

21

世纪健康丛书

更年期 必读

朱荫芝
胡敏华
编著



◎ 朱荫芝 胡敏华 编著

更年期必读

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

更年期必读/朱荫芝,胡敏华编著. —2版. —北京:
中国妇女出版社,2003

(21世纪健康丛书)

ISBN 7-80131-807-2

I. 更... II. ①朱... ②胡... III. ①女性—更年期
—生理卫生 ②女性—更年期—心理卫生 IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 016015 号

更年期必读

朱荫芝 胡敏华 编著

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

850×1168 1/32 4.75 印张 89 千字

2003 年 4 月第二版 2003 年 4 月第一次印刷

印数:1—5000 册

ISBN7-80131-807-2/R·81

定价:7.80 元



目 录

MU LU

• 值得自豪的女性

女性特有器官的标志	1
外生殖器	1
内生殖器	5
乳房	11
妇女一生的生命里程	12
胚胎及胎儿期	13
新生儿期及儿童期	14
青春期	15
性成熟期或生育期	16
更年期	17
老年期	18
妇女性周期的象征——月经	19
月经的由来	19
月经的表现	20
月经期症状	22
月经期保健	22
女性神圣的使命——生育	23



生育的必备条件	23
生育的年龄	24
计划生育——更年期避孕	25
• 女性的特殊阶段	
迈向更年期	30
什么是更年期	30
更年期是怎样分期的	31
更年期的范围和期限	34
了解更年期	35
更年期生殖器官的改变	35
奇妙的内分泌变化	39
非生殖器官的改变	40
更年期骨质的变化——	
骨质疏松	43
年龄增长与脂质代谢	46
心血管的变化	49
其他方面的改变	50
• 变化莫测的更年期心理状态	
医学心理的概念	51
心理与生理	51
心理致病	53
心理与社会因素	56
解开更年期妇女的心理之谜	58
情绪是心理的反应	58



情绪对更年期病症的影响	60
心理社会因素在更年期综合征中的地位	63
更年期妇女的各种心态	66
焦虑心理反应	67
悲观心理反应	68
抑郁症状	70
个性及行为的改变	71
心理咨询为你敞开大门	72
什么是心理咨询	72
心理咨询为你服务	73
心理疗法使你焕发青春	76
心理因素与治疗	76
心理治疗源远流长	78
现代心理治疗的特点	79
多种多样的心理治疗	80
• 创建美好的更年期	
妇女享有的特殊权益	82
妇女保健的重要性	82
妇女五期保健	84
更年期保健	88
更年期保健的特殊性	88
更年期保健的具体内容	89
更年期妇女的营养需求	92



重建生活规律，坚持	
适当锻炼	94
保持更年期和谐的	
性生活	96
更年期疾病的普查普治	98
更年期妇女为什么要	
进行普查普治	98
更年期妇女要坦然接	
受普查普治	99
更年期妇女病普查的	
时间和实施	101
战胜更年期再铸辉煌	102
生活始自 40 岁	102
迎接你的第二个青春	103
更年期妇女激素替代治疗	105
• 更年期病症的困扰	
更年期综合征	110
更年期综合征的表现	110
如何对待更年期综合征	112
更年期易发的病症	114
更年期妇女的月经紊乱	114
功能失调性子宫出血	115
干枯的阴道再次流液	118
绝经后阴道流血并非	



“二度春”	120
萎缩的子宫从阴道脱出	122
骨折的危险——骨质 疏松症	123
更年期要注意防治高血压	125
冠心病对更年期妇女 的威胁	128
要警惕糖尿病的发生	131
更年期妇女好发的卵 巢肿瘤	133
子宫肌瘤是更年期妇 女多发肿瘤	136
到了更年期还能过性 生活吗	139
补充雌激素帮你安全 度过更年期	141



值得自豪的女性

ZHIDE ZIHAODE NUXING

女性特有器官的标度

女性性腺及生殖器官是女性特有的标志，其发生与形成起源于生命的胚胎期。自出生以后逐渐发育成熟，乃至第二性征的出现，便成为典型的女人。一个发育正常的女性，应当具有完善的内、外生殖器官和丰满的乳房及其他女性所特有的形体和外貌。

外生殖器

通常所说的“阴部”，即“外阴”或“女阴”，指的是女性的外生殖器官，它是一块神圣的处女地，占人体总体表面积 10%；位于两侧大腿根部的内侧，耻骨联合下缘和肛门之间的可见区域；包括有阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭球、前庭大腺、尿道口、阴道口和处女膜各处（见图 1）。

阴阜——位于外阴的最前哨，为一隆起的脂肪垫，它有肥厚的皮下脂肪。青春期后，这里的皮肤上长着卷曲状的毛



发，即阴毛。阴毛的分布男女有别，女性阴毛的排列呈一尖端向下的倒三角形，男性则不局限如此。阴毛为第二性征之一。阴毛的疏密、粗细和颜色可因人或种族而异。进入更年期，阴毛逐渐减少，稀疏，皮肤及脂肪变薄。

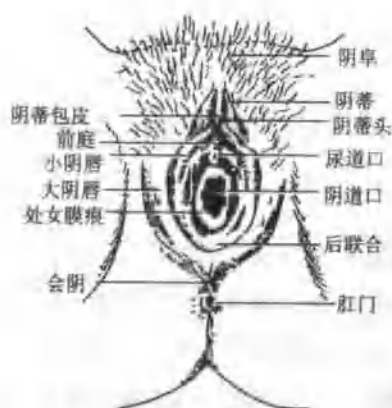


图1 女性外生殖器

大阴唇——是由阴阜开始，向下、向后扩展的左右对称的一对皮肤脂肪组织，在后方正中形成联合。妇女的大阴唇，在解剖上相当于男性的阴囊，只是向两侧分开。未婚妇女的两侧大阴唇往往互相靠拢，遮盖阴道口和尿道口，故形象地被称之为女阴的第一道门户，可以抵挡外来病菌的入侵。生育以后，大阴唇往往向两侧分开，变得不堪触目，尤其是更年期妇女及老年期妇女，大阴唇更为萎缩，阴毛也稀少。

一般妇女的大阴唇，长约7~8厘米，宽2~3厘米，厚1~1.5厘米。每侧大阴唇具有内、外两个侧面，外侧面与



附近皮肤相同，青春期后长有阴毛，并有许多皮脂腺，内侧面皮肤较为湿润，似黏膜润滑，但无阴毛生长。在大阴唇的皮下脂肪组织中，含有丰富的血管、淋巴和神经，对刺激较为敏感，当局部受伤时，可引起出血和血肿。

小阴唇——位于大阴唇的内侧，分开两侧大阴唇即可见到，是一对薄薄的皱襞，可谓女阴的第二道门户。两侧小阴唇的前端相互融合，再分为两叶，包绕阴蒂，前叶形成阴蒂包皮，后叶形成阴蒂系带。小阴唇的后端与大阴唇的后端相会合，在正中线上形成一条横皱襞，称为阴唇系带。

小阴唇的表面呈粉红色或褐色，湿润似黏膜，有皮脂腺而无毛。小阴唇的内部含有勃起功能的组织，并有丰富的血管和多种神经末梢，感觉颇为敏锐。

阴蒂——位于两侧小阴唇前端结合的顶端，是一个小而长且有勃起功能的小体，与男性阴茎海绵体相似的组织。阴蒂是由一个阴蒂头、一个阴蒂体和两只阴蒂脚所组成。阴蒂头的直径很少超过 0.5 厘米，其上有丰富的神经末梢，感觉极为灵敏，每当性欲冲动时，可稍肿胀、勃起，因而是女性性欲的主要器官。更年期以后，阴蒂逐渐萎缩变平，甚至与小阴唇粘连，缺乏勃起。

阴道前庭——是指两侧小阴唇之间、处女膜以外的菱形区域。之所以叫阴道前庭，乃是它位于阴道的前方，相当于阴道的门户。在前庭的范围内，有两个相当于窗户的开口，前面是尿道口，为排尿的出口；后面是阴道口，为性交的入口和生孩子的出口；左右还有两个看不见的前庭大腺的出



口。

前庭大腺——位于前庭下方、阴道口的左右两侧，隐藏在大阴唇的后部，为一块叫做球海绵肌的肌肉所覆盖，如黄豆大，左右各一，为一管状结构，开口于前庭的两侧，正好在阴道口边缘之外。前庭大腺的腺体可分泌黏液，当性交冲动时，可分泌一种淡黄色黏性的液体，以润滑阴道口。此腺在正常的情况下不易触到，当遇有感染时，可肿胀形成脓肿或囊肿。

前庭球——相当于男性阴茎海绵体，位于阴道口的两侧，由许多弯曲的静脉组成，也有勃起性，它与阴蒂静脉有联系。

尿道口——尿道口位于阴蒂之下及阴道口的上方，呈椭圆形，为尿道的开口。尿道后壁近尿道外口处，有两个尿道旁腺的开口，是淋菌容易潜伏的场所，一旦发生感染，尿道口充血、红肿，以手指压迫尿道时，可见尿道旁腺开口处有脓性分泌物外溢，这常常是急性淋病的最早征象。

阴道口和处女膜——阴道口位于前庭的后半部，其形状和大小可因人而异。在处女，阴道口往往被小阴唇所遮盖；如果推开小阴唇，则可见到阴道口几乎完全被处女膜所封闭。

处女膜相当于遮盖阴道口的门窗，为一薄膜状结构，中间有孔。孔的大小、形状和膜的厚薄也可因人而异。未婚者，处女膜孔一般为半月形或椭圆形。当第一次性交时，处女膜往往破裂，并伴有少量出血和疼痛感觉，但亦有个别者



例外。处女膜有否破裂，有时可引起法律纠纷，因此，检查处女膜时应当详细检查，慎重结论。未婚妇女的处女膜是圣洁的，它是受到法律保护的。如果由于法律的原因，在作出肯定的处女膜是否破裂的供述时，必须慎重。

内生殖器

内生殖器官是生殖的内通道及其相应的器官，它是性交和完成婚育的必备器官，缺一不可。内生殖器官包括阴道、子宫、输卵管和卵巢（见图2）。

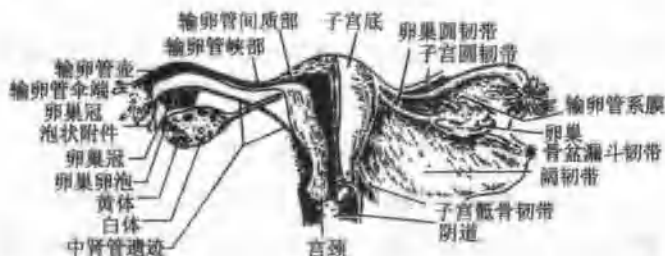


图2 女性内生殖器官（背面观）

阴道——介于膀胱、尿道和直肠之间，是连接子宫与外阴的通道，由肌肉和黏膜组成。阴道有前、后、左、右四个侧壁，前壁与膀胱及尿道相邻近，后壁与直肠相隔。阴道的顶端是个盲穹窿，连接子宫颈的下半部，与阴道壁相应的分为前、后、左、右穹窿，后穹窿较深，性交后的精液多储存于此。

阴道具有以下功能：（1）是子宫的排泄管道，经过阴



道，子宫排出月经血和分泌物；(2)是女性性交器官，对于个别先天性无阴道的妇女，性成熟期后，往往需要做人工成形阴道的手术，以达到性交的目的；(3)分娩时为产道的一部分。此外，阴道也是妇科检查和某些妇科手术的操作途径。

在正常的情况下，阴道的前壁和后壁互相靠得较紧，阴道的黏膜上皮含有丰富的糖原，在阴道杆菌（正常的阴道寄生菌）的作用下，分解为乳酸，维持阴道正常的酸性环境，形成了阴道自身的一种防御机制和自净作用。妇女妊娠后，阴道变得非常松软，伸展性很大，在足月妊娠时，它可以被扩张到足以使正常足月胎儿顺利娩出，而在产后，它又能逐渐恢复到产前状态。

子宫——是产生月经和孕育胎儿的器官，中医称“子宫”。子宫位于骨盆腔的中央，介于膀胱和直肠之间，似一个前后略扁的倒置梨形的有空腔的器官，主要由肌肉组成。子宫按其解剖位置和生理功能分为子宫体和子宫颈两部分。子宫颈的下端伸入阴道成为子宫颈的阴道部，其下端是子宫颈外口，以此连接子宫与阴道而与外界相通。子宫颈和子宫体的交界处称为子宫峡部。子宫峡部在产科方面有特别重要的意义，它在妊娠期逐渐形成所谓的“子宫下段”，成为产道的一部分。

子宫的大小和形状，可因年龄和生育情况有所不同。女性新生儿的子宫长约2.5~3.0厘米，成年未产者的子宫约为5.5~8.0厘米长，重约40~50克，妇女生育以后，子宫



的大小和重量均有所增加。不同年龄的女性，宫体和宫颈长度的比例，亦有很大差异（见图3）。在婴儿体内，宫体的长度仅为宫颈长度的一半；在年轻未产者中，则二者的长度约相等；在已产妇中，宫颈长度仅为子宫总长度的三分之一强。更年期以后的妇女子宫萎缩，体积变小，宫体与宫颈之比又逐渐变为1:1。



(1) 婴幼儿子宫 (2) 青春子宫 (3) 经产妇女子宫

图3 妇女不同时期子宫颈和子宫体的比例

(一) 子宫颈：位于子宫的最下面，长约2.5~3厘米，分为阴道上段和阴道段，其内腔呈梭形，称为子宫颈管。子宫颈管有内、外两口。子宫颈内口指子宫腔的最狭窄小孔，未生育时，宫颈内口较紧。子宫颈外口直接开口于阴道，其形状可因人而异。未生育时，子宫颈外口为一小而圆的孔洞；生育后，由于产时的损伤，使子宫颈外口变为一条横形的裂缝，这样，就把子宫颈外口分成为所谓“前唇”和“后唇”，往往后唇较长。

子宫颈主要是由纤维结缔组织组成，其中含有少量平滑



肌、血管和弹性组织等。这些组织均具有一定的伸缩性，所以分娩时能充分扩张，以利胎儿通过，分娩后又很快缩复。子宫颈管的内层为黏膜，多呈直行的皱襞，其中含有黏液腺，能分泌少量黏稠的碱性液体，平时形成黏液栓，能防止细菌侵入，至排卵期又变为稀薄，有利性交后精子的通过，为体内受精孕育创造条件。

更年期以后，子宫颈的阴道部萎缩变平，阴道穹窿消失，防御机能减退。由于宫颈的阴道部裸露在阴道内，阴道内又是多种寄生菌寄宿的场所，所以在机体抵抗力下降时，宫颈外口最先感染，发生炎症。人们常从医生那里检查知道的“宫颈糜烂”即是宫颈炎症的一种表现。由于长期慢性炎症的刺激，加之其他一些因素，宫颈的上皮细胞就会发生恶性变，发生宫颈癌。所以，更年期妇女要定期检查宫颈，做防癌普查，及时治疗宫颈的炎症。

(二) 子宫体：子宫体是子宫的主要部分，它肩负产生并排出月经血和“养育胎儿”的重任，子宫腔即是孕育胎儿的摇篮。子宫体上宽下窄，剖开子宫壁，则见一倒三角形的宫腔，两侧子宫角与输卵管相通。在输卵管入口以上隆起的部分称为子宫底。子宫壁分三层：外层为浆膜层，最薄；中层为肌层，最厚；内层为黏膜层，即子宫内膜，位子宫腔面。子宫内膜是一层薄的、淡红色的绒样的膜。青春期以后，子宫内膜受卵巢激素的影响，周期性地增厚和脱落，脱落时伴有出血，即表现为月经。如果已经受精怀孕，则子宫内膜就不再周期脱落，而发生一系列变化，成为胎儿的温



床，并供其生长发育，直至足月分娩。更年期以后，子宫内
膜萎缩，月经停止，不再怀孕分娩，子宫的使命结束。

正常子宫位置的维持，主要靠其周围的韧带和骨盆底组织所支撑。分娩时的产伤及老年期组织的松弛，均可发生子宫位置的下移，脱出盆腔，甚至脱出阴道口外，造成子宫脱垂，给更年期以后的妇女带来很大的痛苦，影响身心健康。

输卵管——与子宫关系密切，它是自子宫的两角部向外伸展的左、右两条细长弯曲的管状结构，长约8~14厘米，分为间质部、峡部、壶腹部和漏斗部分。“输卵管”顾名思义，其主要功能就是输送卵子，各部配合相当默契。输卵管的内端与子宫角通连进入宫腔，外侧端游离，呈漏斗状，开口于腹腔。游离缘形成许多须状细伞，和卵巢接近，可以拾起卵巢排出的卵子，并通过输卵管蠕动，向子宫方向输送卵子。首先，卵于被运到壶腹部，到达壶腹部与峡部连接处时，由于该处肌肉的收缩，运送速度减慢，等待由宫腔来的精子相遇，在此受精。受精卵继续在输卵管的蠕动和纤毛的推动作用下，逐渐进入子宫腔，开始胚胎的发育。所以，输卵管是完成受孕必不可少的运输工具。

卵巢——卵子的巢穴。卵巢呈女性的性腺器官，为一对扁椭圆形，呈灰白色，有些像杏仁。其内侧端通过一条索带与子宫相连，外侧端靠近输卵管伞，与输卵管一起称之为子宫的“附件”。成年人的卵巢约4×3×1厘米大小，重约5~6克。卵巢的外表随年龄而变化，年轻妇女的卵巢表面显示为平滑和暗淡白色，透过它可见一些有光的小的透明卵泡；