

· 健康新干线丛书 ·

JIANKANG XIN'GANXIAN CONGSHU



女性更年期护理

专家方案

丛书主编：关注健康课题专家组

执行主编：刘 倩 张友春 邓丰年 郝 键



世界图书出版公司

健康新干线丛书



女性更年期护理

专家方案



丛书主编：关注健康课题专家组

执行主编：刘 倩 张友春 邓丰年



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

女性更年期护理专家方案 / 关注健康课题专家组编—广州: 广东世界图书出版公司, 2005. 4
(健康新干线丛书)
ISBN 7-5062-7454-X

I. 女... II. 关... III. 女性—更年期—保健 IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 030485 号

女性更年期护理专家方案

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京朝阳印刷厂有限责任公司印刷

版 次: 2005 年 7 月第 1 版

2005 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 14.625

书 号: ISBN 7-5062-7454-X/R·0100

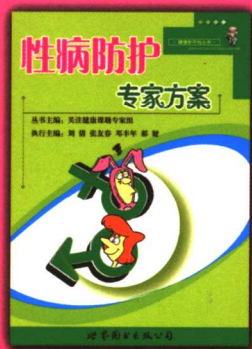
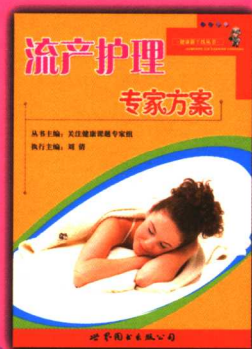
定 价: 24.80 元

版权所有 翻印必究



健康是每个人的追求，也是我们研究的课题。本书关注更年期女性身体、心理的变化，介绍减缓症状、调适心情、运动休闲、饮食美容等保健方法，提出解决问题的专家方案，帮助更年期女性提高生活质量，延缓衰老。





责任编辑：杨 洁

责任技编：刘正武

特约编辑：余以玲 邹远珍 杨小芬

版式设计：颜振鹏

封面设计：刘小林

目录

第一章 善解人意的她到了更年期 / 1

滔滔最近暴躁、多疑 / 3

她的更年期来势汹汹 / 5

丈夫心中苦恼谁人知 / 9

第二章 人生转折点：女性更年期 / 12

举例再现女性更年期 / 14

警惕女性隐性更年期 / 17

月经信息预示更年期 / 21

女性更年期预测指标 / 23

预测你是否变老了 / 25



第三章 走近女性更年期综合征 / 28

更年期女性的身体信号	/ 30
卵巢衰老状况自我判定	/ 35
女性自我评估更年期程度	/ 41

第四章 雌激素缔造女性盛衰一生 / 45

40岁必读：花可百日红	/ 47
补充激素找回一露幸福	/ 49
更年期女性补充激素要得法	/ 53
知真善胶囊——好选择	/ 56
巧食补充雌激素	/ 59

第五章 青春再来：女性的第二次辉煌 / 63

女性一生中性功能的变化	/ 65
更年期女性生殖器官的改变	/ 69
更年期女性性心理与性行为	/ 71
春风又至：度过第二次蜜月	/ 75



更年期女性情志不宜躁急 / 82

健康性生活问答 / 84

第六章 心理保健:女性更年期防忧郁 / 88

妻子怀疑丈夫有了第三者 / 90

更年期女性怎样调适心理 / 94

更年期女性要警惕忧郁症 / 99

更年期女性忧郁程度可自测 / 102

爱心丈夫帮助妻子度更年期 / 109

老公,请和老婆说一说 / 113

让妈妈享受第二个青春期 / 116

宝贝女儿安抚更年期妈妈 / 118

更年期妈妈与青春期女儿 / 122

更年期女性心理健康标准 / 127

第七章 发现疾病:更年期保重自己 / 130

更年期女性常见病告警信号 / 132

发现病症:健康需要主动 / 134

暴怒:高血压患者的大忌 / 141



冠心病:常见病中的首选	/ 143
先兆信号:糖尿病早知道	/ 145
先兆症状:中风的报警器	/ 146
骨质疏松:无声息的流失	/ 147
更年期潮热退去多轻松	/ 151
更年期女性失眠该怎么办	/ 153
治疗更年期妇女外阴瘙痒	/ 156
更年期女性功能性子宫出血	/ 160
密切关注更年期女性尿失禁	/ 162
小问题,大学问	/ 165

第八章 更年期女性饮食调养

健康必胜的老生常谈	/ 173
更年期女性饮食原则	/ 177
女性更年期食物要选择	/ 180
你的食物是你的药物	/ 183
饮食吃出你的好睡眠	/ 185
更年期便秘饮食疗法	/ 188
更年期女性保健粥	/ 189



第九章 身，能不老就不老

/ 196

- 生活有节，起居有常 / 197
- 每天花十二分钟健身 / 200
- 更年期恰恰家庭健身操 / 201
- 走路是世界上最好的运动 / 202
- 愈动愈快乐，愈动愈聪明 / 203
- 更年期女性跳舞跳出健康来 / 207

第十章 更年期不代表美丽终结

/ 209

- 更年期美容挑战年龄极限 / 212
- 早晚十分钟为美丽加油 / 216
- 更年期女性护肤四部曲 / 218
- 饰品佩戴显更年期女人个性 / 220
- 更年期女性美容食疗方 / 221



第一章

善解人意的 她到了更年期



善解人意的她到了更年期



身边有同事经常抱怨,说他妈妈最近一段时间话特多,而且特别容易暴躁。“简直像老虎的屁股,摸不得。”同事摇摇头,叹了一口气,“唉,更年期了。”无奈之情溢于言表。

母爱是个永恒的话题,劳累了大半辈子的母亲们,该享受子女们的孝敬了。细心的孩子,你有否觉得你迈入四五十岁的母亲近来情绪及身体状况与以前不同?她是否进入了更年期?

“老妈最近很躁,心绪不宁的,经常挑我刺,好几次气得我摔门而出。我怀疑她进入更年期了。但老爸说她可能因为单位里烦心的事情很多,所以脾气暴躁了些。”一位少女

说,“所以我想知道,更年期的这些症状是怎么引起的?总不能老莫名其妙和老妈吵嘴吧?”



妈妈最近暴躁、多疑

更年期是每个妇女必然要经历的阶段。但各人的症状表现轻重不等，时间不一。轻的可以安然无恙，重的会影响工作和生活，甚至会发展成为更年期疾病。短则几个月，长的可延续几年。

这是一位高中女生说的一段话：

“我妈妈以前是个很开朗的人，记性很好。最近经常忘东忘西，明明手里拿着铲子，还到处找。做家务的时候也会忽然暴躁，情绪不稳定，动不动就数落我们。偶尔和我聊天，总说单位里谁和她过不去，谁好像暗地里‘踩’她。我说她多疑了，劝她放宽心，她就指责我胳膊往外拐。我现在很怕回家，生怕又惹她生气，可是不回去，她又经常打电话数落我。唉，真不知道该怎么办好。”

另一位女孩同样也遭遇了更年期妈妈的带来的烦恼：

“要说我发现妈妈到了更年期还要从几件事说起。以前我放了学到家，桌子上总是会有一杯香浓的咖啡，虽然这杯咖啡是妈妈防止我做作业时打瞌睡的，但是一年四季都能品尝到妈妈煮的咖啡已经成了一种习惯。当然我也是为了青春期的女生共同的期望——减肥！”



“我听说咖啡有减肥的作用，所以请求妈妈每天帮我冲一杯。可是突然有一天我发现没有咖啡，就来到妈妈身边奇怪地问她。谁知我这句话竟成了导火索，妈妈一下就急了，板着脸，面带不悦地说：‘你都多大了，这些



事情该自己做了,我还总伺候你啊?’我听后呆若木鸡地站在那里,这到底是怎么回事?爸爸坐在一旁一个劲地给我使眼色,趁妈妈洗澡时,他才告诉我,妈妈可能进入了更年期!更年期?我的天哪,听同桌的同学总是说数学老师是提早进入更年期,怪不得数学老师给同学讲题,同学不明白问她,她总是急赤白脸,弄的我们不懂也要傻笑着使劲点头假装很明白!

“妈妈的脾气是越来越大,从咖啡事件到了衣服战役。有一件红色的吊带背心是朋友送我的,当时拿回家时,妈妈还对那朋友的眼光赞不绝口,我一直也舍不得穿。周末我终于翻出了那件衣服,准备穿着它和同学出游,我想我穿上它一定很适合我的身材和肤色,谁知正当我孤芳自赏时,妈妈开口了:‘你一个女孩子穿的那么艳丽干什么?万一碰上坏人怎么办?再说你有点瘦,露着大肩膀,这不适合你,换一件再出去!’说罢,转身进了厨房。我看着镜子中一脸委屈的自己,真不知道说什么好,想起来气就不打一处来,现在流行吊带,人家都穿我为什么不能穿!一气之下穿着就往外走。

“‘妈妈,你的更年期到底什么时候才能结束?我每每看到太太口服液的广告就想买来给您服用。您的脾气变的越来越暴躁,情绪越来越低沉,心情总是不太好,我所做的任何事情都不能使您满意,一点琐事您也要与我争论不休,那么我到底该怎样与更年期的您相处呢?’我也不知道。算了,还是去商场买太太口服液吧!”



贴心提醒：

约 75% 的更年期妈妈会出现一系列的神经精神症状，如忧郁、情绪不稳、记忆力减退、注意力不集中……绝经后往往比绝经前更为明显。这些症状的产生和雌激素下降有关，同时也和教育程度、个人精神状态和精神创伤史、经济情况等社会和心理因素密切相关，而其中最多见的症状便是多疑。有些女性年轻时并没有这种个性特点，但是在更年期却会逐渐出现，有时甚至严重到影响人际关系，成为一把“双刃剑”——让自己苦恼难过的同时，让周围的人也难以理解和接受。

小贴士：不要拿更年期骂人

现在有一些人，一看到脾气不太好的女人，就会说“她是更年期”。专家认为，这对更年期的妇女是非常大的伤害，很可能刺激她们本来就紧张、焦虑的神经。既然更年期是每个人都要经历的正常的人生阶段，那大家不妨都平和一点，谁也不要拿更年期来骂人。

她的更年期来势汹汹

过去的经验告诉我们，许多更年期妇女根本不了解更年期的生理变化，发生症状时也不知如何求助，甚至挂错科以致无法得到正确的诊断与





治疗,结果导致被忽略或是遭到误解。因此,40多岁的妇女正确了解更年期变化是帮助自己的第一步。

46岁的晓倩是一家电子公司的经理,职业不错。平时,晓倩在公司中,与属下关系非常好,工作完成得相当出色,下班后还能把家整理得有条不紊。

最近,晓倩的同事发现她变得和以前完全不同,常常无缘无故就发一阵脾气,使得整个办公室的气氛变得很差。秘书小花更觉得莫名其妙,晓倩常常坐在办公桌前发呆,并时常骂她为何把办公室的冷气偷偷关掉(实际上,冷气明明开着)。这些都是以前从来没有的现象。

儿子和女儿也觉得妈妈好像变了一个人一样,以前像朋友一样的妈妈,现在则变得十分不可理喻,常常无理取闹。他们晚上不得已就借口到图书馆念书,或是和朋友有事,宁可晚一点回家。

对晓倩来说,她觉得最近什么事都不顺利,怀疑有人对她不满,故意整她,把冷气偷偷关掉;情绪也不稳定,无缘无故发脾气,全身常常会突然燥热不堪;也不知道在害怕些什么,有时心会突然跳得很快,好像会发生什么大事一样。晚上失眠无法入睡,白天没有精神,和先生、孩子的关系有点僵,总认为他们都在找她的别扭。

到医院做了全面的健康检查,医生说一切正常,是不是自己得了什么查不出来的绝症?

贴心提醒:

其实,晓倩是典型的更年期症状。

妇女在进入更年期时,卵巢分泌女性激素的功能急剧下降,身体因为缺乏女性激素,会产生种种不适应的症状,比较常见的包括热潮红、心悸、盗汗、失眠等。热潮红的症状是身体无缘无故的一阵发热,好像身入洪炉,这个过程只有一两分钟到四五分钟,然



后身体开始盗汗,又冷得发抖。

心悸的症状常伴随热潮红而来,忽然之间心跳得很快,好像喘不过气来,有些人会以为自己得了心脏病,还有些人被诊断为“恐慌症”。除了这些症状以外,更年期综合征的患者,会因为这些不舒服的症状而失眠、情绪不稳、头昏头痛、全身不舒服,整个人和家庭都受到很大的影响。

小贴士:妇女一生的十个阶段

1. 胎儿期:卵子和精子结合成为一个新生命起,到“十月分娩”止,一般280天。此时期在母体内进行,医学上把它与母亲妊娠的保健联系起来考虑,日渐受重视。

2. 新生儿期:胎儿出生后至足28天,独立面对外界,需建立完善的呼吸功能,吸吮、消化和吸收养料来提供活动和生长所需的物质和热能。

3. 婴儿期:生后28天至1岁。此期小儿主要的生理器官如心、肝、肺、肾等功能已初步分成,但大脑尚未完全成熟,免疫功能在缓慢完善中。

4. 幼儿期:1~3岁。小儿大脑急速发育,求知欲强,但还未具有保护自己的意识,易在与外界的接触中受伤或染病。

5. 学龄前期:3岁以后至7岁入学前,幼儿的身体发育较好,四肢活动能力较完善,女孩开始认识到自己的女性身份。

6. 儿童期:7~12岁,小学学习期,女孩在脑力和体力上和男孩区

