

轻松度过

Qingsongduguogengnianqi

更年期

更年轻 / 更健康 / 更轻松

关注进入更年期的人们

主编○彭根大 何琦



江苏科学技术出版社

更年轻 / 更健康 / 更轻松

关注进入更年期的人们

轻松度过

Qingsongduguogengnianqi

更年期

江苏科学技术出版社

主 编

彭根大 何 琦

副 主 编

张纪平 陈友国

主 审

杨伟文

编写人员

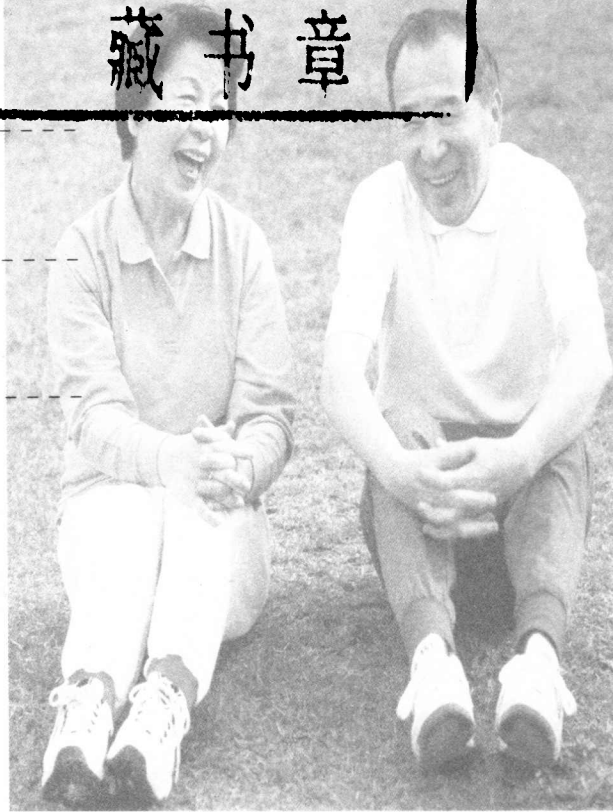
(按姓氏笔画为序)

何 琦 许淑兰 吴 敏 张纪平

陈友国 杨伟文 彭根大 韩 冰

黄春燕 范菊英

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

轻松度过更年期/彭根大等主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2004. 9

ISBN 7-5345-4307-X

I. 轻... II. 彭... III. 更年期-基本知识
IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 084171 号

轻松度过更年期

主 编 彭根大 何 琦
责任编辑 傅永红
助理编辑 郝慧华

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望文化发展有限公司
印 刷 南京五四印刷厂

开 本 889 mm×1194 mm 1/24
印 张 10.5
字 数 230 000
版 次 2004 年 9 月第 1 版
印 次 2004 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—4307—X/R·814
定 价 18.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言

更年期是人生中一个重要的转折时期。进入更年期以后，除了肝、脑、肾、脾、胰的重量逐渐下降，人的生理和心理更是发生了一系列的变化。这个时期的妇女往往容易焦躁不安，心烦易怒，并由于代谢功能的变化而导致营养失衡，进而产生许多疾病，如高血压、肥胖症、骨质疏松症、肿瘤等。所以，人们常把这个时期叫做“多事之秋”。但这些情况并非“在劫难逃”，而是可以减轻或消除的。一方面按照中医“情志调养”的原则，“遇变不惊”，以一颗平常心去对待更年期发生或可能发生的事情；另一方面要特别注重科学，做到“无病早防、有病早治”。那么，你定会平安度过更年期，继续为家庭幸福、为国家建设做出贡献。

随着生殖医学研究的进展，我们已经从生物学、生理学、神经内分泌学等方面，较清楚地阐明了妇女青春期、生育期、围绝经期（更年期）的生理与病理变化，从而正确地认识更年期。通过对这些科学知识及现代医学方面的成就的运用，目前对这一生命时期的妇女，已经能进行成功、有效的检查及预防性处理，从而推迟由于绝经而产生的不良影响的出现。因此，更年期保健正受到世界范围的广泛重视，这是现代妇女应该感到庆幸的。

虽然绝经后妇女的某些生理功能已逐渐衰退，并正向老年期过渡，一些疾病如心血管疾病等往往在此时开始出现。但是这个年龄段的妇女对社会及家庭正担负着重要的历史责任，发挥着承上启下的作用。其中不少人在事业上可能正处于顶峰时期。因此，如何使这些具有丰富生活、工作和社会经验的妇女避免、减轻或推迟某些不适所引起的干扰，预防疾病的发生，使她们身心健康、延年益寿，继续在各自的工作岗位上发挥其聪明才智，这是



广大更年期妇女的心愿和医务工作者义不容辞的职责,也是社会进步、国家民族兴旺的需要。

《轻松度过更年期》,这本书的作者们从他们多年的临床工作经验中总结出了更年期妇女最为关心的问题,以讲座的形式从更年期生理、心理、疾病、骨质疏松、性激素替代治疗以及更年期保健等方面作了详细而又通俗易懂的讲解,希望对更年期妇女了解更年期、战胜更年期有所帮助。

每当谈到更年期,人们很自然地想到这是女同胞们的事,其实,从人的生理角度上讲,男性同样也有更年期的问题,只不过男性更年期的反应没有女性那么普遍和强烈。为此,本书还介绍了男性更年期的生理、心理变化,以及男性更年期的保健,借以引起男士们的高度警觉。人生最宝贵的应该是生命和健康,健康与疾病是全社会都非常关注的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。我们希望更年期妇女们要勇于面对更年期,把更年期的阴影一笔抹去,从而活得轻松、愉快。由于我们的水平有限,书中不当之处在所难免,恳请各位专家、读者予以批评指正。

编著者 张国兴

更年期生理

001

女性一生各阶段的生理特点 / 001

初识女性生殖系统 / 003

月经的基本知识 / 008

漫谈女性更年期 / 011

妇女更年期的身体变化 / 016

妇女更年期症状 / 017

更年期妇女的潮热 / 020

谈谈更年期综合征 / 022

妇女更年期≠绝经期 / 024

更年期女性的生理特点 / 026

更年期妇女特别关心的事情 / 027

更年期保健必知 / 031

更年期疾病

033

更年期警惕癌病 / 033

绝经妇女“老来红”务必警惕 / 035

更年期突然“发福”切莫大意 / 036

更年期妇女的常见外阴病变 / 038

更年期头痛 / 040

更年期妇女应防冷感症 / 041

更年期功能失调性子宫出血 / 042

Contents

更年期阴道出血,诊断性刮宫最可靠 / 044	
更年期妇女容易有阴道滴虫或真菌感染的原因 / 045	
谈谈老年性阴道炎 / 047	
更年期妇女要做妇科检查 / 048	
乳房自我检查 / 051	
正确对待更年期综合征 / 054	
出现更年期症状怎么办 / 058	
针灸、耳压与更年期综合征 / 060	
更年期综合征的食物疗法 / 062	

更年期抑郁症

065

更年期妇女常出现的精神心理改变 / 065	
怎样化解内心的烦闷 / 067	
更年期是怎么回事 / 069	
谈谈更年期抑郁症 / 070	
正确认识抑郁症 / 072	
抑郁症的几种常见类型 / 075	
抑郁症的自我测评 / 084	
怎样看护好更年期抑郁症患者 / 085	
心理治疗——告别抑郁 / 088	
对付抑郁症的长期策略 / 089	
谈谈抑郁症的四疗法 / 093	
几种抗抑郁药介绍 / 095	

更年期心理卫生的十要点 / 097

骨质疏松症

099

浅谈骨质疏松症 / 099

骨质疏松症与骨折 / 102

骨质疏松的临床表现 / 104

骨质疏松防治之道 / 105

骨质疏松的饮食防治 / 107

合理补钙 / 109

延缓骨量丢失和防止骨折 / 111

更年期妇女要慎防骨质疏松 / 112

五宜五不宜——防治骨质疏松症 / 114

男性骨质疏松症 / 115

老年性骨质疏松的治疗方法 / 117

骨质杀手——锰、钠 / 118

人到中年防“骨酸” / 121

骨质疏松发病机制 / 122

骨质疏松症的诊断 / 124

体育运动——预防骨质疏松症 / 127

运动防治骨质疏松症 / 129

骨质疏松性骨折的饮食调护 / 133

合理配餐——治疗骨质疏松症 / 135

不良饮食习惯与骨质疏松症 / 137

Contents

- 骨质疏松症的民间疗法 / 139
- 骨质疏松症的三级预防措施 / 141
- 继发性骨质疏松症 / 143

性激素替代 147

- 雌激素替代与妇科恶性肿瘤 / 147
- 青春永驻——谈雌激素的补充治疗 / 150
- 更年期综合征与激素替代治疗 / 153
- 更年期妇女,请科学使用雌激素! / 154
- 大豆——停经妇女的好朋友 / 157
- 雌激素替代治疗是解决更年期综合征的最好办法 / 159
- 豆子——健康的“灵丹” / 162

更年期与性 165

- 更年期性心理 / 165
- 妇女更年期并未丧失性功能 / 168
- 更年期怎样调适夫妻关系 / 169
- 更年期妇女别急于取环 / 171
- 女性一生的几个性欲高峰 / 172
- 女性性功能障碍 / 174

更年期与饮食 178

- 浅谈更年期综合征的饮食调理 / 178

- 更年期妇女怎么吃 / 182
延年益寿话食物 / 184
更年期常见病的饮食调理 / 186
乳腺癌与营养 / 190
宫颈癌的饮食防治 / 193
更年期便秘的饮食疗法 / 194
更年期妇女的食疗养生 / 196
更年期妇女营养需要的特点 / 198
更年期女性的饮食调养 / 200
走出补钙的误区 / 202

更年期保健

206

- 更年期的保健工作应该从何时开始 / 206
更年期生活起居巧安排 / 207
更年期后皮肤的保护 / 209
更年期妇女的肥胖与减肥 / 210
随时随地体恤自己——女性的自我查体 / 213
中年人如何护齿 / 216
抗老：要有一颗年轻的心 / 217
保持中年女性美——谈体育锻炼 / 219
中老年妇女整容的心态 / 221
调整生活，消退“老年斑” / 222

Contents

男性更年期

224

男性更年期——被现代医学遗忘的角落 / 224

话说男性更年期的性 / 225

千人千面的男性更年期 / 227

男性更年期的表现 / 229

男人更需要关怀 / 230

男性更年期的膳食保健 / 233

更年期男性的心理变化 / 233

男人,平安度过你的更年期 / 235



更年期生理



女性一生各阶段的生理特点

女性的一生,随着年龄的增长,分为新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期、绝经期及老年期等不同阶段,每个阶段都有它的生理特点。它是一个不断发展的过程,没有截然的年龄界限,可因遗传、营养、环境和气候等影响而出现差异。

1. 新生儿期

出生4周内的婴儿为新生儿。女性胎儿在宫内受到母体性腺及胎盘所产生的性激素(主要为雌激素)的影响,其子宫、卵巢及乳房等,均可有一定程度的发育,个别的有乳液分泌现象。出生后,性激素浓度骤减,可引起少量阴道出血,这些都是生理现象,多很快消失。

2. 幼年期

从新生儿期至12岁左右称幼儿期。此期内生殖器官处于幼稚状态。阴道狭窄,上皮薄,无皱襞,细胞内缺乏糖原,酸度高,抗感染力强。子宫颈较子宫体长,占子宫全长 $2/3$ 。卵巢狭长,卵泡不发育。7~8岁起,内分泌腺开始活动,逐渐出现女性特征,骨盆渐变宽大,髋、胸及耻骨前等处皮下脂肪逐渐增多。10岁左右,卵巢中开始有少数卵泡发育,但大都达不到成熟程度。11~12岁时,第二性征开始出现。





3. 青春期

从月经来潮至生殖器官发育成熟,一般在13~18岁之间。此期全身及生殖器官迅速发育,性功能日趋成熟,第二性征明显,开始有月经。

丘脑下部和垂体的促性腺激素分泌增加,作用加强。卵巢增大,卵泡细胞反应性提高,进一步发育,并产生性激素。在性激素的作用下,内外生殖器官发育增大,阴阜隆起,大阴唇变肥厚,小阴唇变大且有色素沉着;阴道的长度及宽度增加,阴道黏膜变厚,出现皱襞,上皮细胞内有糖原;子宫体增大,为宫颈长度的2倍;输卵管增粗。

第二性征是指除生殖器官以外女性所特有的征象。此时女孩的音调变高,乳房丰满隆起,乳头增大,乳晕加深,阴阜出现阴毛,腋窝出现腋毛。骨盆呈现质薄的女性型,脂肪分布于胸、肩及臀部,显现出女性特有的体表外形。

12~13岁左右开始有月经,第一次行经称为“初潮”。由于卵巢功能尚不稳定,所以月经不规则。初潮后一般要隔数月、半年或更长时间再来月经,一般在2年左右才渐变规则,女孩至18岁尚不见月经来潮,应查明原因。

4. 性成熟期

一般自18岁左右开始趋于成熟,历时约30年。此时为卵巢生殖功能与内分泌功能最旺盛时期。在此期间,身体各部分发育成熟,出现周期性的排卵及行经,并具有生育能力。受孕以后,身体各器官发生很大变化,生殖器



官的改变尤为突出。

5. 更年期

更年期是妇女由成熟期进入老年期的一个过渡时期,一般发生于45~55岁间,分绝经前期、绝经期、绝经后期。卵巢功能由活跃转入衰退状态,排卵变得不规律,直到不再排卵。月经渐趋不规律,最后完全停止。

更年期內少数妇女,由于卵巢功能衰退,自主神经功能调节受到影响,出现阵发性面部潮红、情绪易激动、心悸与失眠等症状。

6. 老年期

一般指妇女60岁以后,机体所有内分泌功能普遍低落,卵巢功能进一步衰退的衰老阶段。除整个机体发生衰老改变外,生殖器官亦逐渐萎缩。卵巢缩小变硬,表面光滑;子宫及宫颈萎缩;阴道逐渐缩小,穹隆变窄,黏膜变薄、无弹性;阴唇皮下脂肪减少,阴道上皮萎缩,糖原消失,分泌物减少,呈碱性,易感染发生老年性阴道炎。



初识女性生殖系统

更年期女性的全身各系统都发生了相应的变化,以生殖系统的变化最为明显,而生殖系统的变化又以卵巢的变化最为显著。为更好地了解生殖系统在更年期的变化,让我们先来了解一下女性生殖系统的结构。

1. 女性外生殖器

外生殖器为生殖器的外露部分,又称外阴。位于耻骨联合至会阴及两股内侧之间,包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、尿道口及阴道口等(如图1)。

(1) 阴阜:是覆盖于耻骨联合前上方隆起的脂肪软垫,成年妇女阴阜上有阴毛丛生,呈倒置三角形分布。

(2) 大阴唇:为阴阜两侧向下延伸的丰满皮肤皱襞,下方在会阴体前相融合,称会阴后联合。内含脂肪、结缔组织及静脉丛,创伤后易形成血肿。

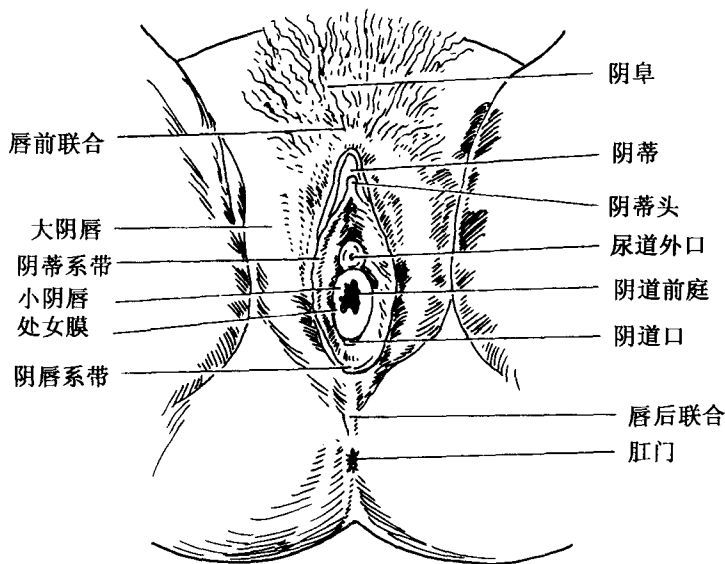


图 1

(3) 小阴唇：在大阴唇内侧，为两片薄片皱襞，皮脂腺较多，表面湿润。血管与神经较丰富，感觉灵敏。上方或前端各分为二叶，包绕阴蒂，在中线融合，上叶为阴蒂包皮，下叶为阴蒂系带；后端在阴道口下方相连，形成阴唇系带，与处女膜之间形成一深窝，称舟状窝，分娩后即消失。

(4) 阴蒂：为圆柱形勃起组织，位于两侧小阴唇顶端，相当于男性的阴茎，分为头、体和脚三部分，由海绵样组织和不随意肌组成，富含神经血管，受伤后易出血。

(5) 阴道前庭：为两小阴唇之间的菱形区，前方有尿道外口，后方有阴道口。阴道口有黏膜皱襞环绕一周，称“处女膜”。开口多在中央，未婚时呈圆形或半月形，亦有呈筛状者；婚后处女膜破裂呈星形裂口，分娩后因进一步撕裂而呈锯齿状组织，称“处女膜痕”。临床上一般可根据处女膜的形状，分辨未婚、已婚或经产者。

(6) 前庭大腺(巴氏腺)：位于前庭下方阴道口的两侧，开口于小阴唇内



侧中、下 1/3 交界处,性冲动时分泌黏液润滑阴道,有炎症时管口发红,如腺管闭塞,可形成脓肿或囊肿。

(7) 尿道口及阴道口:尿道口位于阴蒂头的后下方及前庭前部,为尿道的开口,略呈圆形。阴道口位于尿道口后方、前庭的后部,为阴道的开口,其大小、形状常不规则。

2. 女性内生殖器

包括阴道、子宫、子宫韧带、输卵管及卵巢,后二者常被称为子宫附件(如图 2)。

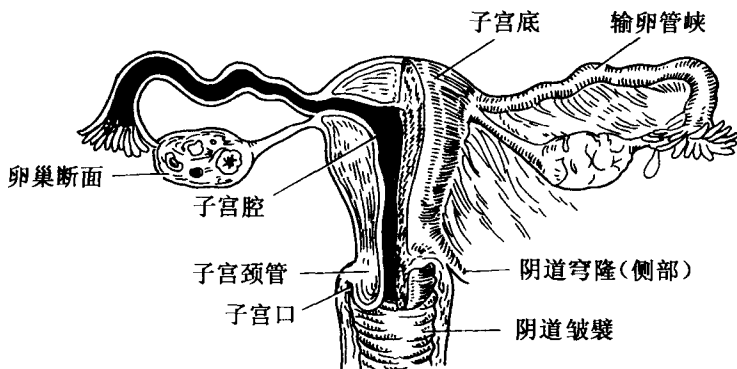


图 2

(1) 阴道:为性交器官及月经血排出与胎儿娩出的通道,呈扁平管状,外窄内宽,顶端有子宫颈凸出,环绕子宫颈周围的部分,称“阴道穹隆”。分为前后左右四个部分,以后穹隆较深。阴道前壁长 7~9 厘米,以一层较薄的疏松结缔组织与尿道及膀胱相隔。后壁长 10~12 厘米,上段仅有很薄的组织(仅有阴道壁和子宫直肠陷窝的一层腹膜)和腹腔隔开,中段为一层较薄的疏松结缔组织与直肠相隔,上段和出口与直肠及会阴相毗邻。阴道黏膜有很多皱襞,黏膜下肌肉层及疏松结缔组织,伸展性很大。阴道黏膜无分泌腺,细胞含有糖原,经阴道杆菌分解后产生乳酸,使阴道保持一定的酸度(pH4.5),有防止致病菌繁殖的作用。阴道上皮细胞受卵巢性激素的影响而发生周期性变化。因此,将脱落的阴道上皮细胞做涂片染色检查,是了解卵



巢功能的方法之一。

(2) 子宫：是产生月经和孕育胎儿的器官，位于骨盆腔中央，在膀胱与直肠之间，如倒置、前后略扁的梨形，子宫大小与年龄及生育有关，未产者约长 7.5 厘米、宽 5 厘米、厚 3 厘米，子宫可分为底、体与颈三个部分，上 $\frac{2}{3}$ 为“子宫体部”，体的上部两侧输卵管入口线以上稍隆突部为“子宫底部”，下 $\frac{1}{3}$ 为“子宫颈部”，子宫颈下半部伸入阴道称“宫颈阴道段”，上半部为“宫颈阴道上段”。宫腔呈倒置三角形，深约 6 厘米，上方两角为“子宫角”，通向输卵管。下端狭窄为“峡部”，长约 1 厘米，其下通向宫颈管。峡部上界因解剖上较狭窄，有人称之为“宫颈解剖内口”，下界因黏膜在此由子宫内膜转变为宫颈内膜，称“宫颈组织内口”。峡部在妊娠期逐渐扩展，临产时形成子宫下段。宫颈管为梭形，上为内口，下开口于阴道，为宫颈外口，未产者呈圆点状，已产者因分娩时裂伤，多呈“一”字形。宫颈以外口为界，分为上下两唇。宫颈宽 1.5~2.5 厘米，硬度如软骨。输尿管由上向下在距宫颈侧仅 2~2.5 厘米处，在子宫动脉的后方与之交叉，再向下经阴道侧穹隆顶端绕向前方进入膀胱壁。在此区域内行妇科手术时，必须警惕，防止损伤输尿管。宫体与宫颈比例因年龄而异，婴儿期为 1:2，青春期为 1:1，生育期为 2:1，子宫正常稍向前弯曲，前壁俯卧于膀胱上，与阴道几乎成直角，位置可随膀胱直肠充盈程度的不同而改变。

子宫壁由外向内分为浆膜层、肌层及黏膜（即内膜）三层。黏膜又分功能层（致密层与海绵层）与基底层两部分。青春期开始，受卵巢激素的影响，功能层发生周期性变化（增殖、分泌及脱落），而基底层无周期性变化。肌层最厚，分为内、中、外三层。外层多纵行，内层环行，中层肌纤维交织如网，分娩后收缩可压迫贯穿其间的血管，起止血作用。浆膜层紧紧覆盖宫底及宫体，在前方相当于峡部下界处折向膀胱，形成“子宫膀胱皱襞”。浆膜疏松地覆盖着峡部，在行子宫下段剖宫产术及子宫切除术时，即在此切开腹膜，推开膀胱，露出子宫下段及颈部。子宫后壁浆膜则向下掩盖宫颈上段及阴道后壁上段，反折至直肠，形成“子宫直肠陷窝”，此为腹腔最低部分。与阴道后穹隆仅有阴道壁、少量结缔组织及一层腹膜相隔。临床上，当腹腔内出血或感染化脓时，血液或脓液多积于此，可从阴道后穹隆进行穿刺抽吸或切开