

珍爱一生——女性自我保健丛书

丛书主编 任芬若 刘俊英



更年期无恙

史惠蓉 常青 编著

GENGNIAN WUYANG



河南医科大学出版社

珍爱

 更年期无恙

GENGNIAN WUYANG

史惠蓉 常青 编著

河南医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

更年无恙/史惠蓉,常青编著. — 郑州:河南医科大学出版社,1999.9

(珍爱一生:女性自我保健丛书/任芬若,刘俊英主编)

ISBN 7-81048-334-X

I.更… II.①史…②常… III.女性-更年期-妇幼保健-普及读物 IV.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 46275 号

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

河南医版激光照排中心照排

黄委会设计院印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 38.75 字数 655 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1~4 150 册 定价:42.00 元(全 6 册)

出版者的话

知识经济时代的人最关心的不是财富的多少,而是健康的拥有。但是,现实生活中有许多人不知道怎样来保健自己的身体,有的甚至走入误区。尤其是女性由于生理结构的特殊性,患某些疾病时讳疾忌医。她们对生命的每一阶段所出现的问题,如月经、性问题、怀孕、避孕、哺乳、更年期、老年期充满了困惑和不安。女性特别需要自我保健与防病治病的健康指导,作为亲密伙伴,排忧解难,珍爱一生。

鉴于此,河南医科大学出版社在21世纪即将到来之际,策划了《珍爱一生——女性自我保健丛书》。该套丛书依据女性生命历程的不同时期——青春期、新婚期、孕期、哺乳期、更年期、老年期的生理及心理变化,分为6个分册,即《青春永驻》、《新婚佳期》、《孕期平安》、《初为人母》、《更年无恙》、《夕阳更红》。

我们策划此套丛书的初衷，就是希望集民族希望、社会责任、家庭重担于一身的女性注重自我保健，善待生命，珍爱自己的一生。为了保证该套丛书的水平与质量，我们邀请了有经验、有造诣的妇产科专家教授以及社会学、妇女学工作者联袂编著，力求实现“立足于科，着眼于普，给人以趣，动人以情”的写作原则。

该套丛书全由女性执笔，她们从“健康就是生理、心理及社会适应性的完好状态”这一健康新概念出发，全方位论述了妇女的健康问题。她们从女性自我认知的角度入手，以第一人称的写法，通俗的语言，对女性自己，自己的身体，自身的保健娓娓道来。该丛书视角新颖，图文并茂，一扫同类书中常见的照搬医学教科书的弊端。

我们希望该套丛书能与每个女性为伴，成为每个女性自我保健的家庭医生和卫生顾问，伴女性一生。

河南医科大学出版社

1999年2月

序

随着社会的发展,生活水平的提高,人们对保健知识的需求愈来愈强烈。应河南医科大学出版社之邀,我们遵循生理-心理-社会这一现代健康模式,多次讨论,几易其稿,编写了《珍爱一生——女性自我保健丛书》。全书分《青春永驻》、《新婚佳期》、《孕期平安》、《初为人母》、《更年无恙》、《夕阳更红》6个分册。

●《青春永驻》:青年是由儿童到成年的过渡阶段,是由不成熟到成熟的发展时期。青春期是青年生理、心理处于发展与变化的高峰。《青春永驻》能使青年女性了解青春生理与心理变化的特征,积极适应这些变化,遵循发展规律,永葆青春活力,健康地走过女性人生的黄金时期。

●《新婚佳期》:恋爱、结婚、成家立业是人生大事,既会给女性带来欢乐、甜蜜和幸福。

福,有时又会带来烦恼和痛苦。《新婚佳期》能使女性懂得怎样选择中意伴侣和处理好婚姻大事,掌握新婚保健知识和性生理、性心理、性卫生知识,了解新婚与生育、新婚与避孕、新婚与优生等知识。

●《孕期平安》:妇女是孕育人类的母亲,儿童是创造未来的天使。《孕期平安》遵照母亲安全,儿童优先的原则,全面阐述了胎儿发育的特点,生男生女的奥秘,影响优生的因素,胎教方法及孕期常见病的防治等知识。增强女性自我保健意识,指导女性平安度过孕期,生一个聪明健壮、活泼可爱的小宝宝。

●《初为人母》:孩子的诞生给初为人母的女性带来无比的骄傲与自豪,面对孩子该怎么办?《初为人母》比较详细地介绍了产褥期保健、科学育儿的知识及婴幼儿养育中可能出现的一些情况,帮助初为人母的女性解决养育婴幼儿的困难,掌握婴幼儿常见病的防治常识,使孩子在良好的抚育下健康成长。

●《更年无恙》:绝经是妇女生殖能力停止的标志,更年期是从有生殖能力到无生殖能力的过渡阶段,也是女性生命的最大转折

时期。《更年无恙》详细论述了更年期女性生理和心理上的显著变化和可能出现的病理情况,使即将步入或已经步入更年期的女性,能从中得到保健及防治某些疾病的知识,以顺利度过女性生命历程中的这一特殊阶段。

●《夕阳更红》:“天增岁月人增寿”,虽然人的年龄只增不减,但人的生理年龄、心理年龄、社会年龄都可以自己调整。《夕阳更红》从“有性人”的视角及“健康新概念”出发,系统论述了老年妇女生殖、生理变化,影响老年人健康的心理因素、调适方法及常见疾病的防治知识,使老年女性能正视老年期特殊问题,不惧老,不服老,积极参与社会公益活动,广交朋友,培养广泛的兴趣爱好,充分体现老年女性的生命价值和意义,使夕阳情更浓,夕阳志更坚,夕阳更有为,夕阳花更红。

该套丛书以通俗易懂的语言,图文并茂的形式,表达了具有科学性、知识性、趣味性、实用性和指导性的内容。它既有系统性,可为女性一生提供系统的保健知识,提高女性自我保健的能力,又有一定的独立性,每个分册均可作为一个独立的专题,给不同年龄

的女性提供所需要的帮助。

如果《珍爱一生——女性自我保健丛书》能成为你的忠实朋友，指导你一生的自我保健，那将是我们的最大心愿。

编者

1999年3月

前 言

女性的一生，犹如一年的四季。一个女人，从呱呱坠地的婴儿，到花季雨季的少女；从魅力四射的少妇，到饱经风霜的老妪，要经历一段漫长的时期。医学上将女性的一生划分为6个阶段，即新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期和老年期，明确地显示出女性漫长一生的阶段性。文学家则将女性一生的变化，生动地比喻为：少女如诗，少妇如散文，徐娘如小说，老妪如论文。当一个女人由少妇成为徐娘时，她的人生历程已经走过了最瑰丽的年华。虽然我们每一个即将或已经步入中年的女人，都有过自己如诗如散文的时光，但是，我们机体的生理机能不可避免地将由旺盛向衰老过渡。这段转折时期就是医学上所称的更年期。

作为女人，谁都希望自己青春永驻，靓丽可人。然而随着岁月的流逝，青春渐渐远离，更年期在不知不觉中悄悄来临。更年期是每个女性

一生中必然要面对的生理变化,每一个女人都毫不例外地要经历这段不可逾越的时期。在更年期,女性在生理和心理方面都要发生很大的变化。许多妇女会出现这样那样的不适,严重时会影响身体健康和生活质量。

更年无恙是每个进入更年期的女性的美好愿望。为了满足更年期妇女的需要,让广大更年期女性了解在更年期所发生的生理和心理变化以及可能出现的病理情况,并获得必要的更年期保健知识,特此编写《更年无恙》一书。期望此书能给已经进入更年期及即将进入更年期的女性以有益的指导和帮助,使之能正确认识更年期,掌握更年期的有关知识,提高自我保健意识,坦然面对人生中这段多事的秋日。同时针对自身的情况采取积极有效的防治措施,从而达到减少疾病,提高生命质量,延长寿命的目的。

史惠蓉

1999年5月

目 录

上篇 悄然而至更年期

一、更年期增新知/3

(一)众说纷纭话更年/3

(二)更年期产生的奥秘/11

二、人至更年变化多/14

(一)更年期身体的变化/15

(二)性轴及性激素的变化/29

(三)精神心理及神经系统的改变/35

中篇 多事之秋起波折

一、更年多疾需防病/41

(一)更年期综合征/42

(二)冠心病/66

(三)骨质疏松症/75

(四)更年期功能失调性子宫出血/84

(五)绝经后阴道出血/89

二、妇科肿瘤应警惕/93

(一)子宫肌瘤/94

(二)宫颈癌/98

(三)子宫内膜癌/103

(四)卵巢恶性肿瘤/107

(五)乳腺癌/113

下篇 更年保健喜无恙

一、日常生活有情趣/125

(一)保持乐观的情绪/125

(二)合理饮食,延缓衰老/129

(三)加强锻炼体魄健/141

(四)护理皮肤更俏美/148

(五)更年期性生活与避孕/151

二、替代治疗解忧烦/159

(一)HRT 的优点/160

(二)关于 HRT 的争论/162

(三)HRT 的用法及常用药物/165

(四)治疗期间的注意事项/169

三、加强保健身体好/174

(一)重视疾病的信号/175

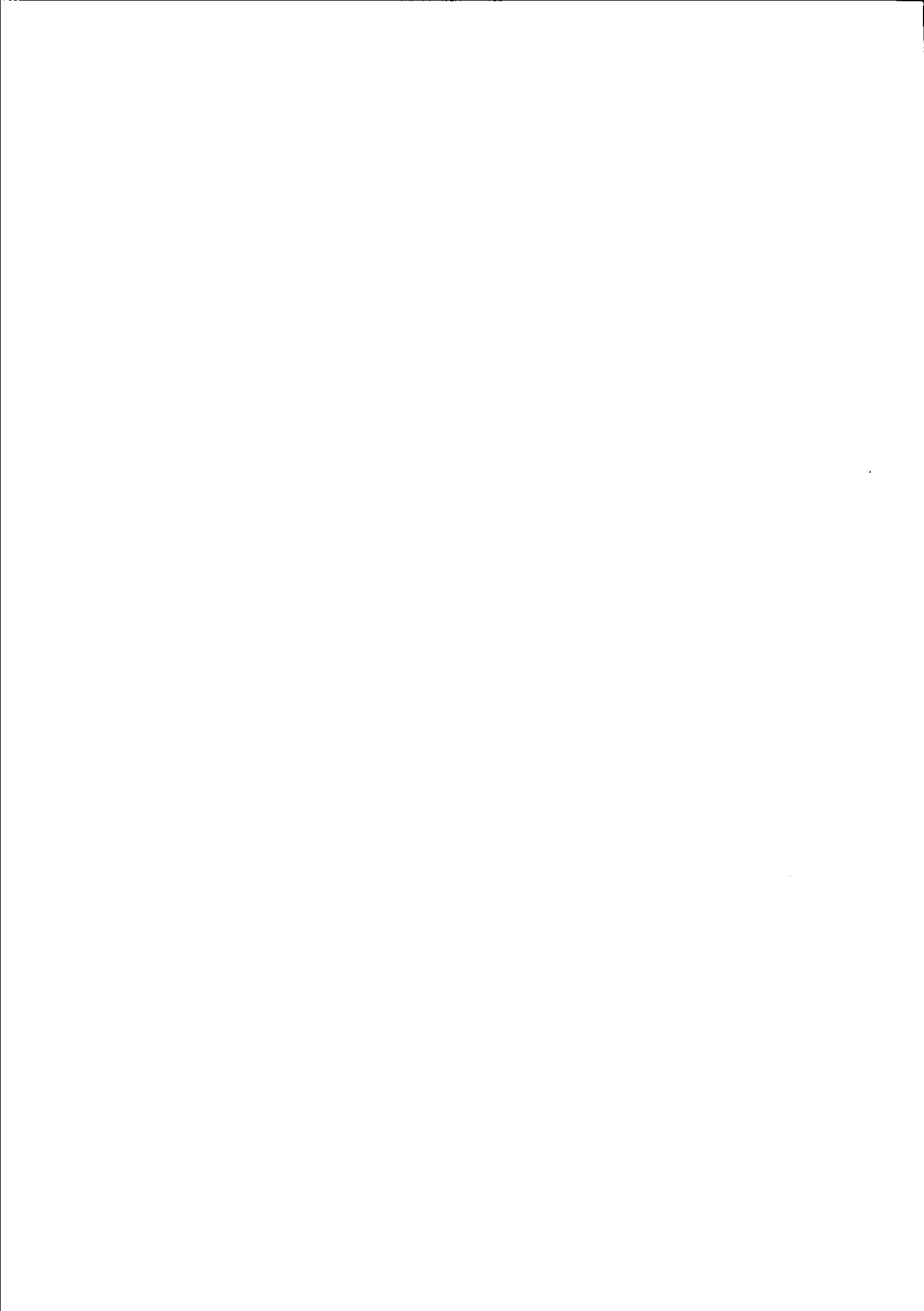
(二)定期去医院体检/180

(三)检查结果自己看/186

上篇 悄然而至更年期



女人的魅力在于母性的温柔,更在于面对现实的勇气。让我们以平常心踏上生命的坦途——更年期。





一、更年期时期增新知

我们女人,也只是在转瞬间,已经由少女成为人妇,继而又做母亲。随着孩子的渐渐长大,许许多多美好的往事深深留在了记忆中,面临的却是近在眼前的又一个重要的人生阶段——更年期。尽管我们觉得自己还年轻,但是不知不觉中,更年期已悄然而至。

在我的诊室里,经常有患者咨询什么是更年期,发生更年期的原因是什么,女性在更年期中将发生哪些变化等许多问题。我十分理解她们的种种疑惑和不解,理解她们的恐惧与不安。那么,这些问题的答案是什么?

(一)众说纷纭话更年

1. 更年期的定义 我们女性的一生,在医学上被划分为新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期和老年期六个阶段。其中,更年期是女人由性成熟期向老年期过渡的重要时期,也就是我们女性从生殖功