

总主编 / 肖燕军

现代女性
保健丛书

冯 华 曹书颖 / 等编著

YUKUAIDUGUOGENGNIANQI

「愉快度过更年期」



现代

女性保健丛书

愉快度过更年期

编著

冯 华 曹书颖 贾 鸣 李魁秀 尹 洁
李万胜 郝淑维 蒋 丽 张 晖 冯丽亚
康 山

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

愉快度过更年期/冯华编著. —北京:人民卫生出版社,2001.3

ISBN 7-117-04190-0

I. 愉… II. 冯… III. 更年期-综合征-防治
IV. R339.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 87377 号

愉快度过更年期

编 著: 冯 华 曹书颖 等

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 10.875

字 数: 189 千字

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

印 数: 8 001—13 000

标准书号: ISBN 7-117-04190-0/R·4191

定 价: 17.50 元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

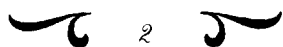
更年期是妇女从生育功能旺盛逐渐进入老年期的过渡时期，也是人生的多事之秋。在这个特殊时期，一些妇女出现或多或少的身心变化和不适症状，而有些妇女则出现比较严重的更年期综合征的表现，影响了正常生活、工作和身心健康。如何防止或减轻更年期的不适，积极防治更年期常见疾病，做好更年期保健，是即将进入更年期或已进入更年期的妇女所面对的问题，也是更年期妇女的家庭成员和朋友应当了解的知识。为此我们编写了这本书，深入浅出地介绍了更年期妇女的生理、心理特点及变化，对更年期易患疾病的特点、防治方法及如何进行更年期保健和夫妻生活进行了阐述。使广大的更年期妇女朋友及家人对这个时期的变化有一个科学的认识和心理准备，消除不必要的顾虑和恐惧，提高抵抗疾病的能力，改善生

活质量，愉快顺利地度过更年期。

由于作者水平有限，书中错误和疏漏之处敬请读者给予批评指正。

编 者

2000 年 11 月





现代社会，妇女担负着繁重的工作，负有相当责任。在家庭，她们是好妻子、好母亲、好女儿、好儿媳；在社会上，与男性比较，她们面临更激烈的工作和竞争的压力。这些负担和压力，对身心健康的影响更大。又由于女性的独特的生理特点，更使女性产生独有的心理压力，罹患独有的疾病。为了提高现代女性的心理素质、自身修养，增强自我保健意识，以健康的身体轻松应付社会、家庭中的重负，我们编辑了这套现代女性保健丛书，为提高现代女性的自我保健意识、身心健康水平尽我们的一份力。

本套丛书共 10 本：《女性——了解自己的身体》、《女性养颜美容》、《女性减肥与健美》、《产前产后保健》、《避孕与避孕失败补救》、《愉快度过更年期》、《和谐性爱》、《女性常见病自我识别》、

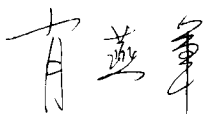
《女性传播疾病自我识别》、《女性心理与健康》。从书名即可看出，其内容都是紧贴现代女性生活、工作的，都是针对现代女性衣、食、住、行所必须的。本书的作者有临床医学家、公共卫生学家、心理学家和计划生育技术服务工作者，他们有资深的阅历和丰富的经验，更饱含为姊妹们服务的热情，详细通俗地介绍了当今国内外最新的科学技术成果，各种简便、易行、有效的自我保健措施。若姊妹们能潜心体验、认真实践，肯定是大大有利于提高自我保健意识和身心健康的。

本套丛书的编写原则是“实用、简便、通俗”。凡对现代女性生活、工作中不实用的，使用起来很繁杂的内容统统舍弃，只留下使用有益，用起来又很简便的知识和技术。而这些高深的医学理论和技术知识又以通俗、浅显的语言阐述，力求言简意赅。每本书的内容丰富，文字简练，可谓精中之精、重中之重了。

基于上述，本套丛书适于有一般文化水平的妇女阅读使用。当然也适于男士们阅读使用，因为现代家庭的主要组成成员是夫妇，家庭生活、生殖保健都是夫妇双方的共同责任。只有夫妇双方身心健康，相互体贴，相互关怀，相互支持，家庭才能和谐、美满、幸福。故望夫妇们认真阅读、体验、实践，以提高健康水平。也正因为这是一套科普丛书，所以，广大人口与计划生育工作者、健康教育工作者读后也会有所

启迪，从而更好地开展计划生育宣传和健康教育工作。

本套丛书从策划、编写，到出版，只用了一年的时间。而每位作者又有繁重的本职工作，只是由于深感现代女性急需这些科学知识，从而牺牲几乎所有的业余时间，加班加点，反复修改，高质量地完成了编写任务。在此，借本书出版之际，向作者们表示谢意，对本书的出版表示祝贺。也正因为时间紧、任务重，书中的疏漏之处，盼请专家、读者批评指正。

A handwritten signature in black ink, consisting of three stylized characters: '徐', '彦', and '军'.

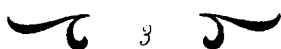
2000年12月

目录

第一章 生理知识·····	1
一、女性一生分几个时期，各有什么特点·····	1
二、为什么会有月经·····	6
三、为什么有的女性从未来过月经·····	7
四、卵巢有什么功能·····	10
五、更年期卵巢有哪些变化·····	14
六、绝经后期女性生殖器官有什么变化·····	16
七、绝经后期女性非生殖器官有什么变化·····	18
第二章 更年期基本知识·····	22
一、什么是更年期·····	22
二、女性更年期是如何划分的·····	23

三、正常女性一般在何时绝经	25
四、为什么月经1年不来才算绝经	25
五、影响绝经年龄的原因有哪些	26
六、哪些原因可引起过早绝经	27
七、什么是人工绝经	27
八、绝经是否就表明老年期的来临	28
九、从未来过月经的女性有更年期吗	28
十、为什么妇女进入更年期并没有衰老	29
十一、如何正确对待更年期	29
 第三章 更年期综合征	 31
一、更年期综合征有哪些表现	31
二、为什么会得更年期综合征	33
三、更年期妇女都会患更年期综合征吗	35
四、为什么有些妇女更年期症状不 明显, 有些则症状较重	37
五、更年期不舒服就是更年期综合征吗	39
六、更年期妇女月经周期有哪些变化	40
七、更年期月经紊乱除功能性原因外, 还有哪些因素	42
八、更年期妇女在心理上有哪些变化	44
九、更年期妇女为什么容易发胖和 发生体形变化	46

十、为什么更年期妇女容易出现	
潮红潮热	48
十一、更年期妇女体温有变化吗	50
十二、更年期血崩是怎么回事	52
 第四章 更年期妇女易患疾病	54
一、更年期妇女易患哪些疾病	54
二、更年期妇女易患糖尿病吗	56
三、更年期糖尿病妇女为什么易患	
真菌性阴道炎、外阴炎	58
四、更年期妇女为何易患泌尿系感染	59
五、更年期妇女为什么容易出现	
张力性尿失禁	60
六、为什么妇女进入更年期后心血管	
疾病发生率升高	61
七、雌激素对更年期血脂代谢有何	
影响	63
八、为什么提早绝经妇女易患冠心病	64
九、为什么更年期妇女易患心绞痛	
综合征	66
十、心绞痛综合征就是冠心病心绞痛吗	66
十一、雌激素对妇女皮肤有什么作用	67
十二、更年期妇女为何容易出现精神	



改变	68
十三、更年期妇女易发生哪些精神 异常	70
十四、更年期妇女为什么容易出现 手脚发麻	71
十五、为什么更年期妇女容易出现 失眠和记忆力减退	72
十六、为什么更年期妇女易发生骨 质疏松	74
十七、骨质疏松常见原因是什么	75
十八、骨质疏松症有哪些表现	77
十九、预防骨质疏松的方法有哪些	79
二十、哪些运动适于中老年人防止 骨质疏松	82
二十一、更年期妇女如何自己检查乳 房以早期发现乳腺癌	84
二十二、更年期妇女易患哪些乳腺疾病	86
二十三、哪些因素容易导致乳腺癌的 发生	87
二十四、更年期和老年期妇女为什么 要定期进行妇科检查	89
二十五、更年期妇女怎样自我检查早 期发现盆腔肿物	90

二十六、更年期妇女易患哪些妇科	
肿瘤	92
二十七、更年期妇女易患哪些妇科	
疾病	94
二十八、老年妇女外阴变白是怎么	
回事	96
二十九、更年期妇女为何容易出现	
外阴瘙痒	98
三十、外阴白斑肯定会癌变吗	99
三十一、为什么更年期妇女易患滴虫	
性阴道炎	101
三十二、为什么更年期妇女易患霉菌	
性阴道炎	102
三十三、什么是老年性阴道炎	103
三十四、更年期妇女阴道分泌物增多	
一定是炎症吗	105
三十五、老年性阴道炎肯定在老年妇	
女多见吗	106
三十六、更年期月经不规则一定是月	
经不调吗	107
三十七、更年期和老年妇女腹痛常见	
于哪些情况	109
三十八、造成宫颈癌的发病因素有	

哪些·····	111
三十九、宫颈癌的早期信号是什么·····	112
四十、什么是接触性出血·····	114
四十一、宫颈癌的癌前病变有哪些·····	116
四十二、宫颈糜烂一定会变成宫颈 癌吗·····	117
四十三、治疗宫颈糜烂的方法有哪些·····	119
四十四、为什么要警惕绝经后阴道 出血·····	121
四十五、为什么更年期易患子宫肌瘤·····	123
四十六、子宫肌瘤有哪些表现·····	124
四十七、更年期子宫肌瘤都必须手术 切除吗·····	126
四十八、切除子宫肌瘤有哪些方法·····	128
四十九、哪些更年期妇女易患子宫内 膜癌·····	130
五十、子宫内膜癌的致病因素有哪些·····	131
五十一、子宫内膜癌有哪些表现·····	133
五十二、哪些情况下更年期妇女阴道 出血需进行诊断性刮宫·····	135
五十三、为什么宫腔刮出物一定要送 病理检查·····	137
五十四、为什么中老年妇女发胖不一	

定发福·····	138
五十五、腹胀、食欲差一定是消化不良吗·····	140
五十六、为什么卵巢肿瘤不易被早期发现·····	142
五十七、中老年妇女易患哪些卵巢肿瘤·····	144
五十八、如何鉴别卵巢良恶性肿瘤·····	146
五十九、为什么有些卵巢肿瘤会使人看起来年轻·····	149
六十、卵巢肿瘤手术中为什么常需送冰冻病理检查·····	150
六十一、为什么卵巢癌严重威胁着妇女的健康·····	151
六十二、什么是外阴癌？有哪些表现·····	153
六十三、外阴黑色素痣是“痣”吗·····	154
六十四、患外阴黑色素痣为什么必须切除·····	154
六十五、什么是卵巢功能早衰·····	155
六十六、卵巢功能早衰的检查方法有哪些·····	155
六十七、为什么更年期妇女怀孕有许多危险·····	157

六十八、子宫肌瘤短期内快速增大应	
注意什么·····	158
六十九、什么是子宫肉瘤·····	159
七十、中老年妇女发生子宫脱垂的原	
因是什么·····	159
 第五章 更年期疾病的防治·····	161
一、怎样预防更年期综合征·····	161
二、更年期综合征在治疗上应注	
意什么·····	165
三、更年期综合征的综合治疗是	
什么·····	167
四、应用雌激素治疗更年期综合征的	
指征是什么·····	170
五、哪些更年期综合征妇女不用雌激	
素治疗·····	171
六、雌孕激素联合应用治疗更年期综	
合征的优点是什么·····	172
七、女性更年期综合征为什么可以用	
雄激素治疗·····	173
八、为什么更年期功血可用雄激素治疗·····	175
九、避孕药除避孕作用外还有什么	
作用·····	176

十、避孕药物对心血管系统有什么影响.....	177
十一、哪些妇女不宜使用避孕药.....	178
十二、中老年妇女在糖尿病治疗中应注意什么.....	180
十三、更年期妇女泌尿系感染如何治疗.....	181
十四、雌激素对预防更年期冠心病有什么作用.....	182
十五、哪些药物可治疗更年期精神病.....	184
十六、如何预防更年期精神病.....	184
十七、心理治疗在更年期综合征治疗中有什么作用.....	186
十八、如何预防和治疗骨质疏松症.....	187
十九、更年期妇女为何在补充雌激素的同时还需补钙.....	189
二十、如何治疗霉菌性阴道炎.....	190
二十一、如何治疗滴虫性阴道炎.....	191
二十二、灭滴灵能治疗所有的阴道炎吗.....	192
二十三、高锰酸钾溶液坐浴适合所有的外阴阴道炎吗.....	193
二十四、为什么有些妇女反复患滴虫	

