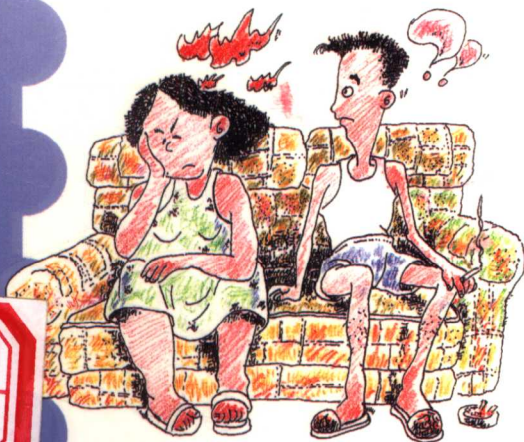


家庭小护士丛书



怎样做好 更年期护理

杨建群 王素芳 编著



中原农民出版社

家庭小护士

怎样做好更年期护理

杨建锋 王素芳 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样做好更年期护理/杨建锋等编著. - 郑州:
中原农民出版社, 2002.1
(家庭小护士丛书)
ISBN 7-80641-390-1

I. 怎… II. 杨… III. 更年期 - 保健
IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 047903
号

家庭小护士丛书

怎样做好更年期护理

杨建锋 王素芳 编著

责任编辑 孟兰琳 刘培英

责任校对 赵林青

中原农民出版社出版 (郑州市经五路 66 号)

河南省新华书店发行 郑州文华印刷厂印刷

787 毫米×1 092 毫米 32 开本 5%印张 95 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-3 000 册

ISBN 7-80641-390-1/R·048 定价:8.00 元

内 容 提 要

本书介绍了引起更年期种种不适的原因,如何克服这一时期身体上的种种不适,引导人们正确对待更年期出现的一些症状、烦恼,科学处理好这一时期的生活、学习、工作、人际关系,如何从药物、饮食、体育活动、心理等方面进行调整,使人们了解有关更年期方面的科学知识,帮助人们顺利渡过更年期,以健康的身体、良好的心态体验人生,享受生活。

出版者的话

“久病床前无孝子”，流传于民间的这句话，道出了护理病人之难。这个“难”，主要在于不得法——缺乏护理病人的基本常识和针对不同病人应采取的不同护理方法，特别在慢性疾病需要长期家庭护理时，常常由于事倍功半而带来说不尽的烦恼。《家庭小护士丛书》就是为了解决每个家庭都可能遇到的这方面的难题而出版的。这是一套面向大众的实用性医学科普书籍，我们希望通过它使读者掌握一些医学护理知识，以便需要时能为家人或亲朋好友排忧解难，奉献一片关爱之心。

本套书由国际护理界最高奖——南丁格尔奖的获得者、主任护师孔芙蓉女士及河南省人民医院护理部主任、主任护师冯玉荣女士组织并审稿，所有作者均为资深护理专家。在这套书中作者融入了“以人为本”的护理理念，处处为病人着想，从精神心理护理到具体疾病的护理操作，讲叙对病人进行全方位的护理。为了方便读者，本套书采用了问答式，所选问题切合实际，使读者一读就懂，一用就灵，近距离感受到专家的指导。如果这套书使读者在护理知识上能有所得，并切实解决了一些实际问题，那将是我们最感欣慰的。



更年期的困惑

1. 更年期是怎么回事? (2)
2. 更年期综合征最突出的症状是什么?
..... (3)
3. 更年期综合征应与哪些疾病相鉴别?
..... (4)
4. 如何评价更年期综合征的轻重程度?
..... (6)
5. 人到了更年期为什么总是心烦意乱?
..... (8)
6. 更年期怎样才能保持心理健康? (9)
7. 处于更年期的人为什么要保持情绪的
稳定? (10)
8. 为什么进入更年期的人易患抑郁症?
..... (12)
9. 更年期抑郁症会给身体带来哪些危害?
..... (13)

10. 怎样才能预防更年期抑郁症? (14)
11. 如何护理更年期抑郁症的患者? (16)
12. 为什么说温馨的家庭气氛对缓解更年期
 综合征有重要作用? (18)
13. 更年期的夫妻关系有什么特点? (19)
14. 更年期如何协调好夫妻关系? (20)
15. 更年期的人总是心烦怎么办? (23)
16. 更年期如何创造和谐的人际关系?
 (24)
17. 如何关照进入更年期的人们? (25)
18. 更年期如何养成有益于身体健康的生
 活习惯? (27)
19. 更年期如何保持精力充沛? (28)
20. 更年期的人为什么不宜多看电视?
 (30)
21. 如何才能顺利渡过更年期? (31)

女性更年期

1. 妇女更年期和绝经期是一回事吗? ... (34)
2. 更年期妇女怎样保持良好的心理状态?
 (35)
3. 更年期的妇女还会怀孕吗? (36)
4. 绝经是不是性欲的终止? (37)
5. 更年期妇女如何对待性生活? (38)

6. 更年期妇女情绪激动潮热汗出怎么办?
..... (39)
7. 更年期妇女潮热汗出发作时饮茶或饮
咖啡好吗? (41)
8. 潮热汗出时能用空调吗? (42)
9. 绝经后的妇女都需要服用雌激素吗?
..... (43)
10. 更年期妇女应如何讲究头面部的美容
保健? (44)
11. 中老年妇女为什么要修饰装扮? (45)
12. 为什么进入更年期的妇女会耳目不聪?
..... (46)
13. 更年期妇女怎样才能焕发第二次青春?
..... (47)
14. 怎样做好更年期妇女的健康保健?
..... (48)
15. 更年期妇女如何搞好个人卫生? (49)
16. 更年期妇女夜尿多怎么办? (51)
17. 更年期妇女为什么易患子宫脱垂?
..... (52)
18. 子宫脱垂病人如何使用子宫托? (53)
19. 子宫脱垂应如何护理? (55)
20. 自我治疗子宫脱垂可采用哪些方法?
..... (56)

21. 更年期综合征合并功能性子宫出血怎么办? (58)
22. 更年期综合征合并子宫肌瘤怎么办? (59)
23. 如何护理子宫肌瘤手术后的患者? (61)
24. 更年期全子宫切除术后如何护理外阴? (63)
25. 全子宫切除术后对性生活有无影响? (64)
26. 怎样照顾更年期生殖器肿瘤术后的妇女? (65)
27. 经常用高锰酸钾洗外阴好不好? (66)

男性更年期

1. 男性也有更年期吗? (69)
2. 男性进入更年期会出现哪些症状? ... (70)
3. 男、女更年期综合征有何不同表现? (72)
4. 更年期男性的性心理会有什么改变? (73)
5. 处于更年期的男性如何排解心中的烦闷? (75)
6. 造成男性更年期性欲低下的因素有哪些?

- 如何调理? (78)
7. 更年期男性如何保持满意的性生活?
..... (78)
8. 更年期男性保持正常的性生活为何有益
身心健康? (80)
9. 更年期阳痿患者在饮食上应注意什么?
..... (82)
10. 更年期男性得了前列腺增生应注意
什么? (83)
11. 怎样照顾前列腺增生引起的急性尿潴
留病人? (84)
12. 怎样在家里自行导尿? (85)
13. 为何男性在更年期容易发生猝死?
如何进行预防和家庭急救? (87)
14. 更年期男性心理保健“五戒”是什么?
..... (89)
15. 更年期如何运用放松疗法缓解紧张
情绪? (91)
16. 饮茶对男性更年期综合征有何益处?
..... (93)
17. 吸烟对更年期的男性是不是危害更大?
..... (94)
18. 更年期的男性如何戒烟? (95)

19. 适宜更年期男性服用的补药有哪些?
..... (97)
20. 枸杞子对男性更年期综合征有何作用?
..... (98)

更年期的生活护理

1. 人在更年期应如何安排生活起居?
..... (102)
2. 更年期如何安排一日三餐? (104)
3. 更年期需要哪些营养素? (106)
4. 哪些食品有健身延年的功效? (108)
5. “上床萝卜,下床姜”有无科学道理?
..... (110)
6. 清晨起床后饮杯水有哪些好处? (111)
7. 怎样才能提高睡眠质量? (113)
8. 更年期睡眠有哪些禁忌? (115)
9. 为什么说睡前洗脚是保健良方? (117)
10. 更年期常服用镇静催眠药对身体会有什么影响? (118)
11. 更年期的人临睡前喝牛奶有什么好处?
..... (120)
12. 早晨醒来后应注意什么? 晨练后再睡回笼觉好吗? (121)

13. 更年期的人适宜做哪些床上保健运动?
..... (124)
14. 更年期的运动保健应掌握什么原则?
..... (126)
15. “高枕无忧”的说法对不对? (128)
16. 散步养生法对缓解更年期综合征有
作用吗? (130)
17. 跳舞对更年期有何益处? (131)
18. 更年期的人如何调节自己的生活及
工作环境? (133)
19. 人在更年期如何培养美好健康的生活
情趣? (134)
20. 怎样保持大脑聪慧? (135)
21. 怎样才能使记忆力不衰退? (136)
22. 怎样预防“生活方式病”? (138)
23. 更年期为什么不能忽视小毛病? ... (140)

更年期疾病的护理

1. 骨质疏松症有哪些症状? (145)
2. 更年期如何防治骨质疏松症? (146)
3. 骨质疏松症应从哪些方面注意补钙?
..... (147)
4. 得了骨质疏松症选择哪些锻炼方式较
好? (148)

5. 更年期如何预防癌症? (149)
6. 为什么要重视更年期便血? (151)
7. 什么是更年期心脏病? (152)
8. 更年期心脏病患者如何预防急性心肌梗死? (153)
9. 更年期心脏病患者应注意些什么?
..... (155)
10. 如何安排更年期心脏病患者的起居?
..... (157)
11. 适宜更年期心脏病患者的运动有哪些?
..... (158)
12. 更年期合并有心脏病的患者日常应备
哪些药物? (160)
13. 更年期肥胖步行能减肥吗? (161)
14. 怎样预防更年期肥胖? (162)
15. 更年期糖尿病患者饮食上应注意些
什么? (163)
16. 如何照顾更年期糖尿病患者? (165)
17. 怎样照顾更年期高血压病人? (166)
18. 怎样调理更年期高血压患者的饮食?
..... (168)
19. 更年期为何易患胆石症? (170)
20. 更年期出现腰腿痛如何护理? (172)

21. 更年期腰腿痛患者如何安排生活起居?
..... (173)
22. 更年期得了胃溃疡病应如何调理饮食?
..... (174)
23. 更年期应如何保护肾脏? (176)
24. 怎样护理更年期肾脏病患者? (177)
25. 更年期怎样保护牙齿? (179)

期 年 更
惑 困 的



1 更年期是怎么回事？

有些人到了四五十岁的年龄会变得脾气暴躁、易怒、多疑、爱唠叨，周围的人就会说他到了更年期。更年期并非女性特有，男性也有，只不过有些女性的症状明显些罢了。那么，到底什么是更年期呢？许多人会认为绝经期就是更年期，其实这是两个不同的概念。更年期是指从性腺功能开始衰退至完全丧失的一个转变过程，而绝经则仅仅是指月经的停止。更年期可以出现在绝经前或绝经后，短则二三年，长则八九年。

更年期突出的变化是性腺功能的衰退，这一变化或轻或重会引起体内一系列内分泌平衡失调，使人体的神经系统功能与精神活动状态的稳定性减弱，从而导致人体对环境的适应能力下降，对各种精神因素和躯体疾患都比较敏感，以致出现情绪波动，感情多变，甚至诱发多种疾病。处于更年期的人常会出现潮热、眩晕、耳鸣、眼花、心悸、失眠、记忆力减退、性功能障碍、高血压等症状，重者甚至影响正常的工作及生活。即使更年期会出现以上一些不适也不必紧张，只要在进入更年期前，学习一些有关方面的知识，做好足够的精神准备，制定一些切实可行的锻炼计划，养成良

好的生活习惯,则可在心理和生理方面较快地适应更年期这一生理变化,避免或减少各种症状的发生,平稳地渡过更年期。

2

更年期综合征最突出的症状是什么?

更年期综合征的表现多种多样,但最有特征性的症状是自觉潮热,也称为植物神经系统功能失调或血管舒张不稳定症状。潮热发作时,轻者仅有短暂的发热感,几乎不引起注意;重者先感到胸前、颈部发热,然后热感如潮水样迅速涌向面部,面部皮肤顿时潮红,随即全身有轻微的出汗或者大汗淋漓,以至旁人皆能见到,继而又转为微汗。发作时若进行细致的检查,可发现其手指、足趾皮肤温度不升。潮热多在夜间睡眠时或清晨发生,往往因此而惊醒,其频度可由每天1~2次至数10次,持续时间可由数秒至数分。潮热频繁发作时,可伴有焦虑不安、失眠、紧张、乏力、烦躁等,严重者日常工作可受到影响。75%~85%的更年期妇女都会发生潮热,但症状严重,引起痛苦者仅占10%~20%,发生的时间与绝经之间的时间关系亦很不一致,一般在绝经过渡期即可出现,直至绝经后仍可持续长短不等的一段时间,典型者可