

老年生殖保健问答

武汉市计划生育宣传教育中心编



中国人口出版社





老年 生殖保健 问答



武汉市计划生育宣传教育中心 编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

老年生殖保健问答/武汉市计划生育宣传教育中心编.
—北京: 中国人口出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5101-2088-6

I. ①老… II. ①武… III. ①老年人—生殖医学—问
题解答 IV. ①R339. 2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 248391 号

老年生殖保健问答

武汉市计划生育宣传教育中心 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京朝阳印刷有限公司
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	4
字 数	100 千
版 次	2013 年 11 月第 1 版
印 次	2013 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2088-6
定 价	16.00 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83530809
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编 委 会

主 编 李丹芳

副 主 编 吴克敏

编 委 章 炜 何 平 陈定国

编 审 何 平

策划编辑 陈定国

责任校对 梁礼萍



目 录

一、老年人生殖保健

(一) 更年期保健	3
1. 什么是女性更年期	3
2. 女性更年期一般从什么时候开始	4
3. 女性更年期有哪些生理变化	5
4. 女性更年期有哪些心理变化	6
5. 什么是更年期综合征	7
6. 更年期综合征有哪些表现	8
7. 更年期易患哪些常见疾病	9
8. 更年期妇女月经有什么特点	10
9. 什么是雌激素替代疗法	11
10. 何时开始服用雌激素最好	12



老年生殖保健问答

- 11. 更年期的妇女应如何避孕 13
- 12. 女性绝经后出血正常吗 14
- 13. 女性绝经后定期常规妇科检查
有什么意义 15
- 14. 男性也有更年期吗 16
- 15. 男性更年期综合征的表现有哪些 17
- 16. 男性如何轻松度过更年期 19
- (二) 老年女性生殖系统常见疾病 20
- 17. 何谓老年 20
- 18. 老年女性的性激素发生了怎样的变化 21
- 19. 如何防治老年性阴道炎 22
- 20. 老年人外阴瘙痒怎么办 23
- 21. 老年女性患子宫肌瘤怎么办 24
- 22. 发生子宫脱垂怎么办 25
- 23. 乳腺增生有何表现，老年女性会
发生乳腺增生吗 26
- 24. 如何早期发现、早期治疗乳腺癌 28
- 25. 宫颈糜烂怎么办 28



26. 如何早期发现、早期治疗宫颈癌	30
(三) 老年男性生殖系统常见疾病	31
27. 包皮龟头炎有什么表现	31
28. 如何治疗包皮龟头炎	31
29. 如何应对阴囊湿疹	33
30. 目前我国老年前列腺疾病有哪些特点	34
31. 如何预防前列腺增生	35
32. 如何辨证施治前列腺增生	36
33. 如何预防前列腺癌	37
34. 前列腺疾病药膳食疗方主要有哪些	38

二、关注老年人性健康

35. 老年人还需要性生活吗	43
36. 老年人的性角色发生了怎样的转变	44
37. 老年人如何走出性爱误区	45
38. 老年人怎样才能拥有美好的性生活	46
39. 老年人维持性能力有什么禁忌	47
40. 老年人性欲的启动遵循怎样的规律	49



老年生殖保健问答

- 41. 为什么说老年人也有性活跃期 49
- 42. 老年人的性反应如何 50
- 43. 如何增强老年妇女的性乐趣 52
- 44. 为什么说性生活用进废退 53
- 45. 勃起慢、射精迟怎么办 54
- 46. 怎样缓解阴道萎缩 56
- 47. 老年人做爱的最佳体位有哪些 57
- 48. 老年人如何按摩 58

三、老年人常见性心理问题

- 49. 老年人的性心理发生了怎样的变化 63
- 50. 性的不和谐会导致家庭不和吗 63
- 51. 怎样看待老年人性活动的障碍 65
- 52. 如何关爱空巢老人 66
- 53. 孤独感与空巢老人心理保健有什么关系 67
- 54. 如何改善老人的孤独感 68
- 55. 空巢老人为何会感到感情饥饿 69
- 56. 空巢老人如何增强幸福感 71



57. 如何战胜感情饥饿	72
58. 独身老人的性心理有何特点	74
59. 为什么说丧偶再婚合情合理	75
60. 丧偶老人的心理活动有哪些特征	76
61. 再婚老人为什么要忘记过去树立今日	78
62. 为什么说再婚有助养老?	79
63. 再婚老人的常见心理问题或需求有哪些	81
64. 如何看待冲击传统观念的老少配	82
65. 老年人如何与儿女沟通再婚问题	83

四、老年人要预防性病、艾滋病

66. 什么是性传播疾病	87
67. 为什么近年来老年男性患性病、 艾滋病的比例越来越高	87
68. 如何防治尖锐湿疣	88
69. 如何防治梅毒	89
70. 如何防治淋病	90
71. 如何防治生殖器疱疹	92



老年生殖保健问答

72. 什么是艾滋病 92
73. 艾滋病有哪些传播途径 94

五、老年常见病

74. 如何防治高血压 99
75. 如何防治高血糖 100
76. 如何防治高血脂 101
77. 为什么老年人容易发生骨质疏松 102
78. 怎样防治老年骨质疏松 104
79. 吃什么可以延缓骨质疏松 105
80. 预防皮肤瘙痒症 106
81. 为什么老年人会“觉少” 108
82. 如何有效远离老年失眠 109
83. 如何缓解老年便秘 110
84. 怎样预防老年痴呆 111
85. 什么是帕金森病 113

Part One

老年人生殖保健

L. A. N. A. N. D. E. N. S. H. E. N. G. Z. H. A. B. A. O. J. A. N.

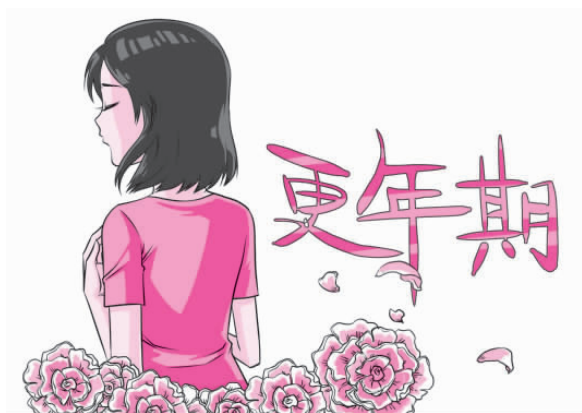




(一) 更年期保健

1. 什么是女性更年期

女性更年期是指妇女的卵巢功能逐渐衰退或丧失，以致性激素水平发生变化，引起人体体征发生变化的一段特殊时期。



更年期是到了一定年龄后的女性必然要经历的阶段。一般在绝经过渡期，也就是月经出现紊乱时，女性更年期的一些症状开始出现。

女性更年期也是女性由性成熟期向老年期过渡



老年生殖保健问答

的一个时期，此时机体的新陈代谢和内分泌功能，特别是性腺功能逐渐向衰老过渡，并处于一种不稳定阶段，性激素分泌量发生变化，这样便容易引起以植物神经功能紊乱为主的一系列症候群。

TIPS

每个女性在更年期所表现的症状轻重不等，轻的可以安然无恙，重的可以影响工作和生活，甚至会发展成为更年期疾病；时间长短不一，短的几个月，长的可延续几年。

2. 女性更年期一般从什么时候开始

女性更年期是指女性的卵巢功能逐渐衰退或丧失的这一段时期，而卵巢衰退是一个渐进的过程，所以一是很难确定女性更年期从什么时候开始。不过，一些女性是从 45 岁开始进入更年期。

性腺功能衰退到一定程度，女性就不再行经，因此，绝经是女性更年期最明显的标志。女性绝经的年龄受到诸多因素的影响，表现出很大程度的差异性，一般在 45~52 岁。而且，绝经只是女性更年期中的一个里程碑，并不代表女性更年期的



年龄。

TIPS

一般在绝经之前，卵巢就已经进入逐步衰退的阶段，这个阶段大约会持续 2~4 年，因人而异，不同的人长短不一。

3. 女性更年期有哪些生理变化

导致女性出现更年期一系列变化的原因主要是生理上的变化：

1. 随着年龄增长，女性卵巢中已无足够的卵泡，卵巢功能逐渐降低甚至消失。

2. 在绝经过渡期，孕激素可降低到正常水平的 1% 左右。

3. 雌激素的分泌出现水平无规律波动，造成绝经症状，女性绝经后，雌激素的水平下降到绝经前正常水平的 20% 左右。

在长期雌、孕激素缺乏的情况下，依赖雌、孕激素维护其功能的器官或组织可能产生功能衰退、结构变异、甚至病变。



TIPS

很多女性在 50 岁左右的时候常常出现脾气的改变、心烦气躁、月经不正常等情况，都是女性更年期的一些表现。

4. 女性更年期有哪些心理变化

不少女性因为更年期产生的一些生理上的变化，如停经、失眠等，导致出现一些心理上的变化。

1. 焦虑。这是更年期常见的一种情绪反应，常常无端的心烦意乱，往往由于很小的刺激而引起大的情绪波动，如爱生气和产生敌对情绪，精神分散难以集中。



一、老年人生殖保健



2. 悲观。更年期之后一些生理上的改变会让有些人感到顾虑重重，甚至任何一点不舒服就怀疑自己疾病非常严重，情绪消沉，担心衰老，进而觉得伤感、孤独、绝望。

TIPS

更年期的女性应充分认识这些心理变化的规律，做好自我调节。

5. 什么是更年期综合征

在女性更年期，由于卵巢功能减退，引起植物神经功能紊乱为主的症候群，称为更年期综合征。

更年期综合征的出现及其发展与女性绝经的年龄及方式、健康状况、工作、生活等因素息息相关。

更年期症状也因人而异，包括心血管疾病、精神症状及新陈代谢障碍，如高血压、面色潮红、眩晕、耳鸣、眼花、失眠、记忆力减退、焦虑、抑郁、神经过敏、易激动、情绪不稳、关节肌肉疼痛、月经紊乱，等等。