

围绝经期与 老年妇女疾病

百问
百答



中西医妇产科专家门诊丛书

主 编 ● 陈可敬

*Zhongyiyi Fachanke
Zhuanjiamenshen
Congshu*



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

1.51

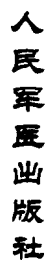
R 711.5-1
C 45

围绝经期与老年妇女疾病百问百答

陈可敬

宋
紅

陈可敬 宋红 韩宇霞



图书在版编目(CIP)数据

围绝经期与老年妇女疾病百问百答/陈可敬主编. 北京:人民军医出版社,2003.1

(中西医妇产科专家门诊丛书)

ISBN 7-80157-627-6

I. 围… II. 陈… III. ①绝经期综合征—诊疗—问答②老年人—女性—疾病—诊疗—问答 IV. R711.51-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066631 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:6.875·字数:127 千字

2003 年 1 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:12.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)



绝经后妇女的生理功能逐渐衰退,并逐渐向老年期过渡,一些疾病如心血管疾病、骨质疏松、老年痴呆往往在此时开始出现,而这个时期的妇女对家庭和社会正担负着重要的历史责任。世界卫生组织(WHO)建议卫生工作者应对这些妇女“提供相应的健康服务、教育和宣传,以面对绝经后妇女的健康要求”。因此避免、减轻或推迟某些症状所引起的干扰,预防疾病的发生,是时代对我们的要求,是每一个医务工作者的责任,也是社会进步、国家民族兴旺的需要。

近 20 余年来,生殖医学的研究已有了许多新进展,使我们能从生物学、生理学、神经内分泌学等方面,对妇女青春期、生育期、围绝经期和绝经后期生殖内分泌功能的生理与病理变化有了新的认识,对围绝经期和绝经后期各种临床表现,及老年期某些疾病的起因也有了新的认识。运用这些科学知识及现代药理学、药理学、医学检验学等方面的成就,已能对这一时期的妇女,进行有效地检查和预防性处理,从而减轻和预防由

于绝经而产生的不良影响和疾病。

普及自我保健知识,推广新的理论,是本书的宗旨。将本书献给广大的妇女,祝她们一生平安。

编 者

目 录

一、概述 (1)

1. 什么是围绝经期与老年期? (1)
2. 妇女的一生可以分哪几个阶段? (2)
3. 妇女多少岁绝经属于正常? (2)
4. 什么叫绝经? (3)
5. 围绝经期健康教育有什么意义? (3)
6. 人为什么会衰老? 哪些因素可以加速衰老? (4)
7. 围绝经期在人生处于一个什么样的时期? (5)
8. 老年期在人生处于一个什么样的时期? (5)
9. 人的老化是如何表现的? (5)
10. 中医是怎样认识衰老的? (6)
11. 围绝经期与老年期妇女保健有哪些重要性? (6)
12. 人有哪四种年龄状态? (7)
13. 老年人生活质量的内涵包括哪些方面? (7)

二、围绝经期与老年期生理变化 (9)

1. 为什么会出现绝经? (9)
2. 绝经与什么因素有关? (9)
3. 围绝经期与老年期有什么不同? (10)
4. 围绝经期综合征发生的因素有哪些? (10)
5. 中医学是怎样认识围绝经期的? (10)

6. 肾气衰如何导致围绝经期病变? (11)
7. 卵巢功能为什么会衰退? (12)
8. 绝经期卵巢功能如何变化? (12)
9. 人工绝经是怎么回事? (13)
10. 从哪些方面可以预测围绝经期何时发生? (13)
11. 围绝经期持续时间有多久? (14)
12. 围绝经期及老年期性激素发生什么改变? (15)
13. 围绝经期和老年期脂代谢和心血管系统有什么改变? (15)
14. 围绝经期外阴有哪些改变? (16)
15. 围绝经期和老年期妇女为什么好发阴道炎? (16)
16. 围绝经期和老年期子宫和卵巢有什么变化? (16)
17. 绝经后为什么易发生尿失禁及子宫脱垂? (16)
18. 皮肤老化有什么特征? (17)
19. 老年斑是怎么回事? (17)
20. 雌激素对皮肤有什么影响? (18)
21. 绝经后第二性征有变化吗? (18)
22. 绝经后夜尿为什么会增多? (18)
23. 围绝经期和老年期呼吸系统有何改变? (19)
24. 为什么围绝经期和老年期消化功能减弱? (19)
25. 围绝经期神经系统有何变化和特点? (19)
26. 绝经后眼会有何变化? (20)
27. 绝经后听力发生什么改变? (21)
28. 围绝经期面部会有哪些生理变化? (21)
29. 绝经后嗅觉有改变吗? (22)
30. 绝经与结肠癌有什么关系? (22)
31. 绝经和老年性痴呆有什么关系? (22)
32. 什么是老年性痴呆? (23)
33. 哪些原因可导致老年性痴呆? (23)
34. 什么是围绝经期忧郁症? 哪些原因导致围绝经期忧

郁症?	(23)
35. 围绝经期忧郁症有哪些表现?	(24)
36. 什么原因引致围绝经期及老年期生理改变?	(24)
37. 什么原因导致围绝经期精神情绪变化?	(25)
38. 围绝经期妇女生活有哪些特点?	(25)
三、围绝经期综合征	(27)
1. 什么是围绝经期综合征?	(28)
2. 围绝经期综合征发病原因是什么?	(28)
3. 围绝经期综合征常见症状有哪些?	(29)
4. 围绝经期性欲有什么改变?	(31)
5. 骨质疏松症与妇女绝经有什么关系?	(31)
6. 围绝经期还会出现哪些相关症状?	(32)
7. 如何诊断围绝经期综合征?	(32)
8. 如何评定围绝经期精神症状?	(32)
9. 哪些化验可以帮助诊断围绝经期综合征?	(34)
10. 还有哪些检查可以帮助诊断围绝经期综合征?	(34)
11. 围绝经期综合征精神症状如何治疗?	(34)
12. 如何预防围绝经期综合征?	(35)
13. 绝经后妇女需要禁止性生活吗?	(36)
14. 绝经后妇女何时取出节育环为宜?	(37)
15. 围绝经期妇女可以进行哪些运动?	(38)
16. 围绝经期需要定期体检吗?	(39)
17. 围绝经期妇女如何保持青春?	(40)
四、中医中药如何治疗围绝经期综合征	(41)
1. 围绝经期综合征辨证分几型? 如何治疗?	(41)
2. 哪些中成药可以用于围绝经期综合征?	(45)
3. 围绝经期综合征可以用针灸治疗吗?	(46)

4. 按摩推拿如何治疗围绝经期综合征? (47)
5. 梅花针和拔罐如何治疗围绝经期综合征? (47)
6. 中药治疗围绝经期综合征有何特点? (48)
7. 围绝经期妇女如何根据中医理论进行食疗? (48)
8. 围绝经期妇女的消化功能紊乱如何进行调理? (53)
9. 骨质疏松的围绝经期妇女如何进行饮食调理? (55)
10. 患有糖尿病的围绝经期妇女应采用什么样的饮食? (56)
11. 围绝经期妇女失眠如何进行调理? (58)
12. 围绝经期妇女多汗应如何调理? (59)
13. 单方治疗围绝经期综合征 (60)

五、围绝经期功能失调性子宫出血..... (61)

1. 什么是围绝经期功能失调性子宫出血? (61)
2. 围绝经期功能失调性子宫出血如何诊断? (62)
3. 围绝经期功能失调性子宫出血如何治疗? (63)
4. 中医怎样认识围绝经期功能失调性子宫出血? (63)
5. 中医怎样治疗围绝经期功能失调性子宫出血? (64)
6. 崩漏的各类证型有什么表现? 怎样治疗? (65)
7. 治疗围绝经期功能失调性子宫出血有哪些经验方? (67)
8. 围绝经期功能失调性子宫出血如何预防与调护? (67)
9. 围绝经期功能失调性子宫出血如何进行手术治疗? (68)

六、老年性阴道炎..... (69)

1. 为什么老年人易患阴道炎? (69)
2. 老年性阴道炎有哪些症状? (69)
3. 老年性阴道炎的中医病因病机是什么? (70)
4. 如何诊断老年性阴道炎? (70)
5. 老年性阴道炎中医如何辨证治疗? (70)
6. 如何治疗老年性阴道炎? (71)

7. 治疗老年性阴道炎有哪些外用方? (72)

8. 老年性阴道炎的饮食疗法有哪些? (72)

七、老年性子宫脱垂和膀胱、直肠膨出 (73)

1. 什么是子宫脱垂? (73)

2. 哪些原因易导致子宫脱垂? (74)

3. 子宫脱垂分几度? (74)

4. 子宫脱垂有些什么症状? (75)

5. 什么叫膀胱膨出? 膀胱为什么会膨出(阴道前壁膨出)? (75)

6. 膀胱膨出有什么症状? (75)

7. 如何诊断膀胱膨出? (76)

8. 膀胱膨出如何治疗? (76)

9. 什么叫直肠膨出(阴道后壁膨出)? 什么原因导致直肠膨出? (77)

10. 直肠膨出有什么症状? (77)

11. 如何诊断直肠膨出? (77)

12. 直肠膨出如何治疗? (78)

13. 如何预防膀胱膨出与直肠膨出? (78)

14. 什么情况下子宫脱垂需要进行手术治疗? (78)

15. 子宫脱垂的病因病机是什么? (79)

16. 子宫脱垂可以用中药治疗吗? (79)

17. 治疗子宫脱垂有哪些中成药? (79)

18. 如何预防子宫脱垂? (80)

19. 子宫脱垂的饮食疗法有哪些? (80)

八、绝经与妇科肿瘤 (82)

1. 什么是子宫肌瘤? 子宫肌瘤有几种? (82)

2. 子宫肌瘤的患者会有什么症状? (84)

3. 如何才能发现患有子宫肌瘤? (85)

4. 子宫肌瘤一定要手术治疗吗？什么情况下要做手术？ (86)
5. 患有子宫肌瘤时由于有某些原因不能做手术怎么办？ (86)
6. 子宫肌瘤的病因病机是什么？ (86)
7. 子宫肌瘤中医如何辨证分型治疗？ (87)
8. 治疗子宫肌瘤有哪些中成药？ (88)
9. 患子宫肌瘤后有哪些食疗方法？ (89)
10. 怎样知道自己是否患了外阴癌？ (89)
11. 什么是子宫颈癌？子宫颈癌有哪些表现？ (90)
12. 如何诊断子宫颈癌？ (91)
13. 治疗子宫颈癌的常用方法有哪些？ (91)
14. 子宫颈癌的饮食疗法有哪些？ (92)
15. 绝经后阴道出血是危险信号吗？ (92)
16. 怎样才知道自己是否患有子宫内膜癌？ (93)
17. 治疗子宫内膜癌的常用方法有哪些？ (94)
18. 卵巢肿瘤可分为几种？ (95)
19. 如何早期诊断卵巢肿瘤？ (97)
20. 卵巢肿瘤的治疗方法有哪些？ (98)
21. 绝经以后还要不要进行定期的妇科检查？ (99)

九、绝经后骨质疏松症 (100)

1. 什么是骨质疏松症？ (100)
2. 你知道骨的构成与代谢吗？ (100)
3. 为什么肾虚易患骨质疏松症？ (101)
4. 绝经后骨质疏松的原因是什么？为什么绝经后易患骨质疏松症？ (101)
5. 骨质疏松症的临床表现有哪些？ (102)
6. 骨质疏松症有哪几类？ (103)
7. 哪些人容易患骨质疏松症？ (103)
8. 什么叫骨健康？影响骨健康的因素有哪些？ (104)

9. 骨质疏松症诊断的方法有哪些? (106)
10. 骨质疏松症有什么不良后果? (108)
11. 绝经后如何预防骨质疏松症? (108)
12. 绝经后骨质疏松症如何治疗? (109)
13. 绝经后什么时候开始服用雌激素比较合适? (110)
14. 哪些人需要用雌激素进行治疗? (110)
15. 哪些人不适宜用雌激素治疗? (110)
16. 使用雌激素应注意什么问题? (111)
17. 绝经后骨质疏松症引起的疼痛如何治疗? (111)
18. 使用降钙素要注意什么? (112)
19. 骨质疏松症病人骨折后为什么易发生褥疮? (112)
20. 如何预防发生褥疮? (112)
21. 发生褥疮应如何护理? (113)
22. 如何预防骨质疏松? (113)
23. 适当的运动有利于防治骨质疏松症吗? (115)
24. 补肾中药对骨有什么作用? 其治疗骨质疏松症的作用机制是什么? (116)
25. 中医如何对骨质疏松症进行辨证分型治疗? (117)
26. 怎样才能知道是否患有骨质疏松症? (118)

十、绝经与心血管疾病 (120)

1. 冠心病有些什么特点? (120)
2. 冠心病的发作情况很急,所以是急性病,对吗? (121)
3. 如果没有胸闷、憋气等心绞痛症状,就没有患冠心病,是吗? (121)
4. 患了冠心病有症状时才需要治疗,症状消失说明已经治愈,对吗? (122)
5. 吸烟对患冠心病有危险吗? (122)
6. 治疗冠心病静脉输液治疗比口服药物治疗好,对吗? (123)

7. 冠心病能够在短期内治愈吗? (123)
8. 因为脂肪可以导致动脉粥样硬化, 所以不要进食含脂肪的食物, 对吗? (123)
9. 饮食过咸可以升高血压, 而现在血压不高就不必减少盐的摄入量, 对吗? (124)
10. 反正已经得冠心病了, 所以该吃就吃, 想吃什么就吃什么, 行吗? (124)
11. 因为运动对预防冠心病有利, 所以要像运动员一样进行锻炼, 行吗? (124)
12. 患冠心病以前身体很好, 现在也没有不舒服, 所以不必限制活动量, 行吗? (125)
13. 因为活动可以诱发心绞痛, 所以不能活动, 最好是日常生活请别人代劳, 对吗? (125)
14. 心肌梗死后, 如果没有症状, 可以进行性生活吗? (125)
15. 患冠心病的危险因素有哪些? (126)
16. 冠心病的常见症状有哪几种? (126)
17. 如果怀疑有冠心病, 应做哪些检查? (126)
18. 冠心病发病的主要危险因素有哪些? (127)
19. 什么叫 A 型性格? (127)
20. 高胆固醇有什么危险性? (127)
21. 怎样控制高胆固醇血症? (127)
22. 吸烟对冠心病患者有什么影响? (128)
23. 适当的运动对预防冠心病有什么好处? (128)
24. 情绪失调对冠心病有什么影响? (128)
25. 高脂血症是冠心病发病的危险因素, 怎样预防高脂血症呢? (129)
26. 糖尿病是冠心病发病的危险因素, 怎样才能及早发现糖尿病? (129)
27. 动脉粥样硬化是冠心病发病的根本原因, 哪些人易患动脉

粥样硬化呢?	(130)
28. 动脉粥样硬化临床上诊断极为困难,什么情况下要考虑到有动脉硬化的可能呢?	(130)
29. 怎样防止动脉粥样硬化?	(130)
30. 心绞痛发生的原因是什么?	(132)
31. 在什么情况下出现的胸痛称为心绞痛?	(132)
32. 心绞痛出现的疼痛包括哪些部位?	(132)
33. 心绞痛的性质是怎样的?	(133)
34. 心绞痛的持续时间与缓解方式是怎样的?	(133)
35. 哪些是心绞痛发作的诱因?	(133)
36. 什么叫做初发型劳累性心绞痛?	(133)
37. 什么叫稳定型劳累性心绞痛?	(133)
38. 什么叫自发性心绞痛?	(134)
39. 初发型劳累性心绞痛日常生活中要注意什么?	(134)
40. 稳定型劳累性心绞痛日常生活中要注意什么?	(134)
41. 自发性心绞痛日常生活中要注意什么?	(135)
42. 心绞痛发作时用什么药治疗?	(135)
43. 预防心绞痛发作常用什么药?	(135)
44. 中医如何辨证分型预防治疗心绞痛?	(136)
45. 冠心病心绞痛常用什么中成药治疗?	(137)
46. 心绞痛病人应如何进行生活保健?	(137)
47. 围绝经期妇女如何从饮食方面防治高血压?	(140)
十一、围绝经期心理特点与调理	(142)
1. 围绝经期心理有哪些特点?	(142)
2. 围绝经期悲观心理有何表现?	(143)
3. 围绝经期孤独心理有何表现?	(143)
4. 围绝经期焦虑心理是什么样状态?	(144)
5. 围绝经期性心理有什么异常表现?	(144)

6. 引起围绝经期心理改变的内在因素是什么? (145)
7. 引起围绝经期心理改变的外在因素是什么? (145)
8. 为什么围绝经期容易在生活中产生各类矛盾? (146)
9. 如何缓解围绝经期心理改变? (146)

十二、老年妇女的生理心理特点与调理 (150)

1. 老年妇女生理上有何改变? (150)
2. 老年人的心理变化趋势如何? (151)
3. 老年人在感知方面如何改变? (152)
4. 老年人记忆变化如何? (152)
5. 老年人思维如何改变? (153)
6. 老年人情绪变化有什么规律? (153)
7. 老年人智力有什么特点? (153)
8. 哪些因素可以影响老年人的智力? (154)
9. 什么是老年人的个性,有什么特点? (154)
10. 如何看待各类型老人? (156)
11. 老年人的性心理如何表现? (156)
12. 老年女性在性生理方面有何改变? (156)
13. 哪些原因可导致老年人性生活停止? (157)
14. 老年人性活动有何表现? (158)
15. 老年人性生活有何意义? (158)
16. 老年人的生理发展常会遇到哪些矛盾? (159)
17. 如何加强老年期的心理卫生? (160)

十三、性激素补充疗法 (163)

1. 什么是性激素补充疗法? (163)
2. 性激素补充疗法的历史是怎样的? (164)
3. 性激素补充疗法对身体有什么好处? (164)
4. 性激素替代疗法对围绝经期综合征有何作用? (165)

5. 性激素替代疗法对心血管的作用如何? (165)
6. 性激素替代治疗对精神、神经系统作用如何? (166)
7. 性激素替代治疗对围绝经期忧郁症有作用吗? (166)
8. 性激素替代治疗对生殖器官作用如何? (166)
9. 性激素替代治疗对泌尿系统作用如何? (167)
10. 性激素替代治疗可以延缓皮肤的衰老吗? (167)
11. 激素替代疗法对预防老年痴呆有作用吗? (167)
12. 激素替代疗法能预防牙齿脱落吗? (168)
13. 如何确定性激素补充疗法的疗程? (168)
14. 性激素治疗有什么原则? (169)
15. 什么是单纯雌激素治疗? (169)
16. 为什么要雌、孕激素联合应用? (169)
17. 雌、孕激素联合应用怎样实施? (169)
18. 雌、孕、雄激素联合疗法是怎么回事? (170)
19. 常用的雌激素有哪些? (170)
20. 性激素补充疗法中有什么复合制剂? (172)
21. 妇复春胶囊是一种什么药? (173)
22. 其他的性激素替代治疗药物还有哪些? (173)
23. 什么时候开始性激素补充疗法最好? (173)
24. 最常用的性激素补充疗法给药途径是什么? (174)
25. 性激素补充疗法的各种给药方法有何特点? (174)
26. 性激素补充疗法使用多久为宜? (174)
27. 性激素补充疗法有无副作用? (175)
28. 性激素补充疗法能否致癌? (175)
29. 性激素补充疗法与乳腺癌有何关系? (175)
30. 还有哪些情况可以应用性激素补充疗法? (176)
31. 所有围绝经期妇女都能用性激素补充疗法吗? (176)
32. 哪些情况不能用性激素补充疗法? (176)
33. 糖尿病患者如何应用性激素补充疗法? (177)

34. 慢性肝病患者如何应用性激素补充疗法? (177)
35. 血栓性疾病的患者如何使用性激素补充疗法? (177)
36. 子宫肌瘤的患者如何选用性激素替代治疗? (177)
37. 性激素补充疗法可以自行使用吗? (178)
38. 性激素替代治疗出现阴道出血怎么办? (178)
39. 如何灵活应用性激素补充疗法? (178)
40. 在应用性激素补充疗法时可以服用钙剂吗? (179)

十四、中老年妇女的营养保健 (180)

1. 中老年妇女在营养方面应注意什么? (180)
2. 营养素包括哪几种? 围绝经期和老年期妇女应采用什么样的平衡膳食? (182)
3. 中老年妇女如何保持适当的体重? (186)
4. 什么是医疗体育锻炼? 对围绝经期和老年期有益吗? (188)
5. 医疗体育处方有什么内容? (188)
6. 如何制定医疗体育处方? (189)
7. 传统的食疗方法有哪些? (190)
8. 围绝经期和老年期日常生活保健措施有哪些? (199)