

美美做女性

生活保健篇

兴界图书出版上海有限公司编辑部 编



兴界图书出版公司

目录

1 什么是更年期综合征.....	2
2 更年期有哪些表现.....	2
3 什么是激素替代疗法，需注意哪些问题.....	3
4 为什么不宜经常用阴道清洁剂冲洗阴道.....	3
5 为什么不宜使用肥皂清洗外阴.....	4
6 外阴应用什么水清洗.....	4
7 怎样正确使用卫生巾.....	4
8 什么是植物神经紊乱.....	5
9 为什么女性不宜精神高度紧张.....	5
10 精神高度紧张对女性月经有何影响.....	5

1 什么是更年期综合征

更年期综合征(climacteric syndrome)是指由于更年期精神、心理、神经内分泌和代谢变化，所引起的各器官系统的症状和综合征候群。

2 更年期有哪些表现

月经无规则：变化最早、最常见的为月经周期紊乱，经期也表现不规则，或缩短、或延长，血量有时增多，有时减少，或淋漓不尽。当年龄已接近绝经期的妇女应及早到医院进行一次妇科检查，以去除生殖器的恶性病变。也有少数妇女绝经时不经过上述变化，月经会突然停止。

植物神经功能紊乱：主要表现为阵阵潮热、心悸、烦躁、头晕等。发作可一日数次或十数次，发作时心跳加快，血压升高，常因情绪激动使发作加重。

精神神经症状：有人表现为情绪不稳，易兴奋、激动多疑、脾气暴躁，甚至喜怒无常；也有人相反，表现为情绪抑郁、焦虑不安、对事冷漠、多愁善感、缺乏自信、惶惶不可终日。

生殖泌尿系统症状：早期症状不明显或很轻，进入更年期晚期，则可出现外阴和阴道萎缩、阴道渗出液减少、干燥感、外阴瘙痒、性交疼痛等；生育过多次的妇女容易发生子宫脱垂、阴道壁膨出等症状；出现尿频、尿急或尿失禁，也易发生尿路感染。

雌激素水平下降：从更年期起，妇女体内骨质丢失加快，骨密度下降，出现骨质疏松症，故常有腰背和关节酸痛，并容易发生肋骨、椎体、四肢等处骨折，尤其股骨、颈骨折常见。同时还会影响脂肪代谢，加速动脉粥样硬化，加重脑动脉硬化和冠心病。

3 什么是激素替代疗法，需注意哪些问题

激素替代疗法是指在女性缺乏雌激素或体内雌激素减少的时候给以适当补充激素，从而预防和治疗骨质疏松症，调整因体内内分泌失衡所引起的种种症状。

采用该疗法前应做系统的体格检查及必要的化验，测量血压，检查心、肝、脑、肾的功能，注意乳房肿块及妇科盆腔疾病，如无禁忌证后再应用。

大家普遍关心长期应用雌激素替代疗法有无致癌作用。目前流行病学调查和临床实践，都未能证明应用雌激素会增加患乳腺癌、子宫内膜癌的发生率。

世界卫生组织认为只要近亲中没有乳腺癌史者，均不应列为禁忌者。若患上与雌激素有关的肿瘤，如乳癌、卵巢癌及子宫内膜癌等，则不宜接受雌激素补充疗法，因可能导致疾病加重。

4 为什么不宜经常用阴道清洁剂冲洗阴道

使用清洁剂后破坏了阴道的酸碱度。一般正常女性阴道酸碱度为 4.0~4.6，只有在这种酸碱度下才有利于乳酸杆菌生长，如果改变其酸碱度，乳酸杆菌则不能生长，使得本来能够保护自己的细菌被杀死，当病菌侵入人体时，阴道就没办法保护自己了，很快就变成病菌繁殖和栖身的乐园。

在使用阴道冲洗清洁剂的过程中，如果使用方法错误，还会把病菌“冲入”阴道深处，甚至到达子宫颈的部位，这样本来只能在阴道位置做坏事的病菌，反而到达最深处，导致盆腔发炎和宫外孕。如果阴道分泌物异常增多，或有异味，或为脓性分泌物等，应及时就医，而不是一味地先行阴道冲洗。明确病因并积极治疗，可减少生殖道炎症，也可降低宫外孕发生的危险性。

所以，女性朋友只要每天用清水清洗外阴、换洗内裤，就能达到洁身的目的，无需阴道冲洗。

5 为什么不宜使用肥皂清洗外阴

女性在雌激素的作用下，阴道分泌物的液体是酸性的，这就使女性的外阴环境呈酸性，这种酸性环境是机体自我保护的一道天然屏障，可阻挡细菌的入侵，大大地减少了女性患尿道炎、阴道炎等疾病的机会。

肥皂是碱性物，使用肥皂洗下身，起了中和作用，无疑大大削弱了这道屏障的威力。女性尿道短且外口暴露，容易受污染，一旦感染，细菌就可长驱直入，引发泌尿道感染、阴道炎等疾病。

6 外阴应用什么水清洗

对于健康人群，我们的建议是每天采用温水清洗即可。

对于亚健康人群，由于生活的压力等各方面原因导致自身抵抗力下降，可以选择使用护理液产品，以维系自身的防御体系。

对于非健康人群，在医生的指导下用药物控制病情，而不要自行用药。

a. 最好采用淋浴，用温水冲洗，若无淋浴条件，可以用盆代替，但要专盆专用。

b. 先洗净双手，然后从前向后清洗外阴，再洗大、小阴唇，最后洗肛门周围及肛门。

7 怎样正确使用卫生巾

使用卫生巾之前要洗手；不要经常购买促销品、新产品及赠品；要注意卫生巾的有效期；不要经常使用带有药物或香味的卫生巾；不要一味追求大吸收量的卫生巾；卫生巾不宜长期放在卫生间里。

8 什么是植物神经紊乱

植物神经系统又称自主神经系统,它包括中枢植物神经系统和周围植物神经系统。其功能主要是支配内脏器官(消化道、呼吸道、心血管、膀胱等)和内分泌腺、汗腺,调节内脏功能和腺体分泌。

植物神经系统的任何部位受到损害和刺激均可导致植物神经功能紊乱。植物神经功能障碍可出现全身各系统的症状,这些症状可为独立性疾病,亦可为某种疾病的伴随症状。

9 为什么女性不宜精神高度紧张

精神紧张是机体对现代生活节奏加快、竞争压力大等刺激所做出的反应。精神紧张会导致体内一些激素的分泌失去平衡、心跳加快、血压升高、新陈代谢加快或减慢。

对女性而言,精神紧张首当其冲影响的是月经。精神紧张会对机体的内分泌产生不良影响,如焦虑可抑制睾酮、雌激素的分泌,同时使生乳素增多,这些变化都直接影响着月经。

10 精神高度紧张对女性月经有何影响

月经过少: 此类患者往往多愁善感、性格内向并长期遭受轻度的精神刺激,思虑过度。临床表现为月经量逐渐减少, 1 ~ 2 天即止, 四肢乏力, 失眠健忘, 食欲不振, 精神压抑, 性欲低下或厌恶性生活等。

月经稀发: 其发病原因多属长期精神压抑、紧张而不能自我开脱者。这类患者思想负担沉重, 在食欲、性行为、睡眠等方面都有异常改变。临床表现为月经没有规律, 经前期紧张, 经色淡红或暗红, 量偏少, 头晕心悸, 乏力, 腰膝酸软等。

闭经：突受惊吓、突然起居变迁，或突遭严重的精神创伤，如少女失恋、中年女性丧偶后出现闭经。这类闭经的持续时间，因人、性格和精神创伤的程度不同而长短不一，年轻、性格开朗、精神创伤小者，一般会自行恢复，反之则需配合药物治疗。不良的刺激，发生在月经周期的不同阶段，影响也不同，一般发生在经期者最为严重，月经前期次之，月经后影响较小。

痛经：常见于月经期或经前遭受不良刺激者。患者平素多胆小怕事，突然大怒之后出现痛经。一般为月经突然减少或突然增多后即止，颜色转暗，经行不畅或见血块，腹痛时轻时重，情绪好时缓解。

精神紧张引起的月经病，绝大部分为功能性病变。只要去除紧张因素，精神放松，一般可自行恢复正常。对于月经一时难于恢复或月经不正常者，可配合药物治疗。