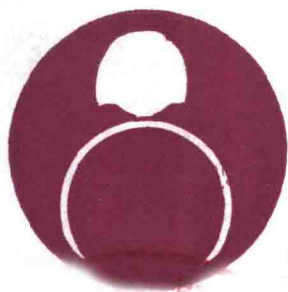


妇 儿 保 健 丛 书

妇女更年期 老年期与身心健康



中华人民共和国卫生部妇幼司 主编

人 民 卫 生 出 版 社



妇女更年期、老年期 与身心健康

黄占球 高邦云 编著

人 民 卫 生 出 版 社

《妇儿保健丛书》编委会

主 编：高淑芬

副主编：董绵国 王立中

编 委：顾素娟 薛沁冰 李晏龄
桂曼今 杨葆真 郎景和

妇女更年期、老年期与身心健康

黄占球 高邦云 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市卫顺排版厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2.3印张 50千字

1989年6月第1版 1989年6月第1版第1次印刷

印数：00,001—8,220

ISBN 7-117-01077-0/R·1078 定价：1.10元

〔科技新书目196—125〕

前 言

提高广大人民群众的健康意识和保健知识水平，增强自我保健能力，可以提高整个国家的人口素质和文明程度。我国有妇女、儿童6.5亿多，占总人口的三分之二。因此，广泛地宣传普及优生优育、妇儿保健科学知识，具有特殊重要的意义。

为此，我司组织全国妇产科、小儿科和儿童保健方面的专家编写了这套《妇儿保健丛书》。这套系列丛书共40种，每种5万字，全面系统地介绍了妇女、儿童各个时期的生理卫生知识和防病保健常识。它既是指导妇女、儿童自身保健的生活顾问，又是妇幼卫生工作者和社会各部门用以开展妇幼健康教育的业务指南。全书内容丰富，深入浅出，图文并茂，实用性很强，是每个家庭和妇幼卫生工作者必备的卫生科普读物。

我们希望广大的妇幼卫生工作者不仅要为妇女、儿童提供良好的医疗保健服务，还要在妇幼卫生科学知识的普及方面做出贡献。

我们希望这套系列丛书能够受到广大城乡读者的喜爱。这样，我们和所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志也就感到由衷的高兴了。

全国儿童少年工作协调委员会对这套系列丛书的编辑出版给予了大力支持，在此深表感谢。

中华人民共和国卫生部妇幼卫生司

1987年7月·北京

目 录

一、女性生殖系统生理	(1)
(一)卵巢周期变化及其功能	(1)
(二)卵巢激素对子宫、宫颈、阴道、体温的影响	(3)
(三)月经周期的调节机理	(4)
二、更年期、老年期妇女的生理变化	(6)
(一)更年期的意义及其分期	(6)
(二)更年期妇女生殖器官的生理变化	(7)
(三)激素的改变	(7)
(四)老年妇女各系统的生理变化与保健	(8)
三、谈谈更年期综合征	(10)
(一)更年期综合征是怎么回事	(10)
(二)更年期综合征的主要表现	(11)
(三)更年期综合征应与哪些疾病相区别	(13)
(四)更年期综合征的预防和治疗	(14)
(五)正确对待更年期综合征	(17)
四、卫生保健	(19)
(一)精神卫生	(19)
(二)生活卫生	(19)
五、运动与健康	(23)
(一)运动对人体的好处	(23)
(二)锻炼前的健康检查	(24)
(三)运动项目的选择和注意事项	(24)
六、营养卫生	(27)
(一)营养卫生的重要性	(27)
(二)热量的需要	(27)

(三) 营养素的需求·····	(28)
(四) 合理膳食和合理烹调·····	(31)
七、绝经前后性生活·····	(34)
(一) 性生活的卫生知识·····	(34)
(二) 子宫切除对性生活有无影响·····	(35)
八、坚持避孕·····	(37)
(一) 更年期节育问题·····	(37)
(二) 选择什么样的避孕方法好·····	(38)
九、安排好退休后的生活·····	(40)
十、浅谈更年期、老年期妇女用药·····	(41)
十一、更年期、老年期妇女常见病·····	(43)
(一) 外阴白色病变·····	(43)
(二) 老年性阴道炎·····	(44)
(三) 子宫脱垂·····	(45)
(四) 子宫颈癌·····	(47)
(五) 子宫内膜癌·····	(49)
(六) 子宫肌瘤·····	(50)
(七) 卵巢肿瘤·····	(52)
(八) 无排卵型子宫出血·····	(54)
(九) 肩关节周围炎·····	(58)
(十) 股骨颈骨折·····	(59)
(十一) 乳房肿瘤·····	(61)
(十二) 高血压病·····	(62)
(十三) 冠心病·····	(64)
(十四) 糖尿病·····	(66)
(十五) 慢性支气管炎·····	(68)
(十六) 神经衰弱·····	(69)

一、女性生殖系统生理

(一) 卵巢周期变化及其功能

卵巢是女子特有的性腺器官。正常女子都有一对卵巢，位于盆腔深处，鸽蛋大小，每个重5~6克，呈扁椭圆形，表面呈灰白色(图1)。

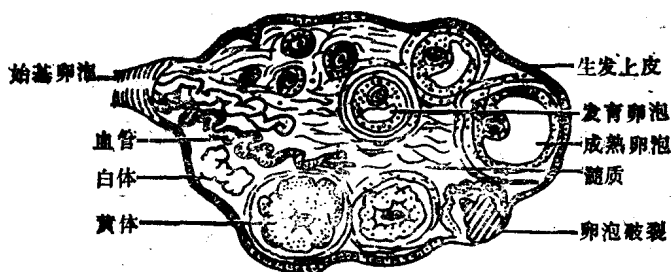


图1 卵巢的构造

卵巢主要功能是排卵和分泌激素。从青春期开始，卵巢每月有一个卵泡发育成熟，并且穿过卵巢外层薄膜而出，这就叫做排卵。月经正常，一般每月排卵一次。排卵常发生在两次月经中间，大约在下次月经来潮前的14天左右，两侧卵巢轮流排卵。卵子排出后，则被输卵管伞部吸入输卵管壶部，如与男性精子结合，故成为受精卵。受精卵由输卵管运送到子宫腔安置下来生长发育，这就是怀孕(图2)。

排卵后，卵泡壁的颗粒细胞和卵泡膜细胞变大，形成黄体，如果卵子和精子未结合，黄体逐渐萎缩，数天后月经来潮，随后卵巢又有一个新的卵开始发育、成熟、排出。每月

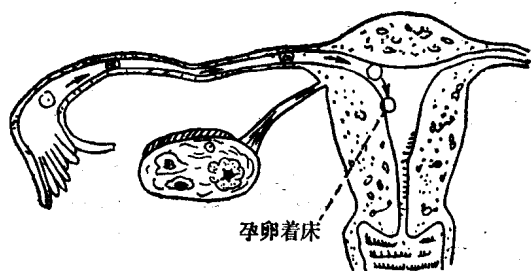


图2 孕卵着床示意图

循环一次，这就是卵巢的周期变化。

卵巢分泌激素主要有两种，即雌激素和孕激素。排卵前卵泡内膜细胞和颗粒细胞产生雌激素，排卵后黄体细胞产生孕激素和雌激素。雌激素和孕激素的作用如下：

1. 雌激素 又叫动情素、求偶素、激情素、卵泡素。雌激素的主要作用：①促进女性生殖器发育，使子宫内膜增生变厚。②宫颈粘液分泌增加、变稀薄，有利于精子通过。③促进阴道上皮增生和成熟，表层细胞角化。④可使阴道上皮细胞内糖原增加。糖原经过阴道杆菌分解为乳酸，抑制病菌繁殖，因而增加了阴道的抵抗力。⑤可使外生殖器大小阴唇发育丰满。⑥加速骨骼端的闭合。⑦可促进钠和水的滞留。⑧可调节脂肪代谢，降低胆固醇和磷脂的代谢。⑨促使乳房发育和生长。

2. 孕激素 又叫孕酮、助孕素、黄体酮、它来自于黄体。孕激素的主要作用：①可使子宫内膜松弛，减低对催产素的敏感性，有利于受精卵在子宫内生长发育，所以医学上用于早期妊娠安胎。②促进子宫内膜由增生期转为分泌期。为孕

子宫颈粘液稠厚，精子不易通过宫颈入宫腔，常用大剂量孕激素避孕，道理在此。

卵巢间质细胞还可以产生少量的雄激素。雄激素可促使胡须和毛发生长。如有的妇女有短而较粗的胡须，两下肢有较粗的毛，这是雄激素偏高所致。一般对身体健康无影响。

（二）卵巢激素对子宫、宫颈、阴道、体温的影响

1. 子宫内膜产生周期变化 卵巢产生的雌激素及孕激素作用于子宫内膜，排卵前期雌激素使子宫内膜呈增生期的改变，宫内膜变厚，腺体和血管增多，一般维持10余天，如卵子与精子未结合，黄体退化，雌激素产生停止，则子宫内膜萎缩，小血管痉挛。当血管痉挛一定时间后，由于血管缺氧损坏出血，由阴道排出，这就是月经周期的变化，因每月一次，俗称月经。

2. 宫颈粘液产生周期变化 子宫颈粘膜细胞分泌的粘液受雌激素和孕激素的影响，并出现周期变化。雌激素增高，粘液增多，稀薄透明，形似清蛋白。排卵期粘液拉丝长达10厘米，粘液含有氯化物，显微镜下可见羊齿植物结晶。排卵后雌激素下降，宫颈粘液明显减少，粘度差，拉丝易断，其结晶呈椭圆形。

3. 阴道细胞出现的周期变化 阴道细胞受雌激素和孕激素的影响。排卵前期阴道上皮在雌激素的影响下，阴道底层细胞增生，演变为中层和表层细胞，表层角化。排卵后阴道细胞，多为中层和角化前细胞。

4. 基础体温出现周期变化 基础体温是身体维持在最基本活动情况下所产生的体温。基础体温受雌激素和孕激素的影响，月经前半期周期体温低，排卵时最低，可降低 $0.1\sim 0.2^{\circ}\text{C}$ 。排卵后，由于孕激素的作用，体温一般上升 $0.3\sim$

0.6℃，高温期一般维持12~16天。月经来前1~2天，孕激素突然下降，体温也随之而下降，月经来潮。

为了使读者进一步了解卵巢周期变化对子宫颈、子宫体、阴道、静息体温的影响，现绘图如下(图3)。

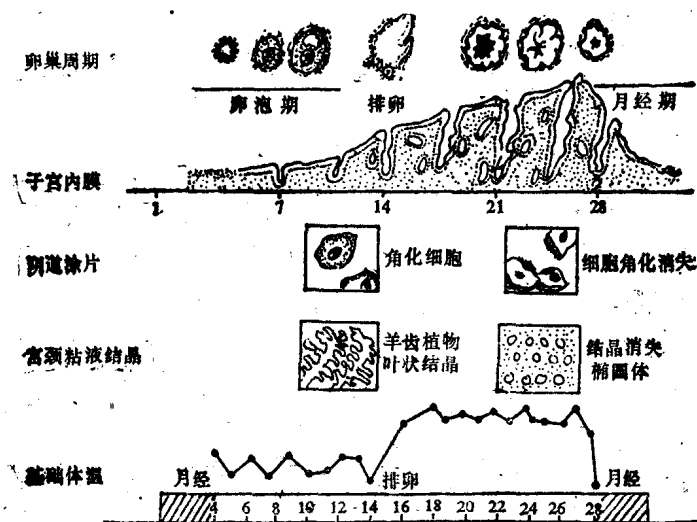


图3 月经周期中卵巢、子宫内膜、阴道涂片、宫颈粘液及基础体温的周期性变化

以上几种周期改变可反映卵巢功能,如果卵巢功能不全,则上述变化就会发生异常。

(三) 月经周期的调节机理

月经周期又叫做性周期。月经周期虽直接受卵巢激素的影响,但卵巢周期变化及激素的产生,又受垂体前叶和丘脑下部的支配及大脑皮质的控制。但是卵巢产生的激素反过来又可影响丘脑下部及垂体的功能,医学上称这种作用叫反馈

作用。卵巢产生的激素抑制丘脑下部功能称为负反馈作用。促进丘脑下部功能的称为正反馈作用。

由上可见，月经周期之所以出现正常周期改变是丘脑下部—脑垂体—卵巢—子宫之间功能调节与平衡的结果(图4)。

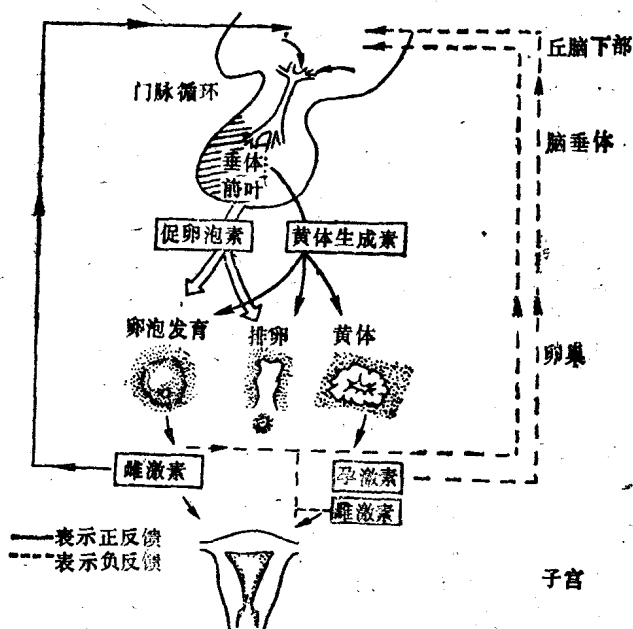


图4 丘脑下部-脑垂体-卵巢轴之间相互关系示意图

上图任何一种调节功能遭到破坏，或者生理功能发生改变，都会导致月经不调。绝经前卵巢生理功能发生改变，出现月经紊乱，就是一个很好的例子。

二、更年期、老年期妇女 的生理变化

(一) 更年期的意义及其分期

更年期是妇女到一定的年龄，卵巢功能逐渐衰退，直至最后完全消失的一个阶段，也就是中年进入老年期的过渡时期。这个时期身体器官可发生一系列的生理变化，尤其是生殖系统由于卵巢功能减退，月经紊乱，最后完全停止。因此，更年期是妇女必经之路，是客观规律。

更年期一般在45~55岁之间，平均年龄是47~49岁。有的妇女40岁就进入更年期，但是少数。

更年期大致可分为三个时期：

1. 绝经前期 卵巢功能开始衰退。卵巢中还有卵泡发育，但往往不能发育成熟，表现为不排卵，无黄体形成，月经周期不规则，经量时多时少，这段时期约持续3~4年。

2. 绝经期 主要标志是月经停止，平均年龄48岁左右。有的妇女绝经后数月，或更长时期，偶有卵泡发育，产生雌激素刺激子宫内膜增生，而出现经血来潮。此种经血，一般量少经期短，但必须注意有无其他妇科疾病，应去医院检查出血原因，特别是淋漓不尽或伴有白带增多者，更要检查，切勿麻痹大意。

3. 绝经后期 指月经停止，直到卵巢功能完全消失。此期年龄是48~60岁。

40岁以前绝经者，医学上称为绝经过早。此种情况，在绝经妇女中较为少见。1980全国妇女月经常数协作组的总结

材料指出，我国妇女39岁以前绝经者只占4.25%。一般认为，月经初潮愈早则绝经愈晚，月经初潮愈晚则绝经愈早。

绝经过早与妇女劳动强度大、终日操劳、生活条件差及营养不良等因素有关。

因此，要想推迟绝经期，就要劳逸结合，加强锻炼，讲究卫生，预防疾病，除此，还要重视促进青春期发育的措施。

在55岁以上绝经的，医学上称为绝经过晚。绝经过晚，应警惕与出血性疾病混淆，因此，检查阴道出血的性质，是一项重要措施。

(二) 更年期妇女生殖器官的生理变化

由于卵巢功能逐渐衰退，可引起生殖器官一系列的变化。

1. 外阴皮下脂肪逐渐减少，外阴变平，部分血管减少，易患营养缺乏疾病，如外阴瘙痒、外阴白色病变等。
2. 阴道上皮细胞萎缩，糖原生成发生障碍，阴道酸性环境发生变化，自然防御功能受到破坏，病菌易乘虚而入患阴道炎。
3. 子宫萎缩变小变硬，宫颈粘液减少，阴道干枯，易引起性交不适。有的宫颈口变窄或阻塞，可发生宫腔内积血或积液。
4. 卵巢体积缩小，重量减轻，完全丧失生理功能。

(三) 激素的改变

妇女从青春期开始，每月排卵一次(一般一次排卵一个，偶见排二个)。随着年龄增长，卵巢内的卵泡数目逐渐减少，到绝经前期已由青年期的10万个减到1万多个。由于卵巢功能减退，雌激素水平下降，绝经后二年雌激素可降到最低水平。

卵巢分泌雌激素减少，对丘脑下部与脑垂体的抑制能力

降低，于是垂体机能亢进，表现促性腺激素增加；而促甲状腺素、促肾上腺皮质激素亦增加。由于这些激素的改变，平衡失调，故绝经前期妇女有月经紊乱和植物神经功能紊乱，可出现不同程度的症状，这就是我们后面所要讲的更年期综合征。

（四）老年妇女各系统的生理变化与保健

大多数学者公认60岁以上为老年期。这期人体各器官进一步衰老，功能下降，抵抗力低下，易于患病。现将老年妇女身体几种主要系统的变化与病因的关系，作一简要介绍。

1. 泌尿、生殖系统 由于雌激素严重缺乏，阴毛脱落变得稀少，皮肤变薄，甚至呈干皱状态；阴道萎缩，皱褶消失，毛细血管易于破裂，偶受刺激便可导致少量出血；倘若细菌生长，会引起阴道炎。如无禁忌症，亦可以用雌激素治疗。

由于雌激素严重缺乏，可引起萎缩性膀胱炎。由于阴道向内萎缩，使尿道口向内牵拉，可发生尿道炎、尿道口肉阜。后者可用雌激素治疗。

2. 心血管系统 心肌细胞逐渐老化，收缩力减弱，心率减慢，排血量减少，但能维持生理需要，倘若过度劳累，或处于紧张状态时，往往出现心悸，甚至出现危急现象。由于老年人血管老化变硬，血压升高，故易发生老年性高血压，因此，老年人应定期测量血压很有必要。

3. 呼吸系统 呼吸道粘膜上的纤毛保护功能减弱，病菌侵入不易排出，因此会引起呼吸道发炎，最常见的是支气管炎诱发老年性肺炎，故应及早消炎，防止蔓延至肺。

4. 消化系统 消化酶分泌减少，吸收功能减弱，故饮食过量常出现消化不良，腹胀腹痛，食欲减退，甚至腹泻；由于肠管蠕动减慢，又常出现便秘。所以老人应食易消化食物。

最好是少食多餐。

5. 神经系统 老年人脑重量比青年人轻5~10%，大脑皮层面积减少10%，脑血流量减少20%，所以老年人反应较迟缓，协调易发生障碍，可出现手指和头部震颤，记忆减退。老年人适当多食含蛋白质和维生素较多的食物，但应以植物食品为主。

6. 运动系统 肌肉发生萎缩，弹性、伸展性、兴奋性均减弱，故日常活动易于疲劳。老年人骨骼变化大，骨质疏松，表现骨小梁和骨皮质变薄，骨质吸收快，成骨慢，单位体积内骨组织量减少。由于骨质疏松，故绝经前后妇女，易于发生骨折和骨裂。因此，老年人室外行走，要防止摔跤。

根据老年人的生理变化，加强防病，增强身心健康，将有利于延年益寿。

三、谈谈更年期综合征

(一) 更年期综合征是怎么回事

妇女到了更年期，由于生理改变和内外环境的影响，卵巢功能衰退，体内雌激素减少，植物神经功能紊乱，部分妇女不能适应这些变化，而出现一系列的症候，如月经紊乱和面部阵发性潮红，焦急、激动、忧郁等症候，医学上称为更年期综合征。

大多数妇女由于身体能适应更年期内分泌变化和体内器官功能的调整，未出现明显症候。据统计，约有10~30%的妇女由于不能适应这种变化，而出现较明显的更年期综合征，其中10~15%的妇女症候较严重，常需治疗，使之逐步适应身体的变化，平顺地渡过更年期。不言而喻，更年期综合征，是体内一种正常生理变化，是暂时的，并没有什么可怕的。

然而有些更年期妇女缺乏更年期卫生知识，一旦出现症候，就疑虑重重，精神紧张，影响生活与工作。如月经未来，就疑为怀孕或患上月经病；如果月经过多或不调，又疑为患上子宫癌，惶惶不可终日；对医生的诊断和治疗以及解释和劝告，采用怀疑的态度等等。由此可见，了解更年期综合征的知识是很重要的。

更年期综合征的症候轻重，持续时间的长短，出现的早晚与个人体质、神经类型、营养状况、生活环境、精神因素、遗传因素、社会因素均有密切的关系。例如，随着社会科学的发展，人民生活水平的提高，早期绝经的发生率逐年减少，

55岁以上的绝经愈来愈多。有人观察到~~一卵胞分裂成两个女孩~~，长大成人后，一个已婚，一个未婚，她们出现的更年期年龄相同，所出现的更年期综合征也相同。据观察，无刀型体质进入更年期较一般正常妇女早，更年期综合征也偏重，强壮体质的妇女进入更年期较晚，更年期综合征也偏轻。

（二）更年期综合征的主要表现

更年期综合征的特点主要是自觉症状，而且多种多样，有轻有重，持续时间长短不一，易受精神、气候、情绪的影响而发生改变。现归纳有如下几方面的症状：

1. 心血管功能失调 由于雌激素大量减少引起血管收缩与舒张功能失调，因而出现面部阵发性潮热，并可向胸前、颈部、头部、背部及全身扩散，这是更年期综合征重要症状之一。

面部阵发性潮热，可历时数分钟乃至数十分钟，轻者每日数次，重者每日可达数十次。发作时常伴有出汗，畏寒及阵发性心跳过速或过缓，甚至发生血压升高，个别严重者则表现为恶心、呕吐、头痛、头晕、卧床不起等。

2. 精神神经症状 部分更年期妇女由于大脑皮层功能失调，可表现为情绪不稳定，紧张烦恼，稍遇不如意之事，则表现激动易怒。有的思想不易集中，失眠多梦，记忆力减退，处理问题不冷静，主观片面；有的沉默寡言，喜怒异常，如遇不幸，则忧郁成疾，对前途悲观失望，仿佛老之将至，常被误为忧郁型精神病。更年期妇女的情绪变化正如公元4世纪拉丁四言诗所描述的那样：

“你为什么变得这样易发火？

你对人为什么

有时疯狂攻击，