

更年期妇女的危险信号

主编/杨式之

北京协和医院
中国协和一

R71

YSZ

25474

出版社

更年期妇女的危险信号

主编 杨式之
编者 杨式之 谭世桥
徐克惠 刘宏伟
雷 刚

北京医科大学
中国协和医科大学联合出版社

[京]新登字 147 号

图书在版编目(CIP)数据

更年期妇女在危险信号/杨式之主编. —北京:医科大学中国协和医科大学联合出版社, 1995

ISBN 7-81034-505-2

I. 更… II. 杨… III. 妇女-更年期-综合症-普及读物
IV. ①R173②R71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 06618 号

更年期妇女的危险信号

主编:杨式之

责任编辑:张元芬

北京医科大学
中国协和医科大学联合出版社出版

四方计算机照排中心排版

北京昌平精工印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 1/32 印张 2.75 千字 60

1995 年 5 月第一版 1996 年 3 月北京第二次印刷

印数:500 (—8000)

ISBN 7-81034-505-2/R·504

定 价:4.60 元

内 容 简 介

这是一本有关更年期及更年期综合症的普及医学知识的参考书。本书以通俗的语言描述了妇女更年期的生理和心理改变、更年期综合症的表现以及包括心理治疗在内的各种治疗方法，并着重介绍了严重威胁更年期妇女的骨质疏松症及冠心病。本书旨在提高更年期妇女的自我保健能力，使之愉快地进入和渡过第二青春期；给关心和爱护妻子或母亲的男士以启发；帮助妇女保健工作者开展更年期妇女保健工作。

此书主要供中年及即将步入中年的朋友阅读，也可供妇女保健工作者参考。

11.6.01/02

前 言

更年期是妇女自生育旺盛的性成熟期逐渐过渡到老年期的一段岁月，是妇女一生中重要的时期之一。目前，国际公认的更年期是自 41 岁开始，因为妇女在 40 岁左右卵巢的内分泌功能逐渐衰退，排卵次数与受孕机会均减少，提示了更年期的开始，以后逐渐出现月经停止，随着年龄的增长而进入老年期。在这个生理性的演变时期中，大部分妇女被一系列或轻或重的症状所困扰，影响了更年期妇女的正常生活，甚至影响家庭、社会 and 人际关系。有些妇女的更年期可长达 20 余年。因此，如何帮助妇女平顺地渡过更年期，也是当今医学和社会所关注的问题。

妇女的一生，从新生儿期、幼童期、青春期、性成熟期经更年期到老年期，这是一个不可跨越的生理过程。这一过程的基本生理变化是卵巢功能由发育、成熟、旺盛到逐渐减退，这种自然的生理变化所导致的一系列症状，可影响妇女身心健康和愉快地进入老年期。这些症状在约 10% 的更年期妇女中表现较重。鉴于此，作者结合多年的临床所见，特立“更年期综合征”的研究课题，尤其对严重威胁更年期妇女的骨质疏松症及冠心病进行了较深入的研究，该科研成果已获得 1992 年四川省科技成果进步奖。为了普及这项研究成果的医学知识，让广大妇女认识更年期的生理变化，采取正确态度处理这些变化，并与医生密切配合，平顺地渡过这“多事之秋”，故写成了此书。

本书用通俗易懂的笔触，多采用提问的形式，深入浅出的描述，让人们包括男性懂得更年期妇女的一些生理特点，予以她们应有的关心，帮助妇女平顺地渡过更年期，这不仅给家庭造福，也有益于社会的安定。

编者

1993 年 11 月

目 录

妇女一生的几个阶段

1. 从生理学的角度看妇女一生是怎样走过来的 (1)
2. 女孩子的出生 (1)
3. 儿童后期的改变 (1)
4. 女性成熟的标志——生殖器官成熟 (2)
5. 主宰女性性征的卵巢 (5)
6. 女性生殖器官何时成熟 (5)
7. 女性的特殊问题——月经 (6)
8. 哪些因素会影响月经? (8)
9. 什么叫有排卵性月经? (8)
10. 用哪些方法来衡量月经周期中有无排卵? (8)
11. 为什么有的女性在月经周期的中期阴道出血? ... (10)
12. 子宫内膜的周期性变化是怎样的? (10)
13. 卵巢有没有周期性变化? (11)
14. 乳腺也有周期性变化么? (11)

更年期的变化

15. 什么叫更年期? (12)
16. 绝经年龄是多少? (12)
17. 影响绝经年龄的因素有哪些? (13)
18. 更年期妇女的性腺轴有些什么变化? (14)
19. 更年期妇女的子宫有什么变化? (15)

20. 更年期妇女的阴道有什么变化? (15)
21. 更年期妇女出现乳房包块该怎么办? (16)
22. 更年期妇女还需要避孕么? 若生育有什么不利?
..... (16)
23. 更年期妇女的其它内分泌腺有什么改变? (16)
24. 更年期妇女的神经系统有哪些改变? (17)
25. 更年期妇女的肾脏有什么改变? (18)
26. 更年期妇女的膀胱和尿道有哪些变化? (18)
27. 为什么更年期妇女容易发生泌尿道感染? (18)
28. 更年期妇女泌尿道感染能防治吗? 怎样防治? ... (19)
29. 怎样防治更年期肩周炎? (19)
30. 患了更年期颈椎病怎么办? (21)
31. 什么是更年期骨关节炎? (22)
32. 如何防治更年期骨关节炎? (23)
33. 为什么更年期妇女易患胆石症? (23)
34. 怎样防治更年期胆石症? (24)
35. 更年期妇女的消化系统有哪些变化? (25)
36. 更年期妇女的呼吸系统有哪些变化? (27)
37. 更年期妇女眼的主要变化是什么? (28)
38. 更年期妇女耳的变化有哪些? (29)
39. 更年期妇女如何保护耳的功能? (29)
40. 更年期妇女的皮肤与毛发有无改变? (29)
41. 更年期妇女的皮肤瘙痒是怎么回事? 该怎么办?
..... (30)

更年期综合征

42. 什么是更年期综合征? 它有些什么表现? (31)

43. 哪些因素可以加重妇女更年期综合征的症状? ... (33)

44. 更年期妇女月经失调的表现是怎样的? 怎么办?
..... (34)

更年期妇女的心理状况

45. 更年期妇女心理健康知多少? (35)

46. 更年期妇女性心理有哪些变化? (36)

47. 更年期妇女为什么需要心理咨询或心理治疗? ... (38)

48. 什么是心理治疗? (38)

49. 心理治疗前应该做哪些准备? (39)

50. 更年期心理治疗常采用哪些方法? (40)

51. 怎样评价心理治疗的效果? (41)

52. 更年期精神障碍指什么? (42)

53. 更年期精神障碍的表现有哪些? (44)

54. 更年期精神障碍的治疗原则是什么? (45)

55. 什么是早老性痴呆? 它与老年性痴呆是一回事吗?
..... (46)

56. 心境与衰老有关吗? (47)

更年期骨质疏松症

57. 人体骨骼的结构是怎样的? (49)

58. 什么叫骨质疏松? (49)

59. 骨质疏松及骨质疏松性骨折常见吗? (49)

60. 为什么更年期妇女易患骨质疏松? (50)

61. 骨质疏松与雌激素有什么关系? (50)

62. 影响骨质疏松的危险因素有哪些? (51)

63. 骨质疏松有什么表现? (52)

64. 骨质疏松的检查方法有哪些? (53)

- 65. 骨代谢生化指标检测有什么意义? (54)
- 66. 为什么说骨质疏松治疗的关键是预防? (54)
- 67. 防止骨质疏松有哪些方法及措施? (55)
- 68. 尼尔雌醇可防治绝经后骨质疏松吗? (58)
- 69. 尼尔雌醇长期应用有哪些反应? 应该注意些什么?
..... (59)

更年期冠心病

- 70. 什么叫冠心病? 什么叫更年期冠心病? (61)
- 71. 冠心病是如何发生与发展的? (61)
- 72. 绝经后妇女为什么容易发生冠心病? (61)
- 73. 为什么更年期糖尿病妇女容易并发冠心病? (62)
- 74. 为什么更年期高血压妇女容易并发冠心病? (63)
- 75. 吸烟、饮酒和体力活动减少对冠心病有什么影响?
..... (64)
- 76. 冠心病有些什么表现? (65)
- 77. 心绞痛发作时有什么症状? (65)
- 78. 哪些检查对冠心病的诊断最有价值? (66)
- 79. 心绞痛发作时该怎么办? (67)
- 80. 更年期糖尿病的治疗应注意哪些问题? (67)
- 81. 更年期高血压的治疗应注意哪些问题? (69)

让妇女们平顺地渡过更年期

- 82. 更年期妇女应该注意体重和营养, 为什么? (71)
- 83. 更年期妇女的一日三餐应该如何搭配? (71)
- 84. 更年期妇女的生活起居应该怎样安排? (72)
- 85. 个人卫生要注意些什么? (72)
- 86. 为什么对更年期妇女要强调体育锻炼? (73)

87. 更年期妇女保健包括些什么内容? (74)
88. 愿妇女们平顺地渡过更年期, 愉快地进入老年期
..... (75)

妇女一生的几个阶段

1. 从生理学的角度看妇女一生是怎样走过来的

从生理学的角度来看,妇女的一生要经历这样几个阶段:在母亲子宫内发育的胚胎胎儿期(这段时期为性分化及卵巢发育时期);从呱呱坠地到无忧无虑的新生儿及幼童期(从出生到9岁左右);初省人事的青春期的(自儿童状态向性成熟过渡的时期,10~17岁);性成熟期或生殖功能旺盛期(自青春期后,性功能成熟及有生育能力的时期,历时约30年);生殖功能逐渐衰退的更年期(由生殖功能旺盛的状态逐渐衰退至月经停止后的一段时期,历时多久,因人而异);生殖功能完全消失的老年期,一般认为妇女60岁即进入了老年期。

妇女的一生,必须经过以上几个时期,任何人都不能跨越。

2. 女孩子的出生

当女孩子还在母亲子宫内时,由于母亲体内雌激素的影响,女婴呱呱坠地后可以见到她的外阴稍隆起和充血;少量粘稠的或带血的分泌物从阴道流出;乳房略隆起,甚至有少量泌乳。这些现象均属于正常范围,一般在出生后2~3周内就会自然消失。以后,女婴的生殖器官呈未发育的幼稚型,一直维持到青春期前(9~10岁)。

3. 儿童后期的改变

女孩子在儿童后期近青春期前,体格发育较快,神经内分泌的调节功能逐渐发展,生殖器官(又称性器官)也开始发育,

具体表现在：大阴唇和小阴唇均逐渐增大、丰满；阴道增深；子宫的生长较快，尤其是子宫体部；卵巢开始发育，并且有少量的性激素分泌。这时女孩子的乳房微微隆起，全身的脂肪开始沉积，逐渐显出与男孩子不同的丰腴的女性体态。

4. 女性成熟的标志——生殖器官成熟

生殖器官专司生男育女，并使人出现男女有别的第二性征，如阴毛、腋毛、乳腺、骨盆及音调等。

女性生殖器官由外生殖器及内生殖器构成。外生殖器又称外阴，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道口、处女膜及阴道（图1）。

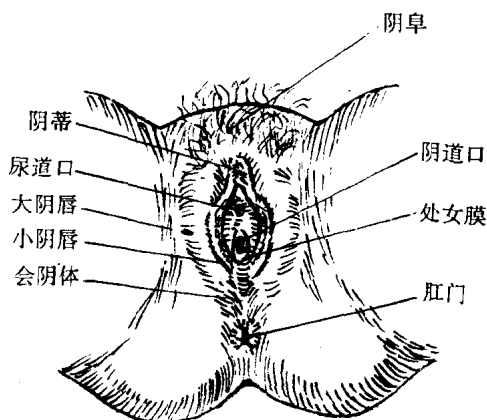


图1 女性外生殖器

阴阜：青春期后，阴阜上长出卷曲的阴毛，呈倒三角形分布。

大阴唇：主要为脂肪组织，脂肪层中有较多血管。若受外伤，容易发生血肿。青春期后，大阴唇上开始长出阴毛。

小阴唇：表面湿润，呈微红色，富有神经末梢，对刺激非常敏感。

阴蒂：小而长，有勃起功能，富有神经末梢，对刺激也非常敏感，是使女性性行动的主要器官。

处女膜和阴道：阴道是连接子宫通往外阴的通道。阴道既是性器官，又是月经血排出的通道和娩出胎儿的产道。在阴道口覆有一层不同厚度的膜状组织，称处女膜，其上有不同形状的开口。一般说来，处女膜多数是在第一次性交时破裂，破裂时往往伴有少量出血，很少引起大出血。极少数女性的处女膜比较坚韧，需采用手术切开。处女膜无孔，俗称“石女”，这是一种先天性异常，阴道口完全闭锁。处女膜无孔者的主要表现是月经血不能排出和性交受阻，一般都需要手术切开。处女膜有否破裂，有时可以引起法律纠纷。因此，检查处女膜时应当仔细，并详细询问有无外阴受伤或从事剧烈运动史，慎重下结论。

阴道是一个弯曲形通道，前邻尿道和膀胱，后邻直肠，被粉红色粘膜覆盖，有皱折，所以伸缩性很大，妊娠分娩时可容胎儿通过。女性在青春期末至性成熟期，阴道受性激素影响，有自洁作用，能抵御一般细菌侵袭，但在其他时期（青春期末及更年期），由于卵巢功能未成熟或衰退，阴道无自洁作用，所以容易发生阴道炎。

内生殖器包括子宫、输卵管和卵巢（图 2）。

米。输卵管分为间质部、峡部、壶腹部和漏斗部。腹壶部是精子和卵子会合的场所，不孕症多由于这个通道有阻塞引起。

5. 主宰女性性征的卵巢

卵巢是女性的性腺，有了它，才有女性的特征。卵巢的形状像杏仁。一对卵巢分别位于子宫的左、右侧。它的主要功能是产生和排出卵子及分泌性激素。它的大小随年龄不同而有差异。妇女在性成熟期的卵巢约4厘米×3厘米×1厘米大，重5~6克。绝经后，体积显著缩小、变硬，老年妇女的卵巢仅为直径0.5厘米左右的薄片。

剖开卵巢可以看到两层结构，中心部分是血管、淋巴管 and 神经，称髓质层；外围部分称皮质层，是产生卵子的基地。在女性胎儿早期，就开始出现卵巢的萌芽，里面的生殖细胞（又称卵母细胞）不断繁殖，到出生前这种生殖细胞竟达500~1000万个。胎儿出生时，生殖细胞数目减少到50~75万个，为构成原始卵泡的主要细胞。卵泡上的细胞有特异性受体，对垂体分泌的促性腺激素有反应性，卵泡才有周期性变化。青春期后，生殖细胞的数目一般只剩下3万多个了。卵巢中的原始卵泡并非同时成熟，而是有先有后，多数情况是女性在性成熟后，原始卵泡每月只成熟1个，成熟了的原始卵泡中的生殖细胞就变成卵子自卵巢排出，这种现象叫排卵，这就是女性在青春期后表现的有排卵性月经，女性有了成熟而健康的卵子，才有可能受精和妊娠。一个妇女，一生中成熟的卵子有300~400个。

6. 女性生殖器官何时成熟？

女性从11~12岁开始，生殖器官逐渐改变，如阴道长度增加、阴道酸碱度（pH）改变（从碱性变为弱酸性，pH4.5）以及子宫变大等，但其主要的改变发生在卵巢。女孩子进入青春

期末(16~17岁),卵巢发育完全,每月有排卵,同时有性激素包括:雌激素、孕激素和雄激素分泌。这些性激素对女孩子性器官及全身发育都起着重要的作用,如子宫内膜的成熟、子宫颈的变化、乳腺的发育、阴毛和腋毛的长出、脂肪的沉积、阴道细胞层增厚、阴道酸碱度的改变、骨骼的生长、促进体内蛋白质合成及女性全身代谢旺盛等。这些性激素也参与卵泡生长、卵子成熟及排卵的调节。但性激素又受下丘脑及脑垂体分泌的促性腺释放激素及促性腺激素的控制。下丘脑、垂体与卵巢之间是一种相互促进和相互制约的关系,而这种关系又要受大脑皮质层的控制。

7. 女性的特殊问题——月经

月经是性功能成熟的一项标记。在内分泌系统的性周期调节下,子宫内膜也产生了自增生至分泌的反应。如不发生妊娠,子宫内膜即枯萎而脱落伴出血,这种现象通常每月1次,故称月经。下面介绍有关月经的一般知识。

初潮:女孩子第一次来月经称初潮。在我国,初潮年龄一般为12~18岁,最早的可提前至10岁。初潮的早晚与遗传、社会环境、地理环境、营养及体质等有关。

什么叫月经周期?从此次月经来潮的第1天至下次月经来潮的第1天,其间的时距称为月经周期。懂得月经周期的含义,对服激素类药物如避孕药和促排卵药物等都很重要。

有规律的月经应该多少天行经1次?多数女性是28~30天,也可以提前或延后几天,一般不超过7天都属于正常范围。行经期通常为5~7天。初潮后的一段时期,月经周期和行经期时长时短都属于正常。

有的女性二三个月才行经1次,是否需要服药?每月行经