

G 女性 NǚXING

engnianqi

更年期

身心自我保健

SHENXIN ZIWO BAOJIAN

黄蓁 叶显 编著

妇女的一生，从少女时代，经过青年时代，中年时代，进入老年时代。更年期是女性从中年向老年过渡的一个阶段。更年期是女性一生中必经的一个阶段，也是生命的一个转折点。更年期是一个较复杂的生理过程，这个过程可长达一、二十年。更年期的一系列内分泌的变化，包括月经紊乱、骨质疏松、血管舒缩症状、骨质疏松等。如何理解更年期变化的特点，如何理解更年期变化的界限，如何地进行自我保健，是作者写作此书的目的。本书内容参考了国内外最新的研究成果，实用性、针对性强。对于将进入更年期、处于更年期或已度过更年期的妇女，有助于了解自我、调整身心、健康而幸福地生活。

黄蓁 叶显 编著

初女的一生

而从成熟到衰老过渡的时间。更年期是女性一生中必经的一个阶段，也是生命的一个转折点。更年期是一个较复杂的生理过程，这个过程可长达一、二十年。更年期的一系列内分泌的变化，包括月经紊乱、骨质疏松、血管舒缩症状、骨质疏松等。如何理解更年期变化的特点，如何理解更年期变化的界限，如何地进行自我保健，是作者写作此书的目的。本书内容参考了国内外最新的研究成果，实用性、针对性强。对于将进入更年期、处于更年期或已度过更年期的妇女，有助于了解自我、调整身心、健康而幸福地生活。

更年期是女性一生中必经的一个阶段，也是生命的一个转折点。更年期是一个较复杂的生理过程，这个过程可长达一、二十年。更年期的一系列内分泌的变化，包括月经紊乱、骨质疏松、血管舒缩症状、骨质疏松等。如何理解更年期变化的特点，如何理解更年期变化的界限，如何地进行自我保健，是作者写作此书的目的。本书内容参考了国内外最新的研究成果，实用性、针对性强。对于将进入更年期、处于更年期或已度过更年期的妇女，有助于了解自我、调整身心、健康而幸福地生活。

更年期是女性一生中必经的一个阶段，也是生命的一个转折点。更年期是一个较复杂的生理过程，这个过程可长达一、二十年。更年期的一系列内分泌的变化，包括月经紊乱、骨质疏松、血管舒缩症状、骨质疏松等。如何理解更年期变化的特点，如何理解更年期变化的界限，如何地进行自我保健，是作者写作此书的目的。本书内容参考了国内外最新的研究成果，实用性、针对性强。对于将进入更年期、处于更年期或已度过更年期的妇女，有助于了解自我、调整身心、健康而幸福地生活。

更年期是女性一生中必经的一个阶段，也是生命的一个转折点。更年期是一个较复杂的生理过程，这个过程可长达一、二十年。更年期的一系列内分泌的变化，包括月经紊乱、骨质疏松、血管舒缩症状、骨质疏松等。如何理解更年期变化的特点，如何理解更年期变化的界限，如何地进行自我保健，是作者写作此书的目的。本书内容参考了国内外最新的研究成果，实用性、针对性强。对于将进入更年期、处于更年期或已度过更年期的妇女，有助于了解自我、调整身心、健康而幸福地生活。

更年期是女性一生中必经的一个阶段，也是生命的一个转折点。更年期是一个较复杂的生理过程，这个过程可长达一、二十年。更年期的一系列内分泌的变化，包括月经紊乱、骨质疏松、血管舒缩症状、骨质疏松等。如何理解更年期变化的特点，如何理解更年期变化的界限，如何地进行自我保健，是作者写作此书的目的。本书内容参考了国内外最新的研究成果，实用性、针对性强。对于将进入更年期、处于更年期或已度过更年期的妇女，有助于了解自我、调整身心、健康而幸福地生活。

更年期是女性一生中必经的一个阶段，也是生命的一个转折点。更年期是一个较复杂的生理过程，这个过程可长达一、二十年。更年期的一系列内分泌的变化，包括月经紊乱、骨质疏松、血管舒缩症状、骨质疏松等。如何理解更年期变化的特点，如何理解更年期变化的界限，如何地进行自我保健，是作者写作此书的目的。本书内容参考了国内外最新的研究成果，实用性、针对性强。对于将进入更年期、处于更年期或已度过更年期的妇女，有助于了解自我、调整身心、健康而幸福地生活。

黄蓁 叶显 编著

广东旅游出版社

前 言

妇女的一生，经历生长、发育、成熟、衰老各个阶段，而从成熟向衰老过渡的时期，医学上称为更年期或围绝经期。

更年期是人生必经的阶段，也是生命的转折点，但这是一个较长的生理过程。这个过程可长达15~20年，要经历一系列内分泌的变化，包括月经紊乱至停经、血管舒缩症状、骨质疏松等。如何理解更年期变化的特点，认识这一时期生理变化与病理变化的界限，积极地进行自我保健，平稳而愉快地渡过更年期是作者写作此书的目的。

全书共分四篇，基础篇简述更年期基础知识，上篇重点叙述更年期妇女的身心变化以及更年期综合征；中篇介绍更年期及绝经后妇女相关疾病和简单的防治原则；下篇推荐更年期妇女自我保健方法，包括更年期妇

女的身心调理、性激素补充疗法以及如何延缓衰老等。

本书参考、吸纳了国内外较新的研究成果，内容实用，针对性强，对于将进入更年期、处于更年期或已渡过更年期的妇女，有助于了解自我、调整身心，健康而幸福地生活，焕发出第二度青春。

本书诚心为广大中老年妇女作点贡献，并希望能成为更年期女性的知音。

作者

2001年3月

作者简介

黄 裘 女，广州医学院主任医师，长期从事妇产科临床医疗、教学及科研工作。曾任湖南医科大学附属第二医院妇产科教研室及妇产科副主任、湖南省中华医学会妇产科学会第四届委员会委员。1988年调入广州医学院附属第二医院妇产科，曾任产科学术带头人、广州市优生围产学会委员，高校同行科技成果评审专家。对产程图、妇产科感染、优生等方面的研究成果曾分别获湖南省医药卫生科技成果奖及省科委科技成果奖。先后在国家级及省级刊物发表论文26篇。参加过高校妇产科教材及《产科决断》的编写。

叶 显 男，1996年毕业于暨南大学生物系，获学士学位，现就职于中华人民共和国广州出入境检验检疫局食品检验监督处二科，助理工程师。

目 录

基础篇 更年期女性须知

第一章 更年期与绝经.....	(3)
一 更年期与绝经概述.....	(3)
二 绝经的年龄.....	(4)
三 绝经的方式.....	(4)
(一) 自然绝经.....	(4)
(二) 人工绝经.....	(5)
(三) 早绝经.....	(5)
第二章 女性生殖内分泌生理.....	(6)
一 女性一生中的重大变化及其特点.....	(6)
(一) 新生儿期.....	(6)
(二) 儿童期.....	(7)
(三) 青春期.....	(7)
(四) 性成熟期.....	(8)
(五) 更年期.....	(8)

(六) 老年期·····	(9)
二 月经及月经期·····	(9)
(一) 何谓月经·····	(9)
(二) 月经初潮与月经周期·····	(9)
(三) 月经量与月经血的特点·····	(10)
(四) 月经期的不适是否正常·····	(10)
(五) 月经为什么会有周期性·····	(10)
三 卵巢的周期性变化及其内分泌功能·····	(11)
(一) 卵巢的周期性变化·····	(11)
(二) 子宫内膜的周期性变化·····	(12)
(三) 下丘脑—垂体—卵巢轴的相互关系·····	(12)
(四) 卵巢分泌的性激素·····	(13)

上篇 更年期妇女的生理与心理

第三章 更年期妇女的生理变化·····	(19)
一 更年期综合征的形成·····	(19)
(一) 更年期综合征的生理基础·····	(20)
(二) 更年期综合征的症状·····	(20)
二 更年期的其他变化·····	(25)
(一) 更年期的月经变化·····	(25)
(二) 更年期泌尿生殖器官的生理变化·····	(26)
第四章 更年期妇女的心理变化·····	(30)
一 更年期妇女的心理不平衡·····	(31)

(一) “自负感”与“失落感”	(31)
(二) “解脱”与“烦恼”	(31)
(三) 心理压力	(31)
二 更年期忧郁症	(32)
(一) 焦虑	(32)
(二) 忧郁	(32)
(三) 猜疑	(32)
(四) 疑病	(33)

中篇 更年期与绝经后妇女的疾病

第五章 更年期与绝经后妇女易发生的疾病	(37)
一 更年期妇女的功能失调性子宫出血	(37)
(一) 何谓更年期功能失调性子宫出血	(37)
(二) 更年期妇女为什么会发生功血	(37)
(三) 更年期功血子宫内膜的病理改变	(38)
(四) 更年期功血的临床特点及诊断	(39)
(五) 更年期功血的治疗原则	(40)
二 更年期妇女的性功能失调	(43)
(一) 更年期妇女性功能失调的有关因素	(43)
(二) 更年期妇女性功能失调的调理	(44)
(三) 更年期妇女性功能失调的医疗建议	(45)
三 更年期妇女骨关节病	(45)
(一) 颈椎病	(45)
(二) 五十肩	(47)

(三) 腰椎骨关节病·····	(49)
(四) 膝关节骨关节病·····	(50)
(五) 骨质增生和骨刺形成·····	(51)
(六) 更年期及老年妇女骨质疏松症·····	(52)
四 早老性痴呆症(阿尔茨海默病)·····	(56)
(一) 何谓早老性痴呆症·····	(56)
(二) 早老性痴呆症是如何形成的·····	(57)
(三) 早老性痴呆症的诊断·····	(59)
(四) 早老性痴呆症的治疗·····	(59)
(五) 早老性痴呆症与雌激素补充治疗·····	(59)
五 更年期与绝经后妇女的泌尿道感染·····	(60)
(一) 泌尿道功能的改变·····	(60)
(二) 下泌尿道感染·····	(61)
(三) 尿道肉阜·····	(61)
(四) 压力性尿失禁·····	(62)
 第六章 更年期及老年妇女生殖道感染·····	 (63)
一 外阴阴道感染·····	(63)
(一) 念珠菌外阴阴道炎·····	(63)
(二) 滴虫性阴道炎·····	(65)
(三) 细菌性阴道病·····	(67)
(四) 老年性阴道炎·····	(68)
二 性传播疾病·····	(70)
(一) 淋病·····	(70)
(二) 梅毒·····	(72)
(三) 生殖道沙眼衣原体与支原体感染·····	(75)

(四) 尖锐湿疣·····	(77)
三 更年期及老年妇女常见症状分析 ·····	(78)
(一) 更年期及老年妇女的外阴瘙痒·····	(78)
(二) 更年期及老年妇女的阴部肿块·····	(79)
(三) 更年期及老年妇女的阴道排液·····	(80)
(四) 更年期及老年妇女的阴道出血·····	(81)
 第七章 更年期妇女常见的生殖道肿瘤 ·····	(83)
一 子宫肌瘤 ·····	(83)
(一) 子宫肌瘤发病的有关因素·····	(83)
(二) 子宫肌瘤的临床症状·····	(83)
(三) 更年期妇女子宫肌瘤的治疗原则·····	(84)
二 子宫肉瘤 ·····	(85)
(一) 子宫肉瘤的类型·····	(86)
(二) 子宫肉瘤的临床症状·····	(86)
(三) 子宫肉瘤的诊断及治疗原则·····	(86)
三 子宫颈癌 ·····	(87)
(一) 子宫颈癌发病的有关因素·····	(87)
(二) 子宫颈癌的临床症状·····	(87)
(三) 子宫颈癌的诊断及防治原则·····	(88)
四 子宫内膜癌 ·····	(89)
(一) 子宫内膜癌发病的高危因素·····	(89)
(二) 子宫内膜癌的临床症状·····	(90)
(三) 子宫内膜癌的诊断与防治原则·····	(91)
五 卵巢恶性肿瘤 ·····	(92)
(一) 卵巢恶性肿瘤发病的高危因素·····	(92)

(二) 卵巢恶性肿瘤的临床症状·····	(92)
(三) 卵巢恶性肿瘤的诊断及防治原则·····	(93)
第八章 更年期及老年妇女的其他病变·····	(95)
一 老花眼·····	(95)
(一) 老花眼是如何形成的·····	(95)
(二) 老花眼的矫正·····	(96)
二 子宫脱垂·····	(96)
(一) 何谓子宫脱垂·····	(96)
(二) 子宫脱垂发病的有关因素·····	(96)
(三) 子宫脱垂的临床症状·····	(97)
(四) 更年期及老年妇女子宫脱垂的治疗原则·····	(98)
三 乳腺癌·····	(99)
(一) 乳腺癌发病的高危因素·····	(99)
(二) 乳腺癌的早期临床表现·····	(100)
(三) 乳腺癌的诊断及治疗原则·····	(101)
(四) 乳房自我检查的方法·····	(101)
第九章 更年期妇女的心血管疾患·····	(103)
一 更年期妇女患心血管疾病的危险因素·····	(103)
(一) 高脂血症·····	(103)
(二) 血胆固醇升高和吸烟·····	(104)
(三) 高脂肪摄入和缺少活动·····	(105)
(四) 其他相关因素·····	(105)
二 高血压病·····	(106)
(一) 高血压的诊断标准·····	(106)

(二) 诱发高血压的因素·····	(107)
(三) 更年期高血压的特点·····	(109)
(四) 高血压的治疗原则·····	(110)
三 冠心病·····	(112)
(一) 何谓冠心病·····	(112)
(二) 冠心病的易患因素·····	(112)
(三) 冠心病的临床症状与分型·····	(114)
(四) 更年期冠心病发病的特点·····	(116)
(五) 冠心病的诊断和防治原则·····	(116)
第十章 更年期及老年妇女的内分泌疾患·····	(119)
一 糖尿病·····	(119)
(一) 糖尿病的诱发因素及早期征兆·····	(120)
(二) 糖尿病的症状及诊断标准·····	(121)
(三) 糖尿病的并发症·····	(122)
(四) 更年期与老年妇女糖尿病的治疗原则·····	(124)
二 甲状腺机能亢进症·····	(126)
(一) 更年期妇女甲亢发病率升高·····	(126)
(二) 甲亢的症状及实验室诊断·····	(126)
(三) 甲亢的治疗原则·····	(127)
(四) 老年甲亢的特点及治疗原则·····	(127)
三 甲状腺机能减退症·····	(129)
(一) 甲减多见于老年妇女·····	(129)
(二) 甲减的临床特点·····	(129)
(三) 甲减的诊断·····	(129)
(四) 甲减的治疗原则·····	(129)

下篇 更年期妇女保健须知

第十一章 更年期妇女的心理调护·····	(133)
一 更年期妇女的心理卫生·····	(133)
(一) 注意提高心理素质·····	(135)
(二) 积极处理各种人际关系·····	(135)
(三) 定期进行体格检查·····	(136)
二 更年期妇女性心理与性生活自我调理·····	(136)
(一) 更年期妇女性心理与性生活的改变·····	(136)
(二) 雌激素与性心理及性生活的关系·····	(137)
(三) 正确理解性心理和性生活·····	(138)
第十二章 更年期及绝经后妇女性激素补充疗法	(141)
一 性激素补充疗法的利与弊·····	(141)
(一) 性激素补充疗法的好处·····	(143)
(二) 性激素补充疗法的副作用·····	(146)
二 性激素补充治疗的方法·····	(148)
(一) 性激素补充治疗的适应·····	(148)
(二) 性激素补充治疗的禁忌·····	(148)
(三) 性激素补充治疗的方法·····	(149)
(四) 性激素补充治疗的药物·····	(150)
(五) 性激素补充治疗的用药途径及剂型、剂量··	(154)
(六) 性激素补充治疗的应用·····	(160)

第十三章 更年期、老年期妇女的自我保健···	(165)
一 更年期女性的自我调护·····	(165)
(一) 更年期症状的自我评价·····	(166)
(二) 更年期妇女的自我调理·····	(169)
(三) 更年期及老年妇女的营养保健·····	(182)
二 更年期妇女如何延缓衰老·····	(192)
(一) 加强心理素质的修养·····	(193)
(二) 合理用脑, 防止大脑功能衰退·····	(195)
(三) 坚持锻炼, 延缓衰老·····	(197)
(四) 饮食调养, 延缓衰老·····	(199)

①

Gengnianqi

更年期女性须知

NÜXINGXUZHİ

基础篇

上篇

中篇

下篇



第一章 更年期与绝经

一 更年期与绝经概述

更年期是妇女一生中从中年迈入老年的过渡时期。从生理上说，是指妇女从生殖功能旺盛状态至完全丧失步入老年的过渡时期。这是一个漫长的逐渐变化的过程，它包括了卵巢功能缓慢地衰退、月经紊乱至停止、生殖能力终止、生殖器官萎缩等慢慢老化的过程。可自近40岁开始，历经10年至20年。

更年期又称为围绝经期，包括了绝经前期、绝经期和绝经后期。绝经前期（40~45岁），是指绝经前2~5年开始，此段时间卵巢功能逐渐衰退，出现月经周期紊乱以及更年期症状；绝经期（45~55岁），是指卵巢功能衰退、月经完全停止，一般认为更年期的妇女，停经已一年而不再来月经，其最后一次月经称为绝经；绝经后期（55~60岁），指绝经以后至进入老年期之前的时期，约6~8年，此期卵巢功能完全消失，月经已停止。

1994年世界卫生组织人类生殖特别规则委员会在日内瓦召开的有关20世纪绝经研究进展工作会议上提出废除“更年

期”的提法，而推荐与绝经有关的术语。分为：绝经前期，围绝经期，绝经过渡期，绝经，绝经后期。然而“更年期”这一术语已被广大妇女所熟知，而本书意在科学普及和宣传教育，范围及重点主要涉及围绝经期，故仍引用“更年期”这一术语。

二 绝经的年龄

更年期是指卵巢功能逐渐衰退至完全消失的过程。在这个过程中，月经停止达一年而不再来了，其最后一次月经称为绝经。在工业化的国家中，平均绝经年龄是48~55岁，我国城市妇女平均绝经年龄为49.5岁，农村妇女为47.5岁。有的研究者发现月经周期短者绝经年龄早，有许多研究者发现吸烟者绝经年龄提早（比不吸烟组的平均绝经年龄提早0.8~1.74岁）。原因未完全明了，但是有的研究者认为是吸烟者的肝脏对雌激素的代谢加速，还发现吸烟妇女绝经前的尿雌激素水平低于不吸烟者，故认为吸烟似乎还会使雌激素的生物利用度降低。

三 绝经的方式

绝经是妇女的卵巢功能衰退、生殖能力终止的标志。绝经遵循生命的自然规律，到一定的年龄自然发生，然而有的妇女，其绝经过程可能是由于卵巢功能受破坏或被切除、子宫被切除所致。绝经的方式如下：

（一）自然绝经