 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 7-5349-2604-1/R·512 定价: 8.00 元



前言

健康与长寿，是人类永远的企望，也是人类不断探索的永恒的话题。健康的概念也由仅仅是“没有病”，发展为一种全面的、立体的模式。新出版的《辞海》给健康下的定义是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并具有健全的身心和社会适应能力的状态。”健康不但是长寿的基础，一般情况下，健康还是长寿的保证。当然，特殊情况总是有的，有的人拖着病躯进入了长寿者的行列，但他们的生存质量和心理感受的低劣，是不言而喻的。所以说，健康还是良好的生活质量和快乐的心境必不可少的保证。

广大的医务工作者和图书出版工作者，都在共同合作中努力将尽可能多的和正确的健康知识传播给广大读者，很多报刊也是这么做的。正因为如此，各种各样防病治病的单本书以及丛书、套书、系列书展现在了读者面前。出版者们并不满足，还在寻找新的角度，以期编辑出版既有新知识和权威性，又通俗易懂，而且实实在在能帮读者解决问题的医学保健防病治病的图书。这时我们想到了专家，我们想请享有盛誉的医学名家或供职于省级医院或大城市市级医院的拥有正高职称的医学专家为读者编写一套丛书，介绍防病治病的

医药卫生知识。于是，就有了这套《名医坐堂丛书》。

在酝酿出版这一套丛书时，首先选择一些什么病来写呢？这的确使我们很费了心思。读者最关心的，而同类书又较少或是很少的，自然成了我们选择的一个重要标准。因此，也就有了这第一批书的陆续推出。比如，神经衰弱和高脂血症，都是值得介绍和探讨的。人们对神经衰弱存在着不少误解，而此病的发病率还不低，治疗起来需要综合手段才能取得较好的效果。也有这么一部分人，他们目前的血压还不高，心脏也没有什么问题，就是血脂高，他们应该怎么办、饮食上应注意什么、吃不吃药等等，他们心中的那么多问号，不正是我们应该给以解答的吗？

在编写这套丛书的过程中，编者们都特别注意多介绍一些方便易学、行之有效的非药物疗法或是称为自然疗法。人类为了生存，在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法，逐步形成了食物疗法、推拿疗法、针灸疗法等各具特色的自然疗法，与化学药物、外科手术、放射疗法一起成为综合治疗中的重要组成部分。

随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变，我们医学科普知识宣传者面临着更高更新的要求。希望我们与医学专家合作推出的这套丛书，能使读者满意；当然，我们更盼望着读者看了此套丛书以后，给我们提出宝贵的建议和批评意见。

赵怀庆

2002年5月18日



目 录

一、概论

目 录

- 1 人口老龄化的标准是什么? (1)
- 2 我国人口老龄化的发展趋势有哪些特征? (2)
- 3 老年医学研究的范围有哪些? (4)
- 4 健康老年人的标准是什么? (5)
- 5 妇女一生要经历哪几个阶段? (6)
- 6 妇女更年期、老年期指什么, 更年期和绝经期是一回事吗? (7)
- 7 妇女更年期、老年期有什么生理特点? (8)
- 8 怎样知道自己是否进入了更年期? (9)

二、生殖系统解剖与生理

- 9 女性和男性的生殖器官各有哪些? (11)
- 10 什么是卵巢, 卵巢有什么功能? (11)
- 11 更年期后卵巢组织有哪些变化? (12)
- 12 什么是下丘脑 - 垂体 - 卵巢轴? (12)



- 13 哪些激素参与调节妇女的特殊生理功能? (13)
- 14 下丘脑-垂体-卵巢轴怎样调节月经周期的, 更年期性腺轴的变化有哪些? (14)

三、更年期生理改变及相关保健

- 15 人可以活到多大年纪, 为什么会衰老? (16)
- 16 人的自然老化过程是怎样的, 什么叫活跃老龄化?
..... (17)
- 17 人体衰老与哪些疾病的发生增加有关? (17)
- 18 自然老化过程是由哪些因素决定的? (18)
- 19 性激素缺乏与衰老有关吗? (18)
- 20 自由基与衰老有何关系? (18)
- 21 新陈代谢速度影响寿命长短吗? (19)
- 22 妇科医生在老龄社会中起什么作用, 什么是预防策略? (19)
- 23 更年期面部及五官有哪些老化现象? (20)
- 24 更年期心血管有哪些老化现象? (22)
- 25 更年期消化器官有哪些老化现象? (23)
- 26 更年期泌尿器官有哪些老化现象? (24)
- 27 更年期生殖器官有哪些老化现象? (24)
- 28 更年期神经器官有哪些老化现象? (26)
- 29 更年期骨骼组织有哪些老化现象? (27)
- 30 更年期月经的改变有哪些? (27)
- 31 什么是绝经? (28)
- 32 绝经期前后外阴部的生理性改变有哪些? (28)



- 33 更年期生理机能的减退有哪些? (29)
- 34 如何推迟衰老, 怎样做到“老而不衰”? (30)
- 35 更年期、老年期妇女的性行为状况如何? (30)
- 36 更年期、老年期妇女性生理特点有哪些? (32)
- 37 影响更年期、老年期妇女性行为的因素有哪些?
..... (33)
- 38 更年期、老年期妇女性功能衰退的预防和保健措
施有哪些? (35)
- 39 更年期、老年期妇女性生活应注意的问题有哪些?
..... (37)
- 40 更年期、老年期妇女性功能障碍的治疗方法有哪些?
..... (37)
- 41 如何认识更年期妊娠? (38)
- 42 更年期妇女如何选择避孕方法? (39)
- 43 目前对男性更年期健康问题的研究状况如何, 影响更
年期、老年期男性健康的风险因素有哪些? (39)
- 44 男子更年期被称作什么, 发病情况如何? (40)
- 45 部分雄激素缺乏有哪些表现? (40)
- 46 部分雄激素缺乏的精神、心理症状有哪些? (41)
- 47 部分雄激素缺乏性功能有何变化? (42)
- 48 男性部分雄激素缺乏总体健康状况可否自我评估?
..... (42)
- 49 男性部分雄激素缺乏需要雄激素替代治疗吗, 更年期、
老年期男性进行雄激素替代可得到哪些好处? ... (43)
- 50 男性“绝雄期”保健未来展望如何? (43)
- 51 更年期肥胖是福吗? (44)



四、更年期相关疾病

- 52 什么是更年期功血，如何诊疗？ (46)
- 53 绝经后阴道还会出血吗？ (48)
- 54 绝经后阴道出血可见于哪些病变？ (49)
- 55 如何看待绝经后阴道出血？ (50)
- 56 什么是更年期综合征？ (50)
- 57 更年期综合征有哪些表现？ (52)
- 58 如何判断更年期综合征的严重程度？ (53)
- 59 更年期综合征的发生与哪些因素有关？ (56)
- 60 如何知道自己患更年期综合征？ (56)
- 61 患了更年期综合征如何治疗，自身调节指什么？
..... (57)
- 62 男子亦患更年期综合征吗？ (57)
- 63 男性更年期综合征有哪些表现？ (58)
- 64 妇女进入更年期后有哪些心理改变？ (59)
- 65 什么是紧张和紧张综合征？ (59)
- 66 紧张对中老年人有哪些危害？ (60)
- 67 更年期综合征怎样防治？ (61)
- 68 更年期皮肤病的发病情况如何？ (62)
- 69 常见的老年皮肤病有哪些，外阴常见皮肤病变有哪
些？ (63)
- 70 更年期前后应怎样进行皮肤保护？ (64)
- 71 什么是老年性阴道炎？ (65)
- 72 什么是人体的骨代谢？ (66)



- 73 雌激素如何影响骨代谢? (67)
- 74 更年期骨骼组织发生哪些老化现象? (68)
- 75 什么是骨质疏松症, 骨质疏松症有什么特点?
..... (68)
- 76 骨质疏松症是由哪些原因引起的, 目前我国骨质疏
松症发病情况如何? (69)
- 77 为什么绝经后易患骨质疏松, 绝经后骨质疏松症
有什么特点? (70)
- 78 更年期骨质疏松有哪些表现? (70)
- 79 如何诊断骨质疏松症? (72)
- 80 骨质疏松症的防治有哪些措施? (72)
- 81 如何选择钙剂? (76)
- 82 更年期高血压有何特点? (77)
- 83 更年期高血压有哪些症状? (78)
- 84 血压受哪些因素的影响, 高血压发病与哪些因素有
关? (80)
- 85 高血压病的诊断标准有哪几项? 高血压的病变程度
是怎样分期的? (83)
- 86 高血压患者怎样选择治疗方法? (84)
- 87 何谓冠心病, 为什么女性在更年期冠心病发生率增
高? (85)
- 88 雌激素减少为什么会诱发动脉粥样硬化? (86)
- 89 雌激素对心血管有保护作用吗? (87)
- 90 冠心病发生的特点是什么? (88)
- 91 冠心病有哪些类型? (89)
- 92 如何确诊冠心病, 怎样治疗? (90)



- 93 怎样预防冠心病发作? (91)
- 94 冠心病患者怎样选择饮食? (92)
- 95 更年期易发脑中风吗,为什么? (93)
- 96 除雌激素减少外,脑中风发病与哪些因素有关?
..... (94)
- 97 脑中风包括哪些病变? (95)
- 98 怎样预防脑中风? (97)
- 99 发现脑中风患者应如何急救,怎样才能取得良好效果? (98)
- 100 目前预防心血管疾病有哪些重要措施? (100)
- 101 什么是痴呆,痴呆有几种? (100)
- 102 阿尔茨海默病的病因及发病机制是什么? (101)
- 103 阿尔茨海默病的临床表现有哪些? (103)
- 104 阿尔茨海默病的诊断和治疗方法有哪些? (104)
- 105 更年期与阿尔茨海默病发生有什么关系? (105)

五、性激素补充治疗

- 106 什么是性激素补充治疗? (106)
- 107 更年期补充雌激素可收到哪些益处? (106)
- 108 性激素补充治疗的原则是什么? (107)
- 109 适用性激素补充治疗的情况有哪些? (108)
- 110 不能适用性激素补充治疗的情况有哪些? (109)
- 111 为什么目前提出性激素补充治疗,而不是雌激素
补充治疗? (109)
- 112 如何提高性激素补充治疗的安全性? (110)



- 113 性激素补充治疗有哪几种方案? (111)
- 114 性激素有哪些用药途径, 各有哪些优缺点?
..... (112)
- 115 在性激素补充治疗中, 目前有哪些常用药?
..... (113)
- 116 什么时候开始用性激素补充治疗, 可持续多长时间?
..... (116)
- 117 关于性激素补充治疗副作用的近期研究状况如何? ...
..... (116)
- 118 更年期妇女能随便应用性激素吗? (118)



一、概 论

人口老龄化的标准是什么？

人口老龄化以老年人口系数为标准。1982 年联合国老龄问题世界大会上提出以 60 岁为老年期的开始年龄，我国与此一致。最近世界卫生组织（WHO）提出了新的年龄划分标准，规定：44 岁以下人群为青年人；45 ~ 59 岁的人群为中年人；60 ~ 74 岁的人群称为老年人（老年前期或准老年期）；75 ~ 89 岁的人群称为高龄老人；90 岁以上的人群称为长寿老人。

对于一个国家或一个地区来说，65 岁以上人口在该国家或地区人口总数中所占的比例超过 7% 以上或 60 岁以上人口占总人口 10% 以上的，就属于老年型国家或地区。2000 年我国第 5 次全国人口普查显示，65 岁及以上人口占总人口的比例为 6.96%，比 1990 年第 4 次全国人口普查上升 1.39 个百分点。表明我国人口老龄化进程加快。

目前，随着人民生活水平的提高、医药卫生保健事业的发展，我国人口平均寿命达到 71 岁，男性为 69 岁，女性为 74 岁，比发展中国家高出了 7 岁多，达到了中等发达国家



的水平。

2 我国人口老龄化的发展趋势有哪些特征？

人口老龄化是社会发展的必然趋势，是经济、社会、科技发展的产物。人口老龄化是社会进步的标志，但也对家庭、社会及国家带来一系列新的问题。因此，要积极地研究对策，建立健全具有中国特色的社会养老制度和老年医疗保健制度，加强老年学和老年医学研究，加强老年医疗保健康复工作与老年健康教育，做到老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐，使老年人有高质量的生活，在健康中长寿。综观我国人口老龄化的发展趋势，呈现以下5个特征。

(1) 我国老龄人口绝对值为世界之冠：由于我国人口基数大，加上二十多年的改革开放，人民生活水平日益提高，医疗卫生条件得到明显改善，人口预期寿命日益延长，老年人口逐年增加，到目前已接近1.32亿，我国成为全世界老年人口最多的国家，占世界老年人总数的1/5，占亚洲老年人口的1/2。

(2) 人口老龄化发展速度快：如上所述，由于底部老龄化与顶部老龄化同时作用，我国人口年龄结构从成年型进入老年型仅经历18年左右的时间，与发达国家相比，速度十分惊人。法国完成这一过程经历115年，瑞士85年，美国60年，英国45年，最短的——日本也经历了25年。由于我国人口政策的作用，改变了世界老龄人口的发展格局，即人口老龄化不仅成为发达国家的问题，而且已经开始成为发展中国家的問題。



(3) 我国人口未富先老, 对经济压力很大: 发达国家人口老龄化伴随着城市化和工业化, 呈渐进的步伐。当他们的 65 岁以上老龄人口达到 7% 时, 人均国民生产总值 (GNP) 一般在 1 万美元以上。而我国进入老龄化国家时, 人均 GNP 仅为 800 美元, 发达国家的人口是先富后老, 我国是未富先老, 人口老龄化对经济的压力很大。

(4) 老年人口在区域分布上不均衡: 在东部经济发达地区和大中城市, 人口已经进入老龄化阶段。如上海市老年人口 2000 年已达 238 万, 占总人口的 18.5%; 到 2025 年将达到最高峰 468.8 万, 占总人口的 32.7%。北京 2000 年老年人口为 188 万, 占总人口的 14.6%; 到 2025 年将会猛增到 416 万, 老年人口的比例接近 30%, 大大超过现在发达国家人口老龄化的程度。而在中西部地区, 人口老龄化的程度低于东部。另外, 人口老龄化的趋势, 就静态而言, 由于农村婴儿出生率高于城市, 因此, 老龄化程度城市高于农村; 但就动态而言, 由于农村越来越多的青壮年携带子女流入城镇, 因此, 城乡老龄化的程度正在接近, 农村人口老龄化的问题也愈加突出。

(5) 老龄人口高龄化趋势十分明显: 人口学中认定, 60~69 岁为低龄老年人口, 70~79 岁为中龄老年人口, 80 岁以上为高龄老年人口。过去说“人活七十古来稀”, 现在说“活到七十不稀奇”。我国高龄老年人口以每年 5.4% 的速度增长, 高龄人口已从 1990 年的 800 万增长到 2000 年的 1100 万, 到 2020 年将达到 2780 万。高龄人口丧偶和患病的概率高, 高龄女性多于男性, 高龄老人生活自理能力差。因此, 他们不仅需要经济上的供养, 而且需要生活上的照

料。

今后一段时间里，我国的老龄人口还会继续快速增长，国家采取措施十分必要。简单来讲，需采取以下4条措施：第一条，把老龄事业纳入当地的国民经济和社会发展的规划中去。第二条，加强社区建设，进一步完善社区为老年人服务的功能。第三条，发展老年人的福利事业，扩大敬老养老的范围，包括兴办为老年人服务的福利设施。第四条，加强社会教育，大力营造全社会的敬老、养老、助老的风气。第五条，加强老年疾病的医疗保健措施，积极开展老年疾病的防治工作。

老年医学研究的范围有哪些？

老年医学是研究老年人生理、心理变化和疾病规律，预防和治疗老年期特殊疾病的一门综合性学科。老年医学研究的范围包括：

(1) 基础医学：基础医学研究衰老的机制、探索延缓衰老的方法以及老年期特殊疾病的病因和发病机制。国际上已从器官水平、整体水平研究多年，但成果寥寥。目前已开始从细胞水平和分子水平进行基本原理的探讨。近年又因引入了分子生物学技术，使衰老医学生物学突飞猛进。老年医学实验家们面临的许多挑战中，最为根本的一个是如何确定衰老发生的病理生理学过程同步现象的调控机制在种系上的特性，这种特性导致不同种系间衰老速度的差别。研究的目的是为延缓衰老。人的生命年龄应为生育年龄的4倍，就是说人本应活到120岁。未活到这个年龄是由于种种原因，包括疾病在内而引起的夭折，延缓衰老也就延长生命。延缓衰老



的研究是可行的，新中国建立初期（20 世纪 40 ~ 50 年代）我国妇女的平均寿命仅 42 岁，经过近年来的努力已延长了 20 ~ 30 年。

（2）流行病学：通过调查研究，了解老年人的常见病、多发病和致残、致死的原因，以及促进长寿的有关因素，为开展老年病防治提供依据。

（3）预防医学：研究如何预防老年人的常见病与多发病，如何保护病残老年人的机能，建立预防老年病及抗衰老的手段。

（4）建立良好的保障生命质量的环境：环境因素应是广义的，包括老年人的情绪、生活、锻炼、营养、防治疾病，以及对外界环境具有良好的适应能力等。

（5）开展保健知识的宣传教育，传播康复医疗及护理技术。

总之，老年医学的方向应是开展各种实验和医疗工作来提高人类生命的质量，使“老而不衰”，争取老年人活过百岁，充分享受大自然赐予人类的预期寿命：115 ~ 120 岁。随着社会的进步，人口老龄化已是大势所趋，老年医学必将成为医学领域的一个重要课题。

健康老年人的标准是什么？

1995 年中华医学会老年医学学会对健康老年人标准提出了新的 10 条建议：

（1）躯干无明显畸形，无明显弯腰、驼背等不良体型，骨关节活动基本正常。

（2）神经系统检查基本正常，无偏瘫、老年性痴呆及