

Mingyi

名医

名 医 门 诊 丛 书

妇女更年期综合征

林至君 梁玉屏 编著

•江西科学技术出版社

•北京科学技术出版社

门诊

MINGYI
MENZHEN
CONGSHU



名 医 门 诊 丛 书

FUNÜ GENGNINQI ZONGHEZHENG

名 医 门 诊 丛 书

●责任编辑\宗起国 ●封面设计\雷嘉琦 ●版式设计\耿万义

江西科学技术出版社

北京科学技术出版社

ISBN 7-5390-1798-8



9 787539 017983 >

ISBN 7-5390-1798-8/R·425

定价: 7.00元

妇女更年期综合征

林至君 梁玉屏 编著

MINGYI MENZHEN
CONGSHU

FUNÜ GENGNUNQI ZONGHEZHENG

江西科学技术出版社
北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇女更年期综合征/林至君

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1798-8

I. 妇 女更年期综合征

II. 林至君

III. 妇女保健

IV. R173

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

妇女更年期综合征

林至君 梁玉屏编著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	南昌市红星印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm × 1168mm 1/32
字数	78 千字
印张	3.25
印数	6000 册
版次	2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-1798-8/R·425
定价	7.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社出版科或承印厂调换)

随着社会进步,科学发展,生活提高,妇女的寿命越来越长,据国家统计局,我国 60 岁以上人口有 8,700 万人,至 2000 年预计将达 1.3 亿,其中 60%~70% 将是妇女,因此有人称“老年人的社会是妇女的社会”。更年期妇女在绝经后还能再活 20~30 年,甚至更长,提示了生命的一生有 1/3 时间是在绝经后渡过,如何做好更年期保健,不断提高生命质量以延缓衰老,已成为当今社会急需迫切解决问题。为此,我们编写本书就是帮助更年期妇女做好自我保健及自我监护,使她们能身心健康渡过更年期,并平顺步入老年期,就是编写本书的目的。

更年期,是一个时间概念,是生命历程中的一个阶段,即从中年到老年的过渡时期,其特点是在生理转换过程中必然与中老年阶段有一段生理交叉及重叠。因此,在介绍更年期保健时必然相应介绍与其相关的中老年保健,才能真正体现生命延续性的保健措施,作为编写本书的指导思想。

更年期妇女在生理转换过程中,随着绝经期到来,卵巢功能丧失而引起血循环中雌激素水平降低或消失,除引起了以血管舒缩功能失调为主的更年期综合征之外,与此同时围绝经期疾病发生的危险性也相应增多,如心血管疾病、糖尿病、妇科肿瘤、骨质疏松症等,影响了更年期妇女生命质量,增加了病死率。因此,本书内容是以介绍更年期妇女生理变化为基础,预防更年期

综合征发生的自我保健为重点,相应介绍围绝经期常见病防治的自我监护,以及如何提高生命质量、延缓衰老等多种保健措施,形成了更年期妇女在“中年期—更年期—老年期”的生理转换过程及生命历程中的延续性保健的自我保健方法,并以乐观情绪渡过更年期,迎接老年期到来。

根据现代医学模式已由单纯的生物医学模式转变为“生物—心理—社会”的医学模式,所以更年期综合征的预防保健已不再是单纯性的生理问题。因此,本书编写的思路与方法是以“生物—心理—社会”医学模式为框架,介绍更年期妇女身心健康的自我保健,防病治病的自我监护等知识,使她们掌握身心保健内容更具体、更系统、更全面,既要她们不生病、少生病或减轻症状与痛苦,又要有良好心理平衡,消除无谓顾虑,并有良好的社会适应能力。因此,本书不仅适用于更年期妇女阅读,同样也适于其家庭成员及社会各阶层人士阅读,形成一个“关心更年期母亲,关心更年期妻子,关心更年期妇女”的全方位社会保健,建立生命历程中自我身心保健的连续性、系统性,使广大更年期妇女真正做到老而不衰地步入老年期。

由于作者限于编写水平,所阐述的观点或经验可能有片面性或错误之处,真诚希望广大读者提出宝贵意见,给予批评指正。

作 者

2000年1月于广州



林至君, 1959年毕业于福建医学院医疗系, 1963年结业于江西中医学院西医学习中医班, 一直从事中西医结合妇产科内分泌学研究和临床工作, 创立了中药人工周期疗法调经促排卵法, 获卫生部一等奖。现任广州市妇婴医院妇产科主任医师, 兼职广州医学院妇产科教授、中国中西医结合学会理事、中国中西医结合学会理事、中国中西医结合学会全国妇产科专业委员会委员、广东省中西医结合学会常务理事、广东省中西医结合学会妇产科专业委员会主任委员。编著有《中西医结合治疗妇科常见病》、《妇女保健大全》、《月经与月经失调》、《妇女卫生常识》、《妇女乳房健美与疾病防治》等。



名 医 门 诊 丛 书

编 委

(按姓氏笔画为序)

王光超	池芝盛	孙定人	朱宣智
曲绵域	严仁英	陈清棠	张金哲
胡亚美	翁心植		

执行编委

陈 仁



1	什么是妇女更年期·····	(1)
2	什么是人工绝经·····	(2)
3	更年期妇女主要内分泌有哪些变化·····	(3)
4	更年期妇女生殖系统有哪些变化·····	(5)
5	更年期妇女乳房有哪些变化·····	(8)
6	更年期妇女膀胱与尿道有哪些变化·····	(8)
7	更年期妇女盆底支持组织有哪些变化·····	(9)
8	更年期妇女皮肤与毛发有哪些变化·····	(10)
9	更年期妇女性功能有哪些变化·····	(11)
10	更年期妇女可能出现的心理变化·····	(14)
11	更年期妇女会出现哪些症状·····	(15)
12	更年期妇女要注意哪些主要保健·····	(17)
13	什么是更年期综合征·····	(18)
14	妇女更年期综合征是怎样发生·····	(19)
15	妇女更年期综合征包括哪些症状·····	(21)
16	妇女更年期综合征与男子更年期综合征临床表现有何不同·····	(23)
17	妇女更年期综合征治疗原则是什么·····	(23)
18	如何合理选择性激素治疗妇女更年期综合征·····	(24)
19	妇女更年期综合征的中医辨证辨病治疗·····	(26)

20	更年期综合征妇女要做好心理咨询	(28)
21	更年期综合征妇女怎样做好自我心理保健	(29)
22	如何预防更年期综合征发生	(30)
23	重视围绝经期常见病防治	(32)
24	什么是骨质疏松症	(32)
25	绝经后妇女为什么易发生骨质疏松症	(33)
26	骨质疏松症有什么临床表现	(34)
27	怎样预防骨质疏松症发生	(36)
28	怎样治疗骨质疏松症	(37)
29	重视预防早老性痴呆	(39)
30	早老性痴呆应怎样治疗	(41)
31	重视更年期及老年期宫颈癌防治	(42)
32	掌握宫颈癌的症状	(43)
33	积极防治子宫内膜癌	(44)
34	老年人发生卵巢肿瘤有什么特点	(46)
35	重视乳腺癌防治	(47)
36	近代乳腺癌发病有什么特点	(48)
37	哪些人易发生乳腺癌	(49)
38	乳腺癌有什么症状和体征	(51)
39	了解一点近代治疗乳腺癌特点	(53)
40	学会自我检查乳房早期发现乳腺癌	(54)
41	绝经后妇女为什么易发生冠心病	(56)
42	更年期妇女要怎样预防冠心病	(58)
43	更年期妇女易患糖尿病要注意防治	(60)
44	更年期糖尿病有什么特点	(61)
45	更年期糖尿病怎样合理治疗	(62)
46	围绝经期子宫出血应想到哪些疾病	(63)
47	更年期功能性子宫出血有什么特殊性	(65)

48	更年期功能性子宫出血要做哪些检查	(67)
49	更年期功能性子宫出血治疗特点	(69)
50	“中药空子宫疗法”治疗更年期功能性子宫出血特色	(71)
51	安全度过更年期迎来人生“第二青春”	(72)
52	提高更年期妇女生命质量延缓衰老	(74)
53	如何延缓心理衰老	(75)
54	如何预防大脑衰老	(76)
55	家庭和睦有助预防衰老	(78)
56	提高生活质量有益延缓衰老	(80)
57	顺应“生物钟养生法”对延缓衰老有积极作用	(83)
58	维持生命系统内环境稳定以延缓衰老	(85)
59	性激素替代疗法能提高生命质量延缓衰老	(88)
60	性激素替代疗法是否安全	(92)
61	怎样合理使用性激素替代疗法	(94)

1 什么是妇女更年期

更年期是指从性机能成熟期向老年期过渡的时期，包括绝经及其前后的一段时间。世界卫生组织(WHO)对更年期的定义系指绝经及其前后最少一年时间。

更年期妇女在绝经前期身体内就发生一系列生理变化，其中最明显的变化是性腺功能改变，也就是性腺功能从开始衰退直至消失的时期，而最突出的表现是绝经。在这一过渡时期的另一个特点，就是更年期与成熟期、老年期之间有一段生理交叉阶段，就显示了更年期与成熟期、老年期之间有一定重叠关系，而不是截然分开，是体现了生命的一种延续关系，所以要进一步了解更年期必然会牵涉到成熟期及老年期的各种生理和病理。

更年期可分为绝经前期、绝经期及绝经后期等不同阶段。绝经前期是指在绝经前2~5年，月经尚未停止，卵巢功能已开始衰退，但卵巢内仍有一定数量卵泡可以发育，并分泌一定量的雌激素。一般来说，在这一阶段卵泡虽可发育，但大多数不能发育成熟，所以这一时期妇女多数出现无排卵月经周期，即使偶而也会有排卵，而排卵后的黄体功能是不健全，常常发生功能性子宫出血。所谓绝经期，系指月经停止的时期，一般认为要在月经停止一年后才能算为真正绝经，其计算绝经年龄也是从停经一年后的最后一次月经来推算。绝经期的卵巢功能显著衰退，但未完全消失。绝经后期，是指绝经后6~8年，即从月经停止开始，卵巢逐渐萎缩，其内分泌功能也逐渐消失，生殖器随之逐渐萎缩，身体其他器官、组织也逐渐发生衰老性改变。

因此,简单概括一句话,更年期是包括绝经前后若干年,相应年龄是 45~55 岁,平均绝经年龄是 50 岁。由于个体差异以及遗传、生活条件、健康状况、社会等因素影响,绝经年龄也有差异。此外,与个体本身月经初潮年龄也有关系,即初潮年龄愈早,绝经年龄愈晚,初潮愈迟,绝经年龄相对提早。

2 什么是人工绝经

更年期是包括绝经期及绝经前期、后期三个阶段,所以也称为围绝经期,这一绝经现象是属于自然绝经,是因为卵巢功能在这一生理阶段衰退所造成的绝经,这一性腺功能衰退是有一个逐渐过程,虽然能出现某些更年期症状,大部分妇女也都能适应。而人工绝经是由于某些妇女在绝经年龄之前,因子宫或卵巢发生了恶性肿瘤,为了治疗疾病挽救生命,只好将子宫和卵巢切除,或且对子宫、卵巢恶性肿瘤进行放射治疗,破坏了卵巢组织和功能,使这些妇女永远不会再来月经,这就叫做人工绝经。

人工绝经是以手术切除卵巢或放射线破坏卵巢组织,使卵巢功能突然消失,不能再分泌雌激素,就使患者没有一个逐渐适应过程,所以人工绝经能出现植物神经功能紊乱和血管舒缩功能失调等更年期症状特别严重,痛苦十分显著,而且在卵巢功能消失之后又不能给予雌激素替代治疗,继而使这类病人生殖器官很快萎缩,骨质丢失快,体表及其他器官也都出现了衰老现象。随着科学发展,近代有人主张,对仅为一侧的卵巢恶性肿瘤,而另一侧的卵巢应在手术中切取部分组织作冰冻切片病理学检查,如未发现异常者,特别是青年及幼儿患者的处理应取慎重态度,即可以考虑保留健侧卵巢,手术后密

切随诊,视情况再作进一步处理,大大降低了青年患者因人工绝经的痛苦。此外,现代对良性的卵巢囊肿也都采用囊肿剔除手术,这样就可以尽量保留卵巢组织,以维持女性的性功能和女性的性征。

3 更年期妇女主要内分泌有哪些变化

女性性周期的出现是非常明显,这是受着下丘脑、脑垂体、卵巢三者间通过正负反馈机制达到相互影响和相互制约,医学上叫做“下丘脑—脑垂体—卵巢”轴系,调节了女性的性周期。由于更年期妇女的卵巢功能逐渐衰退,致使调节卵巢功能的中枢调节机制也趋向老化,出现了更年期妇女多种激素失调。

下丘脑能分泌一种促性腺素释放激素 (GnRH), 并通过正反馈刺激垂体分泌促卵泡激素 (FSH) 和促黄体激素 (LH), 在促卵泡激素与少量促黄体激素共同作用于发育过程中的卵泡,使其不断分泌雌激素,子宫内膜接受雌激素刺激,即开始增生,随着雌激素量逐渐增加,子宫内膜继续增生而呈增生期变化。在卵泡发育接近成熟时,雌激素分泌随之增加,通过负反馈作用到下丘脑及脑垂体,因而抑制脑垂体促卵泡激素的分泌,同时又刺激脑垂体分泌更大量的促黄体激素。在大量的促黄体激素和适量的促卵泡激素共同作用下,促进了成熟卵泡排卵,排卵后的卵泡形成黄体。排卵后,雌激素的分泌暂时减少,此时形成的黄体在脑垂体分泌的促黄体激素的继续作用下,黄体则继续发育并分泌孕激素和雌激素,孕激素作用于增生的子宫内膜使其转化为分泌期内膜。随着黄体分泌孕激素和雌激素量的增加,通过负反馈机制又抑制了下丘脑产

生促性腺素释放激素,使脑垂体分泌的促卵泡激素及促黄体激素量也相应减少,黄体就开始萎缩,体内雌激素与孕激素降至最低水平,子宫内膜也随之萎缩、坏死、脱落,引起了子宫出血,形成了月经。月经后,雌激素浓度下降,下丘脑及脑垂体的抑制解除,下一周期又重新开始,这就是所谓的“下丘脑—脑垂体—卵巢”轴系的调节机制。因此,性成熟期女性血液巾存在着促性腺素释放激素、促卵泡激素、促黄体激素及雌激素与孕激素呈现节律性周期性变化,使女性显示性周期,而性周期最突出表现是月经周期。

妇女进入更年期后,“下丘脑—脑垂体—卵巢”轴系的改变,首先是卵巢功能减退的影响,随着卵泡数量愈来愈少,而且卵泡对脑垂体分泌促卵泡激素及促黄体激素的刺激反应也不敏感,因而卵巢分泌雌激素也日渐减少,这时脑垂体只能分泌更多的促卵泡激素和促黄体激素,才能维持卵泡发育。这一变化可在绝经前 10 年左右开始,但仍然表现卵巢有排卵和有正常月经周期,只是在血液中检测促卵泡激素高于正常值,同时黄体功能也已有不足表现,在黄体期检测孕激素也低于正常值,这是更年期妇女最早的性腺轴改变。

更年期妇女随着年龄增长,出现了卵巢无排卵阶段,孕激素的分泌也随之停止,意味着生殖功能的终止。此时,卵巢内的少量卵泡仍有一定的发育,体内雌激素值仍能维持一定水平,形成单一雌激素对子宫内膜作用,而引起各种类型的月经失调,最常见的是更年期功能性子宫出血、月经频发或月经稀少等。

到了绝经期,卵巢已萎缩,卵泡多已闭锁、退化,再也不分泌雌激素,子宫内膜也不再增生,月经就永远停止。绝经后的卵泡不分泌雌激素,因而对脑垂体就不产生负反馈作用,脑垂体分泌促卵泡激素和促黄体激素作用增强,体内的促卵泡激

素和促黄体激素明显增高,尤其是促卵泡激素升高更明显。到了绝经期后期,脑垂体功能也逐渐耗竭,最后也不能维持分泌高浓度的促卵泡激素和促黄体激素。在绝经后三年左右,促卵泡激素和促黄体激素也开始下降,但仍高于性成熟期。

4 更年期妇女生殖系统有哪些变化

女性生殖系统包括卵巢、子宫、输卵管、阴道、外阴等器官,这些器官都是受卵巢分泌的性激素所影响,随着更年期年龄的增长,雌激素从逐渐减少直至消失,出现了月经停止,生殖器官逐渐萎缩、功能减退等一系列病理生理现象。

卵巢变化:女性的整个生命过程与卵巢功能的盛衰有着密切关系,是女性身上的两颗“明珠”。随着年龄的增长,特别是步入更年期妇女,卵巢的组织形态学和功能上都有明显的变化。

更年期妇女卵巢的重量、体积及组织结构都有很大的变化。有人统计卵巢的重量,在青年育龄妇女,双侧卵巢重量平均为9~10克,到40~50岁时,仅为6.6克,51~60岁为4.9克,是原重量的1/2,61~70岁仅有4克左右,为原重量的1/3。卵巢的体积也随更年期年龄的增长而逐渐萎缩变小,其大小仅为青年妇女的1/3,最后完全萎缩成一小块结缔组织。萎缩的卵巢其皮质变薄,表面光滑而坚韧,仅覆盖单层扁平细胞;卵巢的髓质几乎完全是结缔组织,髓质部及卵巢门的血管也发生硬化,完全失去了功能。

更年期卵巢内卵泡也随着年龄的增长而减少,而且对性激素反应不敏感。初生时的女婴约有8万个卵母细胞,以后卵母细胞大量退化消失,到了青春期后,只剩下3万~4万个始

基卵泡,进入更年期只剩下 8000 多个,50 岁左右妇女,只有残存卵泡无几,而且是属于衰老卵泡,对脑垂体促性腺激素已无反应,并在卵泡发育的不同阶段闭锁和退化,到了绝经后 4~5 年,就更难发现有残存的卵泡了。

由于更年期的卵巢组织结构及其功能发生了改变,因此卵巢分泌的性激素也有明显变化。首先是孕激素分泌减少,继而在绝经前数年分泌雌激素也开始下降,到了绝经后卵巢已基本上不分泌雌激素和孕激素。但在绝经后的妇女身体内为什么还有雌激素?绝经后妇女体内雌激素主要是雌酮,是由雄激素转换为雌酮。绝经后妇女体内雄激素来源除了卵巢间质产生之外,主要是来自肾上腺皮质产生(约占血浆内总量 2/3)。雄激素能与妇女的脂肪组织(以脂肪为主)、皮肤、毛囊、脑、骨和肌肉中广泛存在的芳香化酶结合而转换为雌酮,其转换率较育龄期妇女多 1 倍。因此,肥胖妇女脂肪组织多,雄激素能迅速溶于脂肪,并在其间质细胞内进行芳香化,故肥胖妇女比纤瘦妇女体内的雌酮要高,而雌酮增多又是子宫内膜癌发病的危险因素之一,所以更年期妇女要适当控制自己的体重。

子宫变化:更年期妇女子宫变化也十分明显,其变化有三个特点。一是子宫功能变化,即是更年期妇女虽然还有月经来潮,但卵巢已无排卵,子宫只能接受雌激素刺激,缺乏孕激素对子宫的作用,所以易产生子宫内膜增生而引起更年期功能性子宫出血,或子宫肌瘤的发生。二是随着绝经年龄延续,子宫肌层逐渐纤维变性退化,子宫逐渐萎缩,体积变小,重量减轻;子宫内膜也开始萎缩,即由无周期性变化转入变薄、光滑而苍白。三是如果原来患有子宫肌瘤、子宫内膜增生症或子宫内膜异位症者,能随着绝经到来引起子宫肌层及内膜萎缩,同样也能引起这些病变组织的萎缩,原来的一些病理症状