

常见病合理用药丛书

李盛 陈玲 余祖光 编著

更年期综合征合理用药 199问

GENGNIANQI
ZONGHEZHENG
199 WEN

合理用药
至关重要

答疑解惑
指点迷津

明明白白
用药

轻轻松松
治疗

中国医药科技出版社

常见病合理用药丛书

更年期综合征合理用药199问

李 盛 陈 玲 余祖光 © 编著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书以简单问答的形式,站在患者的角度提出问题,比较全面的介绍了更年期综合征的基本药物治疗、药物不良反应、用药禁忌、食疗和保健方面的知识。本书涉及中西医多个方面,内容丰富,通俗易懂,具有很强的科普性和实用性,适合广大处于或将处于更年期的人们阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期综合征合理用药 199 问/李盛,陈玲,余祖光编著. —北京:中国医药科技出版社,2009.2

(常见病合理用药丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4055 - 5

I. 更… II. ①李…②陈…③余 III. 更年期 - 综合征 - 用药法 - 问答 IV. R977 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 212007 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 958 × 650mm¹/₁₆

印张 11

字数 134 千字

印数 1 - 5000

版次 2009 年 2 月第 1 版

印次 2009 年 2 月第 1 次印刷

印刷 北京通州皇家印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4055 - 5

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《常见病合理用药丛书》

编委会

学术顾问 钟南山 肖培根 陈灏珠 郭应禄

主任委员 邵明立

副主任委员 刘 怡 张敬礼 吴 湏

委 员 (按姓氏笔画排序)

王双林 王立丰 邓伟吾 边振甲

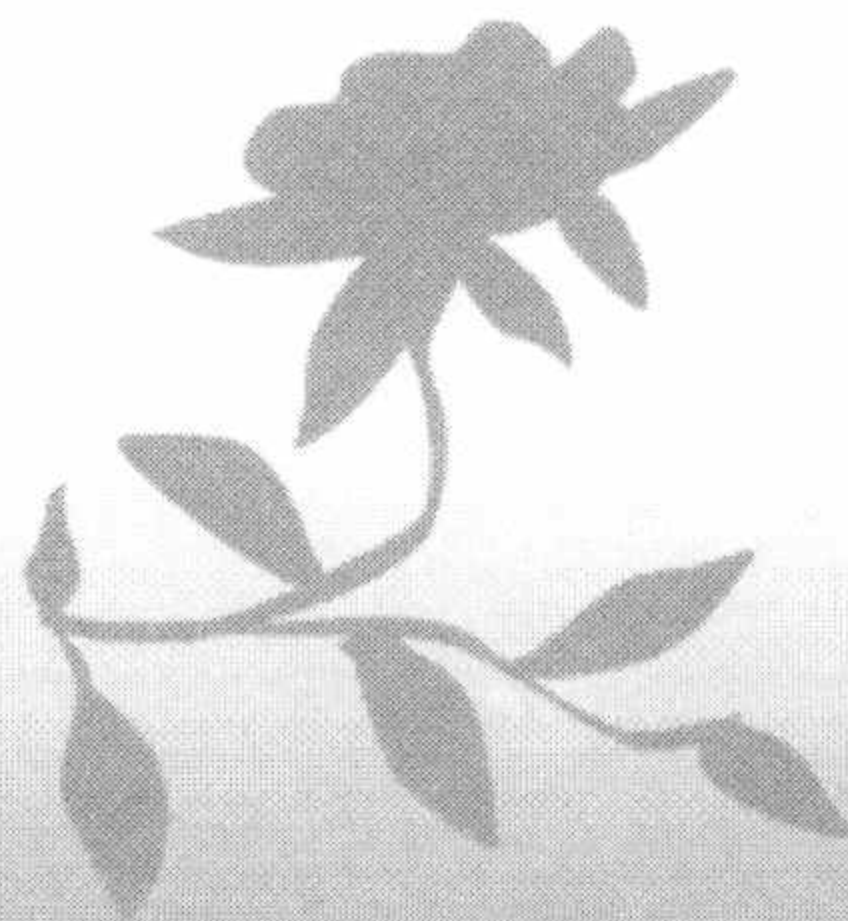
刘 沛 刘俊义 孙咸泽 朱家勇

吴少楨 吴春福 吴晓明 吴梧桐

张 伟 杨世民 陆再英 陈生弟

姚文兵 胡大一 赵 平 倪子俞

秦怀金 童 敏



序

改革开放以来，我国医药卫生事业快速发展，全民医疗卫生服务水平进一步提高，但作为一个人口大国，尤其是随着近年来我国人口老龄化的进程不断加快，医药卫生行业发展水平与人民群众健康需求之间的矛盾仍很突出，人民群众医疗卫生保障水平在城乡、区域之间仍存在较大差异。

由于在临床药物治疗过程中，药品浪费、药疗事故、药源性疾病等不合理用药现象时有发生，药品的不合理使用，在危及人类健康与生命安全的同时，也大大增加了社会资源的负担。

党的十七大报告中将“人人享有基本医疗卫生服务”确立为全面建设小康社会的重要目标之一，同时十七大报告中明确指出“建立国家基本药物制度，保证群众基本用药”将是我国在未来五年中以改善民生为重点的六项社会建设中的重要组成部分。健全和落实医疗卫生机构合理用药的制度与责任是建立国家基本药物制度的重要举措之一。

作为基本药物制度的重要组成部分，合理用药宣传教育工作受到了各级政府的高度重视，该项宣传教育工作，一是要加强对医疗机构特别是基层医疗机构医药卫生人员进行基本药物和合理用药的继续教育与培训，提高合理用药水平；二是要加强对公众的宣传教育，提高公民的认知度和信赖度，普及合理用药常识，改变不良用药行为，在全社会形成良好氛围。通过该项宣传教育工作，以求达到保障人民群众基本用药，缓解医

药卫生行业发展与人民群众健康需求之间的矛盾，缩小城乡、区域差距，维护健康公平，促进医药卫生事业全面健康协调发展，提高人民群众健康水平的目的。

中国医药科技出版社积极贯彻落实我国基本药物制度政策，组织全国临床医学、药学专家教授编写而成的本套《常见病合理用药丛书》，对于总结专科治疗经验，普及合理用药知识，进行患者家庭护理和自我用药的科普宣传具有深远意义。

全面开展合理用药宣传教育工作，提高合理用药水平，是安全用药工作的重要组成，是贯彻落实科学发展观的具体体现，也是构建社会主义和谐社会的重要保障，更是实现人人享有基本医疗卫生服务目标的重要基础，希望这套丛书的出版，能够积极促进我国合理用药宣传教育工作的开展，为全面落实基本药物制度、推进我国医药卫生事业改革发展作出贡献。

邹明立

2009年1月8日

总 前 言

1985 年，在内罗毕国际合理用药专家研讨会上，提出了“对症开药、供药适时”等六项合理用药（rational drug use）内容。1987 年，世界卫生组织（WHO）又提出了“处方用药应为适宜的药物”等五项关于合理用药的具体要求。当前，就全球范围来看，一般所指的合理用药包括安全、有效、经济、适当四个基本要素。

随着改革开放的不断深入，中国医药产业也在 30 年间得到了巨大的发展，药物品种随着医药科技的发展而迅速增加，现在国内常用的处方药物已达 7000 种之多，然而在当前的临床药物治疗过程中，药物治疗水平并未伴随着药品种类的增加而提高，药品浪费、药疗事故、药源性疾病等不合理用药现象时有发生，这些药品的不合理使用，在危及人类健康与生命安全的同时，也增加了社会的负担和资源的消耗。

2008 年 8 月，卫生部副部长、国家食品药品监督管理局局长邵明立撰写署名文章《建立国家基本药物制度满足群众基本用药需求》，指出：健全和落实医疗卫生机构合理用药的制度与责任是建立国家基本药物制度的重要举措之一。

中国是一个人口大国，近年来，随着社会经济的不断发展和人口老龄化进程的加快，相对短缺的医疗资源与广大人民群众健康需求之间的矛盾日益突出。为了进一步提高合理用药水平，落实邵明立局长的讲话精神，我们在国家食品药品监督管理局的指导之下，组织全国医药卫生各领域专家教授编写了这

套《常见病合理用药丛书》。

在本套丛书的编写出版过程中，我们着重加强了以下几方面的工作，以期达到“普及合理用药知识、提高人民群众合理用药水平”的目标。①确定了以指导广大人民群众合理使用非处方药物的编写思路；②组织了由医疗卫生一线人员组成的编写队伍，他们在临床工作中积累了大量而丰富的合理用药经验；③聘请了药学界的相关院士、专家教授，由他们对本套丛书进行审定，进一步保证了本丛书的科学性和权威性；④全书采用问答的形式，更加便于读者迅速了解、掌握合理用药知识。

本丛书共54个分册，分别为：感冒、慢性支气管炎、支气管哮喘、高血压、冠心病、心律失常、心肌炎、慢性胃炎、胆囊炎与胆石症、消化性溃疡、溃疡性结肠炎、慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝、肛肠疾病、便秘、腹泻、头痛、脑卒中、老年性痴呆、癫痫、失眠、抑郁症、泌尿系结石、慢性肾炎、尿毒症、前列腺疾病、男性性功能障碍、不孕不育、贫血、白血病、甲状腺功能亢进症、糖尿病、高脂血症、痛风、骨质疏松症、类风湿关节炎与强直性脊柱炎、乳腺增生与乳腺癌、产后病、妇科炎症、妇科肿瘤、更年期综合征、痛经与经前期综合征、过敏性皮肤病、银屑病、白癜风、性病、脱发、鼻炎、口腔疾病、眼科疾病、儿童疾病、妊娠期及家庭合理用药。

通过本套丛书的出版，我们希望能够为提高广大人民群众合理使用非处方药物的水平，保障人民群众基本用药贡献一份力量。

由于时间仓促，不足之处在所难免，请广大读者批评指正。

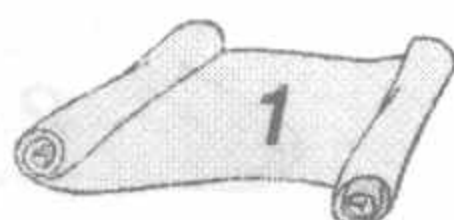
中国医药科技出版社

2008年12月

目录

C
O
N
T
E
N
T
S

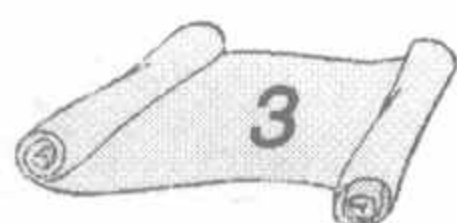
1. 女性的一生分几个时期?	1
2. 女性各个时期的特点如何?	1
3. 如何爱护你的卵巢?	3
4. 衡量月经是否正常的 4 个指标是哪些?	5
5. 绝经是怎么回事?	5
6. 什么叫更年期?	6
7. 更年期可怕吗?	7
8. 对于女性, 更年期何时来敲门?	8
9. 更年期会持续多长时间?	9
10. 更年期可以预测吗?	9
11. 怎样知道更年期来临了?	10
12. 人工绝经也会导致更年期吗?	11
13. 更年期如何就诊?	12
14. 更年期的人体有哪些变化?	12
15. 更年期有哪些临床表现?	13
16. 手术切除子宫也会导致更年期吗?	15
17. 更年期为什么会发生月经紊乱?	16
18. 更年期月经常有哪些改变?	16
19. 更年期月经如何变化?	17
20. 为什么 45 岁以后“好朋友”总是跟我 做对?	17
21. “好朋友”不规律一定是更年期到了吗?	19
22. 为什么更年期会觉得一阵一阵发热难耐?	20
23. 更年期的内分泌有哪些改变?	20
24. 聪明的女人不易老吗?	21
25. 更年期为什么容易发胖?	22





26. 更年期如何能过得健康快乐?	22
27. 更年期如何“做运动”?	23
28. 更年期以后要警惕哪些疾病?	24
29. 为什么更年期也会得“喘病”?	25
30. 为什么更年期妇女经常尿频尿痛?	25
31. 为什么更年期妇女容易发生心血管疾病?	26
32. 为什么更年期妇女容易发生阴道炎症?	26
33. 更年期的妇女会发生哪些性功能变化?	27
34. 更年期抑郁症产生的原因是什么?	27
35. 如何保持更年期的心理健康?	29
36. 何谓更年期精神病?	30
37. 更年期偏执状态有何症状, 怎么样治疗?	30
38. 什么是焦虑症?	31
39. 怎样治疗更年期焦虑症?	31
40. 什么是更年期强迫症?	33
41. 更年期强迫症如何治疗?	34
42. 常用的抗抑郁药物有哪些?	35
43. 谷维素能治更年期病吗?	37
44. 谷维素真能改善头痛头晕和睡眠吗?	38
45. 患者服用谷维素和维生素 B ₁ 可治焦虑等心理问题吗?	39
46. 谷维素有哪些新用途?	39
47. 服用谷维素会导致脱发吗?	41
48. 谷维素片有没有什么副作用?	41
49. 哪些食物含谷维素多?	42
50. 更年期如何睡得香?	42
51. “安定”是帮助睡眠的良药吗?	45
52. “难过的”更年期有哪些具体表现?	46
53. “不高兴”就是抑郁症吗?	47
54. 为什么自我感觉良好医生还说有抑郁症?	48
55. 抗抑郁症的药物有什么副作用?	49
56. 服用抗抑郁症药物会发胖吗?	50

57. 为什么药物能改变情绪?	51
58. 服用抗抑郁症药物要见好就收吗?	51
59. 如何选择抗抑郁症药物?	52
60. 服用抗抑郁药物的感觉如何?	54
61. 常用的抗抑郁药如何使用?	54
62. 如何看护好更年期抑郁症患者?	56
63. 药物也会引起抑郁症吗?	59
64. “百忧解”解百忧?	60
65. 真有让人快乐的草药吗?	60
66. 更年期抑郁症患者如何用药膳调理?	61
67. 如何通过饮食减轻抗抑郁症药物的副作用?	63
68. “心病”怎样用“心药”医?	65
69. 绝经后妇女患冠心病的概率为何会增高?	67
70. 何谓更年期心绞痛综合征?	67
71. “更年期”是怎么回事?	68
72. “更年期”如何保养?	69
73. 更年期如何呵护你的乳房?	69
74. 更年期以后如何保护你的牙?	70
75. 更年期妇女容易患口腔病吗?	70
76. 更年期一定要取环吗?	71
77. 脊柱痛也和更年期有关吗?	71
78. 为什么会发生骨质疏松?	72
79. 骨质疏松症有什么症状?	73
80. 如何对骨质疏松症进行病情评估?	74
81. 骨质疏松症需要做哪些检查?	74
82. 什么是骨密度, 如何测量?	75
83. 哪些因素会影响骨代谢?	76
84. 骨质疏松有哪些类型?	77
85. 骨质疏松如何诊断?	78
86. 为什么更年期妇女容易发生骨质疏松?	78
87. 骨质疏松妇女哪些部位容易发生骨折?	78



88. 为什么雌激素缺乏容易患骨质疏松?	79
89. 骨质疏松症常用药物有哪些?	79
90. 钙剂的主要生理作用有哪些?	80
91. 人体对钙的吸收有哪些形式?	80
92. 更年期女性补钙应该注意哪些问题?	81
93. 如何选择钙剂产品?	82
94. 为什么需要补充钙剂?	83
95. 你了解关于钙剂的几个基本概念吗?	84
96. 一天需要补充多少钙合适?	85
97. 科学补充钙剂需要注意哪些问题?	85
98. 影响食物钙吸收的7个因素是哪些?	86
99. 钙剂应该与食物同服吗?	87
100. 与钙剂相“克”的蔬菜如何食用?	88
101. 喝“骨头汤”补钙科学吗?	88
102. 如何阅读钙剂说明书?	89
103. 女性补钙与雌激素有关吗?	90
104. 滥用钙剂有哪些危害?	90
105. 钙剂与牛奶同服可以提高吸收率吗?	91
106. 何时服用钙剂效果好?	91
107. 二磷酸盐是什么样的药物?	92
108. 二磷酸盐类药物主要用于哪些疾病?	93
109. 二磷酸盐类药物的作用机理是什么?	93
110. 二磷酸盐类药物的副作用有哪些?	94
111. 二磷酸盐类药物可能导致下颌骨坏死吗?	95
112. 为什么更年期的妇女需要服用二磷酸盐类药物?	95
113. 为什么“降钙素”可以治疗骨质疏松?	96
114. 服用降钙素要注意什么?	96
115. 降钙素都有哪些剂型,如何使用?	97
116. 使用降钙素应该知道哪7点?	97
117. 为什么说维生素D是人体不可缺少的维生素?	98
118. 维生素D的来源有哪些?	98



119. 补充维生素 D 是越多越好吗？	99
120. 补钙必须补维生素 D 吗？	100
121. 更年期都会发生功能性子宫出血吗？	100
122. 更年期“血崩”是怎么回事？	101
123. 更年期功能性子宫出血一定要做手术吗？	101
124. 更年期功能性子宫出血可以用药物治疗吗？	102
125. 更年期功能性子宫出血如何用中药调理？	103
126. 雌激素有哪些生理功能？	103
127. 雌激素可能诱发“癌症”吗？	104
128. 雌激素有哪些副作用？	105
129. 雌激素是女人的“催肥剂”吗？	105
130. 更年期如何补充雌激素？	106
131. 怎样预防雌激素的副作用？	107
132. 激素治疗尤应注意哪 2 个误区？	108
133. 更年期的糖尿病妇女也能补充雌激素吗？	109
134. 雌激素可以治疗老年性阴道炎吗？	110
135. 何谓“美丽的大豆”？	110
136. 治疗更年期的雌激素有哪几种？	111
137. 常见雌激素类药物有哪些？	111
138. 常用雌激素的使用方法如何？	112
139. 为什么说更年期反复发作的泌尿系感染、阴道炎症 可以适当补充雌激素？	113
140. 雌激素也可以改善更年期抑郁症吗？	113
141. 临床使用的雌激素有很多种吗？	114
142. 市面上治疗更年期综合征常用的雌激素有哪几种， 有什么区别？	114
143. 利维爱是否适合任何女性服用？	116
144. 利维爱会诱发乳腺癌吗？	116
145. 常用的孕激素有哪几种，有什么区别？	117
146. 甲羟孕酮有哪些副作用？	118
147. 使用甲羟孕酮有哪些注意事项？	118

148. 炔诺酮片有什么副作用？	118
149. 使用炔诺酮片有哪些注意事项？	119
150. 哪些药物可能影响炔诺酮片的治疗效果？	119
151. 何谓激素替代治疗？	119
152. 激素替代治疗有哪些好处？	120
153. 为什么要警惕滥用激素替代治疗？	121
154. 更年期妇女都需要激素替代治疗吗？	121
155. 激素替代治疗会导致癌变吗？	121
156. 激素替代治疗有哪些不良反应？	122
157. 雌激素替代治疗要多久？	123
158. 可以用避孕药代替激素替代治疗吗？	124
159. 哪些是激素替代疗法的禁区？	125
160. 激素替代疗法有哪些治疗方案？	126
161. 激素替代治疗需要加雄激素吗？	127
162. 激素替代治疗中乳房疼痛正常吗？	127
163. 激素替代治疗中阴道出血怎么办？	128
164. 激素替代治疗的前前后后应注意什么？	128
165. 维生素 B ₆ 对更年期治疗有效吗？	128
166. 维生素 B ₆ 的不良反应该有哪些？	129
167. 服用维生素 B ₆ 的注意事项有哪些？	129
168. 中医里也有“更年期”吗？	129
169. 中医如何认识更年期综合征的病因病机？	130
170. 六味地黄丸对更年期综合征有效吗？	132
171. 更年期综合征如何食疗？	132
172. 更年期特发性水肿如何食疗？	133
173. 更年期潮热如何调理？	134
174. 更年期潮热如何食疗？	135
175. 更年期高血压如何食疗？	136
176. 中医如何治疗更年期综合征？	138
177. “汤药”能让你顺利度过更年期吗？	139
178. 女性更年期的饮食养生应注意哪些方面？	140

179. 妇女更年期有哪些美味的药膳食谱?	141
180. 更年期妇女饮食的“六忌”是什么?	142
181. 更年期妇女饮食的“四宜”是什么?	143
182. 女人更年期与肾脏有关吗?	143
183. 更年期妇女如何“动”“静”结合?	144
184. 怎么处理更年期“通畅”问题?	144
185. 更年期综合征与黄褐斑有关系吗?	146
186. 中医是如何认识更年期高血压的?	146
187. 更年期高血压病如何用中医治疗?	148
188. 男性也会有更年期吗?	150
189. 哪些男性易出现更年期症状?	151
190. 男性更年期从什么时候开始?	151
191. 男性更年期有什么症状?	151
192. 中医如何给男子更年期综合征辨治?	152
193. 雄激素有什么生理作用?	153
194. 男性更年期如何补充雄性激素?	154
195. 男性何时该补雄激素?	154
196. 雄性激素有哪些副作用?	155
197. 市面上常见的雄性激素有哪些?	155
198. 哪些食物含有雄激素?	156
199. 男性更年期如何注意膳食保健?	157

1. 女性的一生分几个时期?

女性一生不同时期有着不同的生理特点, 简单介绍如下。

新生儿期: 出生后4周内称为新生儿期。

幼年期: 从出生4周到12岁左右称幼年期。

青春期: 一般将月经来潮到生殖器官发育成熟的时期称为青春期。

性成熟期: 即生育期、育龄期。一般自18岁以后逐渐成熟, 持续约30年。性成熟期是卵巢生殖功能及内分泌功能明显的时期, 卵巢有周期性的排卵和性激素分泌, 生殖器各部和乳房甚至整个身体都有不同程度的周期性改变。

更年期: 一般在45~52岁之间, 是妇女卵巢功能逐渐衰退, 生殖器开始萎缩的一个过渡时期。

老年期: 此期卵巢功能进一步衰退, 月经停止, 生殖器官渐渐退化萎缩。

2. 女性各个时期的特点如何?

女性从新生儿到衰老是一个渐进的生理过程, 可按年龄划分几个时期, 各时期有不同的生理特点, 受遗传、环境、营养、心理因素的影响, 各时期可有个体上的差异。

新生儿期

自胎儿出生脐带结扎至生后4周内为新生儿期。在胎儿时期由于受到母体卵巢、胎盘所产生的雌激素影响, 其子宫、卵巢及乳房均有一定程度的发育, 胎儿出生后与母体分离, 血液中性激素量迅速下降, 致新生儿在生后几天出现乳房肿大或有乳样分泌物、阴道少量出血, 这些反应在短期内自然消退。

幼年期

从生后4周到12岁为幼年期。在10岁以前身体持续发育，但生殖器官仍为幼稚型。阴道狭长，阴道上皮薄无皱襞，阴道酸度低；子宫小，宫颈长，约占子宫全长的 $\frac{2}{3}$ ；卵巢长而窄，卵泡虽能大量生长，但不能发育至成熟即萎缩。在这过程中，丘脑下部和垂体的性调节功能逐渐成熟，卵巢产生的激素量很少。

10岁以后随着儿童体格的增长和发育，神经内分泌的调节功能也逐渐发展，下丘脑、垂体和卵巢的激素逐渐增加，性器官亦生长发育。表现为阴唇丰满增大，阴道加深，子宫体生长显著，使子宫体和宫颈之间逐渐超出1:1，卵巢逐渐变为扁卵圆形，卵巢内有少量卵泡发育，仍不能发育成熟。女性特征开始出现，皮下脂肪在胸、髋、肩、耻骨前面积蓄；子宫、输卵管及卵巢逐渐向骨盆腔内下降；乳房也开始发育。

青春期

从月经初潮至生殖器官逐渐发育成熟的时期称为青春期，一般13~18岁，在这过程中体魄显著生长，生殖器官发育迅速，第二性征形成，开始出现月经。外生殖器从幼稚型变成成人型，阴阜隆起，大阴唇变肥厚，小阴唇变大且色素沉着，阴道的长度及宽度增加，黏膜增厚，出现皱襞；子宫尤其子宫体增大明显，宫体：宫颈为3:2，输卵管变粗，曲度减少，卵巢增大，皮质内有不同发育阶段的卵泡，卵巢表面开始出现凹凸不平。第二性征发育明显，音调变高，乳房丰满而隆起；出现阴毛及腋毛；骨盆横径大于前后径；胸肩部皮下脂肪增多；显现女性特有的体态。

月经初潮是青春期开始的一个重要标志。由于卵巢功能尚不完善，初潮后月经周期不规律，经过一段时间逐渐形成规律。女性青春期身体变化很大，而且心理变化也很大，认为自己已成熟，能独立处世，不喜欢别人的管束，但又胆怯、依赖，因此应给予护理关照和心理疏导。

性成熟期

卵巢功能成熟并有性激素分泌及周期性排卵的时期称为性成熟

