



岁月我作主

随书赠送
女性保健知识
VCD 光盘

编著 徐 芾

更年期 妇女保健

GENGNIANQI FUNU BAOJIAN

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

岁月我作主

更年期 妇女保健

GENGNIANQI FUNU BAOJIAN

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

编著 徐 芾

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期妇女保健/徐芾编著. —南京: 江苏科学技术出版社,
2007.4

ISBN 978-7-5345-5276-2

I. 更… II. 徐… III. 女性-更年期-保健-基本知识
IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第005434号

更年期妇女保健

编 著 徐 芾
责任编辑 孙荣洁
责任校对 苏 科
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 890 mm × 1 240 mm 1/32
印 张 8
字 数 200 000
版 次 2007 年 4 月第 1 版
印 次 2007 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5276-2
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言



我从事妇产科、妇女保健工作二十多年,接待了许许多多处于困惑、迷茫、焦虑与痛苦中的更年期妇女,我尽自己所能去帮助她们,希望她们能展现出女性“第二青春”的成熟与健美,从而拥有幸福感。工作之余,我撰写并发表了许多科普文章,组织了“中老年妇女俱乐部”,并走出院门,到工厂、农村、机关、学校去开办讲座,传播女性保健知识。因此,被市总工会聘为“南京市女职工素质教育专家讲师团”的高级讲师,但总觉得这只是杯水车薪。我希望能让更多的妇女受益,让大家都能分享到我所学到的知识,因为知识取之于民,应该用之于民。因此,多年来一直在思考、酝酿写一本书,用我在临床和生活实践中亲身经历的病例作为背景来进行解析,用讲故事的方法,以通俗化、大众化的方式,以短小精悍、平实自然、深入浅出、图文并茂的风格,将妇科学、妇女保健学知识展示给大家,在专业化的宏篇大论与百姓日常需求之间架起一座桥梁,让大家在轻松愉悦、怡然平和的阅读中理解妇科学知识,尽享妇女保健学的清馨芬芳。我希望这本书似“快餐”、“小品文”,抑或似“instant coffee(速溶咖啡)”,让读者一看就懂、一懂就用、一用就灵。倘能如此,我将感到莫大的欣慰,因为这是我的义务、责任和梦寐以求的愿望。

徐 蒂

2007年3月1日清晨

鹰的启示

——开篇赠语



鹰是鸟类的一种，上嘴呈钩形，颈短，脚部有长毛，足趾有长而锐利的爪。性凶猛，捕食小兽及其他鸟类。鹰是独行侠，勇猛、顽强、坚韧。鹰是世界上寿命最长的鸟类，它的年龄可达 70 岁。要有那么长的寿命，鹰在 40 岁时必须做出困难但却重要的抉择。因为当鹰活到 40 岁时，它的爪子开始老化，无法有效地抓住猎物；它的喙（嘴）变得又长又弯，几乎碰到胸膛；它的翅膀变得十分沉重，因为羽毛长得又浓又厚，使得飞翔十分吃力。此时的鹰要么等死，要么经历一个十分痛苦的再生过程。

那么，鹰会怎样去做呢？

经过 150 天漫长的努力，鹰非常艰难地飞到了山顶，在悬崖上筑巢并停留在那里，它再也无法飞动了。鹰首先用它的喙击打岩石，直到喙完全脱落。然后静静地等候新的喙长出来。它再用新长出的喙把指甲一根一根地拔掉。当新的指甲长出来后，它又把羽毛一根一根地拔掉。5 个月以后，新的羽毛长出来了，鹰焕发出新貌，重返蓝天，展翅翱翔！鹰重新获得后 30 年的岁月！

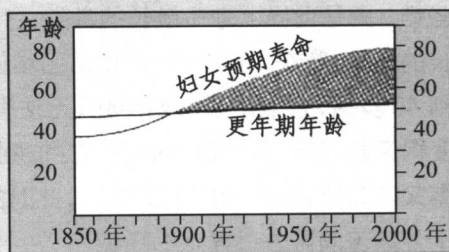
鹰如此，人呢？女人呢？

在女性的生命历程中，难免会遇到这样或那样的问题（如疾病），有时候我们必须直面它们，做出选择，甚至是痛苦的决定，从而

开始一个更新的过程。我们必须把旧的思维模式、旧的习惯、旧的传统抛弃,使我们可以重新飞翔,只要我们愿意放下旧的包袱,愿意学习新的技能,就能发挥我们的潜能,创造更美好的未来!我们需要的是自我挑战、自我超越的勇气与再生的决心……

记得我曾给一位妇女做普查,经询问病史与检查后,我告诉她:“您已进入更年期。”没想到,她反应非常“强烈”,惊呼:“更年期?你骂人,我还没有享受生活,怎么就老了?!”

随着社会经济的飞速发展,人民生活水平的不断提高,人口老龄化的进程也随之加快。我国女性的平均期望寿命已从新中国成立初期的40岁上升到现在的75岁。而女性在40岁以后,卵巢功能就开始衰退,进入了“更年期”。更年期是生命从成熟向衰老转换的一个特定时期,任何人都无法避免;同时更年期又是一个“多事之秋”,往往是一些疾病高发的时期。对所有



女性而言,更年期是现实的,它是通往长寿的必经之路,它是继续健康生活的一个重要信号。在这个人生的重要转折时期,采取积极的态度坦然应对,加强健康意识,进行自我保健,以及主动地寻求和利用医疗服务是明智的,而且是必要的。

任何女性都要经历更年期。更年期并非是疾病,它好像季节从春天到冬天一样,是一个自然的过程;它又好像是桥梁,迈向生活的另一阶段。在这个阶段里,很多妇女感到比她们年轻时更加自信,更加强壮,更有参与感,更富有生命的活力,就像鹰那样,再现“第二青春”,谱写“岁月我作主”的美好篇章。



1

了解自己

- >> 活到六十岁,才知女人是这样的——女性的生殖器官 /1
- >> 我是不是进入了更年期——女性神奇的性腺轴 /2
- >> 与绝经有关的新概念 /5
- >> 多一些知识,少一些恐惧——谈绝经期综合征 /8
- >> 容易与更年期综合征混淆的疾病 /12
- >> 小贴士——植物性神经 /14
- >> 美文欣赏——年轻 /16

2

关于激素治疗

- >> 夏天的故事——激素疗法的风波 /18
- >> 激素治疗释疑 /22
- >> 常用的性激素治疗药物 /32
- >> 绝经期症状自我评分表 /35

3

烦恼与困惑的解析

- >> 同是更年期,用药却不同 /37
- >> 此出血非彼出血 /39
- >> 避孕药不能用作更年期激素治疗 /42
- >> 小测验——中老年妇女的正误观 /44
- >> 您的检查结果正常吗 /45
- >> 徒劳奔波于医院各科室的她们 /50
- >> 绝经后出血不是“第二春” /52
- >> 她为啥怕子宫切除 /55
- >> 令人尴尬的尿失禁 /57
- >> 话说更年期妇女的难言之隐 /62
- >> 小贴士——神奇的医草——艾 /64



4 失眠与便秘的调适

- >> 会睡的女人活到老——如何养成良好的睡眠习惯 /65
- >> 小测验——自测“睡商” /67
- >> 更年期妇女发生睡眠障碍怎么办 /69
- >> 帮助睡眠的食物 /71
- >> 更年期怎样摆脱便秘的烦恼 /72
- >> 便秘的内外调治法 /75
- >> 小贴士——叩齿法治疗失眠 /76

5 夫妻和谐

- >> 绝经后妇女的性生活 /77
- >> 他为什么有外遇——中年人的性困扰 /80
- >> 浅谈性和谐 /82
- >> 性爱——一帖保健良药 /83
- >> 老年人更需要伴侣 /85
- >> 益寿延年的老年性生活 /87
- >> 小贴士——需要妻子体谅的五件事 /88
- >> 好歌欣赏——最浪漫的事 /89

6 应知应会

- >> 做一个有修养的女人 /90
- >> 女人,您应该知道的一个重大的公共卫生问题 /93
- >> 关于女性白带的问题 /97
- >> 浅谈宫颈炎 /100
- >> 乳腺疾病的早期识别和预防 /109
- >> 把握女人“风云”,定期妇科检查 /115
- >> 更年期妇女的中医治疗与保健 /117
- >> 小贴士——奇妙的紫河车 /124



>> 更年期妇女怎样注意个人卫生	/126
>> 心灵鸡汤——通往幸福的9个台阶	/127

7

骨关节保健

>> 从张老师骨折谈起——浅谈骨质增生与骨质疏松	/129
>> 哪些人容易患骨质疏松症——骨质疏松症的高危因素	/131
>> 骨质越松,牙齿越少	/133
>> 女性补钙与骨质疏松的预防	/134
>> 高跟皮鞋带来的烦恼	/136
>> 小贴士——“松糕鞋”让人忧	/138
>> 颈椎病的自我防护	/139
>> 腰痛的自我防护	/142
>> 肩周炎的自我防护	/145
>> 小贴士——贴脚跟能治脚跟疼	/148
>> 切莫忽视膝骨性关节炎	/148
>> 小贴士——醋煮葱治膝骨性关节炎	/149
>> 导引关节,预防早衰	/150

8

日常保健

>> 补肾养阴,防治花眼	/151
>> 抹平皱纹,留住青春	/153
>> 养生“三字经”	/157
>> 四步练就美人颈	/158
>> 美体集锦	/160
>> 女性健美保健操	/161
>> 60分钟健身法	/168
>> “电子病”及其预防对策	/169
>> 小贴士——健康自评三六九	/173



9 营养保健

- >> 更年期妇女生理特点和营养需要 /174
- >> 小贴士——什么是营养和营养素 /177
- >> 合理膳食的要求 /177
- >> 小贴士——合理膳食 12 字口诀 /179
- >> 良好的饮食行为习惯 /180
- >> 不可或缺的奶及奶制品 /182
- >> 粥补 /185
- >> 小贴士——粥疗歌 /187
- >> 大豆的妙用 /188
- >> 小贴士——食物雌激素与抗衰老 /189
- >> 常见的天然保健食品 /190
- >> 健康饮水三三法 /190
- >> 中老年妇女如何防治肥胖 /192
- >> 肥胖对健康的影响 /193
- >> 肥胖的判断方法与标准 /193
- >> 高血压病的饮食调理 /194
- >> 糖尿病的饮食调理 /197
- >> 食物血糖生成指数与制约因素 /198
- >> 防治糖尿病的“三个五” /200
- >> 癌症的饮食预防 /201
- >> 小贴士——健康饮食的 12 项金科玉律 /202

10 心理保健

- >> 力不从心的更年期 /203
- >> 小测验——更年期心理测试 /205
- >> 美文欣赏——神仙歌 /207
- >> 更年期抑郁障碍及应对 /207
- >> 心灵鸡汤——心理养生四要素 /211



>> 我怕下班——谈空巢综合征	/213
>> 老母亲可以对痴呆说“不”	/214
>> 小贴士——补脑食疗方	/216
>> 退休后爱唠叨怎么办	/217
>> 养生格言与佳谚共赏析	/219
>> 三三自我放松术	/222
>> 采撷自我保健花絮,精心编织美好生活	/224

11 附录

>> 血压水平的定义和分类	/234
>> 高血压患者管理常用指标	/234
>> 糖尿病患者管理常用指标	/235
>> 超重和肥胖的体重指数和腰围界限值与相关疾病危险的关系	/235
>> 常用避孕方法及优、缺点	/236
>> 常用食品及水果营养成分表(一)	/240
>> 常用食品及水果营养成分表(二)	/242



了解自己

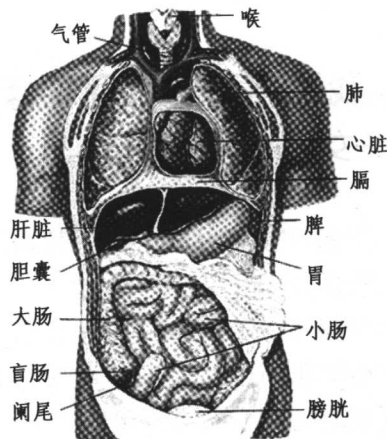
>> 活到六十岁,才知女人是这样的 ——女性的生殖器官

有一次我去做老年妇女保健知识讲座,她们中不乏女工程师、女企业家。讲座之后,她们感慨地对我说:“活到 60 岁,才知女人(生殖结构)是这样的!”

还有一次讲完课,一位女士拍着臀部(屁股)悄悄地对我说:“徐主任,盆腔是不是在这里?”我愣住了,啼笑皆非。

由此,在开篇第一章先简要地谈谈女性的生殖器官。

人的躯体(除头与四肢以外)被膈肌分为胸腔与腹腔。胸腔中有心和肺;腹腔中右上部为肝,肝的底下是胆,脾在左上腹,胃位于上腹中央;腹腔的下部,有大肠和小肠,肚脐以下骨盆包绕的部位为盆腔,子宫与卵巢居其中部,其前方是膀胱,后方及两旁为肠管。(见右图)

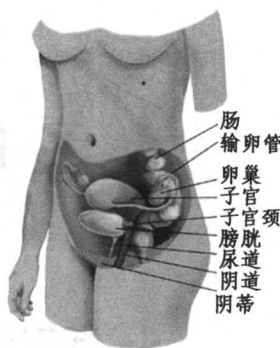


人体脏器的位置图

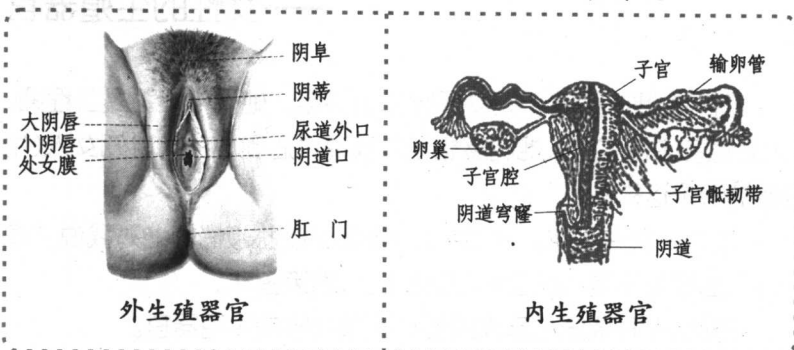




女性的生殖器官包括内、外生殖器。内生殖器位于盆腔内,包括阴道、子宫、输卵管及卵巢,后二者合称为子宫附件。外生殖器包括阴阜、大阴唇、阴蒂及阴道前庭。(见右图及下图)



女性生殖系统



>> 我是不是进入了更年期 ——女性神奇的性腺轴

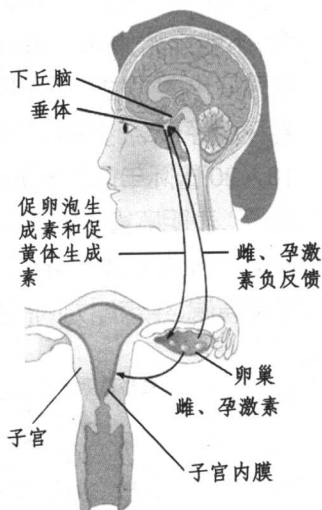
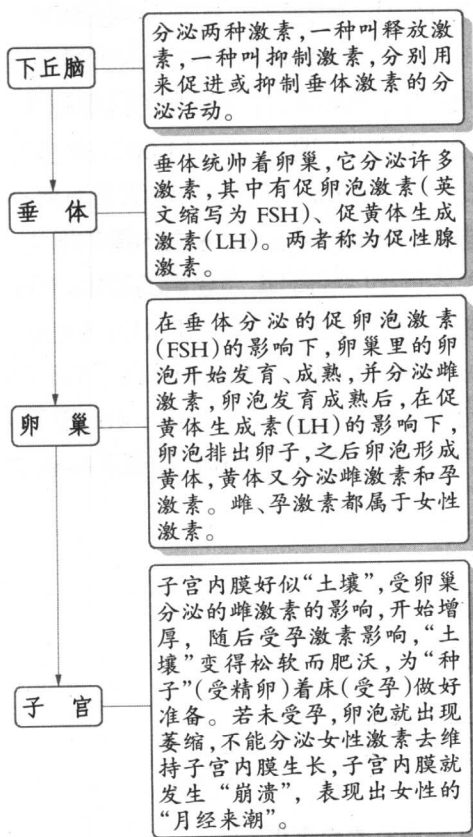
张老师是当地唯一的特级教师,进入45岁后,月经变得不规则,有时月经前后淋漓不净,有时3~4个月不来,一来经量就非常多,且经期延长,必须用药才能止血。张老师感到纳闷:是否自己进入了更年期。让我给她查一查“激素水平”。在弄清张老师是否进入更年期之前,我们先要弄清楚女性特有的“性腺轴”。

大家知道,月经是由子宫产生的。但是子宫仅仅是一个“执行机





构”，是它的上级——卵巢命令子宫来月经。而卵巢也只是个“基层领导”，它还受到——垂体和下丘脑(位于脑部)的指挥，其中下丘脑是“最高司令部”。下丘脑—垂体—卵巢形成了女性性腺轴。这是一个完整而协调的神经内分泌系统，它的每个环节均有独特的神经内分泌功能，并且互相调节、互相影响。它的主要生理功能是控制女性生长发育、正常月经和性功能，它还参与机体内环境和物质代谢的调节。神奇的性腺轴就好似股份制公司的“董事会—监事会—总经理”，三权分立，既相互独立，又相互制约。(见下图)

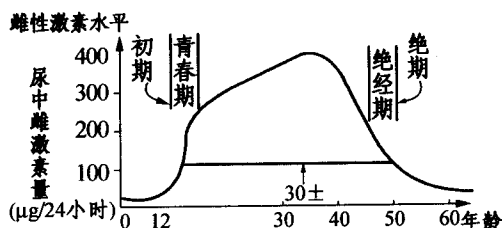


下丘脑—垂体—卵巢反馈回路

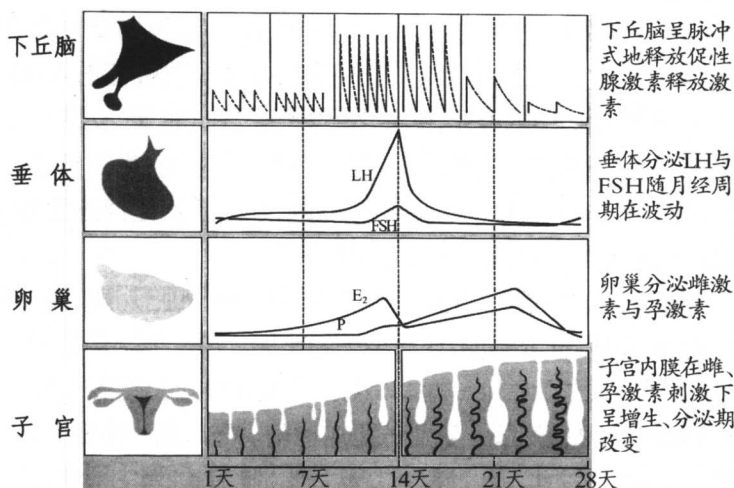


看起来是下丘脑、垂体指挥卵巢,这种“上级”促进“下级”机构激素分泌的机制,医学上称之为“正反馈”;然而卵巢产生的雌、孕激素反过来也对下丘脑、垂体产生一种抑制作用,医学上称之为“负反馈”。也就是说,如果卵巢激素的浓度升高,在它的负反馈作用下,下丘脑就减少释放激素的分泌,随之垂体的促性腺激素也相应减少,最终使卵巢的激素浓度降低,达到一种自动调节的作用。而卵巢激素浓度一旦降低,下丘脑和垂体又赶紧分泌释放激素和促性腺激素来促进卵巢激素的分泌。这种自我调节的过程真可谓鬼斧神工、妙不可言。正是有了这种正、负反馈的作用,才有了周而复始的月经周期。

妇女进入更年期后,卵巢内的卵泡逐渐耗竭,卵泡的质量明显降低,卵巢功能开始衰退,所以越是年龄大,生畸形儿的几率越高。例如,女性在30岁时生育先天愚型儿的概率为 $1/1\,000$,35岁为 $1/270$,40岁为 $1/100$,45岁为 $1/25$ 。由于剩余的卵泡发育不全,不能排卵,卵巢分泌的雌激素数量时多时少,子宫内膜的增生、脱落变化因而也变得不规律,表现出月经周期、月经量的紊乱。此时若在月经来潮时的第二天抽血,查促卵泡生成素(FSH),若值在 $10\sim 20$ 国际单位/升(IU/L)之间,加上两个月经周期不行经或闭经60天,表明卵巢功能正在衰退,在走“下坡路”,若 $FSH > 40$ 国际单位/升(IU/L)、雌激素(E_2) < 40 皮克/毫升(pg/ml),则预示卵巢功能的衰竭、生育能力的丧失。



女性一生中雌激素的变化



月经周期中性腺轴激素的变化与子宫内膜的改变

然而，更年期激素变化是复杂的，雌激素降低并非直线变化，FSH、 E_2 值常会波动。另外，若要检测FSH、 E_2 ，口服避孕药的女性要暂时停药，可用非激素类避孕方法如安全套、外用阴道杀精剂，以获得准确的FSH、 E_2 检测结果。妇女是否进入更年期，不仅依靠FSH、 E_2 检测结果，还需根据病史、症状（如不规则月经周期、潮热等），并排除其他有可能导致这些变化的原因，如是否患有甲亢，是否患有自身免疫性疾病如类风湿病服用了雷公藤等。

张老师月经紊乱是否表明她已进入更年期了呢？不妨请张老师做个妇科内分泌的血液化验，便可略知一二。

>> 与绝经有关的新概念

随着社会经济的迅猛发展，人们生活水平的日益提高，人口老





龄化进程也随之加快。我国现在 ≥ 60 岁的人口已有1.3亿。据国务院第五次全国人口普查结果显示,解放初期,我国平均女性寿命仅有40岁,而现今我国女性平均寿命已达75岁。女性在进入40岁以后,由于卵巢功能的衰退,就会出现绝经。由此推算,女性一生中有将近一半的时间是在更年期以后度过的。有些女性朋友到了这个时候,往往会出现一些不适、困惑和问题,那么应当如何去应对呢?要想正确地应对,首先是正确地认识自己。

大家知道,女性在一生中可分为7个时期,即胎儿期、婴儿期、幼童期、青春期、性成熟期、更年期与老年期。每一期都是以前一期为基础,同时又影响着下一期。好似一条生命链,环环紧扣,任何一个环节断裂必然会影响下游链的正常运转。在人的生命链上,更年期是一个重大转折期,它是指妇女从有生殖能力到无生殖能力的过渡阶段。更年期健康是老年健康的基础,做好更年期妇女的保健至关重要。

由于“更年期”这个词比较含糊,不够确切,1994年世界卫生组织(WHO)提出为了避免混淆,应废除“更年期”这一术语,而推荐与绝经有关的术语。绝经前后的过程可以用一组与绝经有关的术语来形容,这些术语主要与绝经的各个时期和方式有关。

○ 与绝经有关各期的划界

绝经前期 指卵巢有活动的时期,包括自青春期发育到绝经。

围绝经期 指妇女绝经前后的一段时期,一般是40岁之后持续到最后一次月经的后一年。

绝经过渡期 指卵巢功能开始衰退直到最后一次月经。在绝经过渡期前表现为规律的月经周期,周期的长短无明显变化。在绝经过渡早期往往会有一个月经周期长度发生改变(改变 ≥ 7 天),而在绝经过渡的晚期,则往往表现为月经稀发,停经2~11个月。

绝经 指妇女一生中的最后一次月经,一般指闭经 ≥ 12 个月。