



常见病生活指导丛书

更年期综合征 生活指导

CHANGJIANBING
SHENGHUOZHIDAOCONGSHU

柴丽宏 主编

中国中医药出版社

（CIP）数据在案

中国中医药出版社

常见病生活指导丛书

2010.5 出版

（正常出版号）

更年期综合征 生活指导

柴丽宏◎主编

中国中医药出版社

（地址：北京市东城区）

书号

书号

书号

中国中医药出版社

（地址：北京市东城区）

（电话：010-84043123）

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期综合征生活指导/柴丽宏主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 2

(常见病生活指导丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 876 - 2

I. ①更… II. ①柴… III. ①更年期 - 综合征 - 诊疗
IV. ①R588

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 006842 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京天竺颖华印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.375 字数 101 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 876 - 2

*

定价 18.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《常见病生活指导丛书》

编 委 会

总 主 编 王国辰

副总主编 林超岱 李秀明

编 委 (以姓氏笔画为序)

马晓峰 王玉光 王秋华 王海泉

付 义 包艳燕 吕 梁 农 艳

李 仝 李长达 张晓梅 周 欣

赵怡婷 柴丽宏 秦 英 高 欣

高 翔 商学征

策 划 肖培新

《更年期综合征生活指导》

编 委 会

主 编 柴丽宏

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁 莎 李占平 李高飞

武晓磊 姚 全 赵德策

前 言

疾病除了给病人带来身体上的病痛外，还给病人及其家属带来心理及经济上的负担。

将医疗行为全部归属医务人员是欠妥的，也是不可能的，疾病的治疗与康复除医护人员外，病人及其家属也扮演重要角色。有的病是七分治三分养，有的病则是三分治七分养。所谓的养大多是指调养与护理。调养与护理在疾病治疗与康复中不应该是配角。

增进有关疾病知识，发挥病人及其家属的主观能动性，使他们在疾病的治疗与康复中发挥应有的作用。因此，《常见病生活指导丛书》旨在向病人及其家属提供基于医学知识的生活指导。

为了使本丛书的可读性更好，在编写过程中我们遵循以下原则：

1. 将书的内容以问题形式提出，然后进行解答。将相近内容的问题放在一起，以不同栏目名标之，以使读者便于查找。

2. 疾病（包括并发症）病理和治疗的阐释不多，以够病人及其家属用即可。

3. 问题多从病人及家属的角度提出，从细处着眼，根据临床所见，将问题提得实用而切合病人及家属实际。在解疑的基础上，少讲理论，多讲方法。

4. 对问题的解释努力做到通俗易懂，尽量避免专业语言。

5. 内容广泛，从配合医护人员治疗到家庭生活的细节皆有涉及，如配合治疗、协助康复、心理支持、饮食注意、锻炼须知、生活习惯改变等。

我们真心希望本丛书能为病人及家属在疾病治疗和康复过程中提供帮助！

目 录

|| 基础篇 ||

什么是更年期·····	1
更年期就是绝经期吗 ·····	3
能知道自己何时进入更年期吗 ·····	4
何谓更年期综合征 ·····	5
为什么会出现更年期综合征 ·····	6
“年轻人”会患更年期综合征吗 ·····	8
什么样的人更年期症状可能会比较明显 ·····	9
更年期综合征患者有哪些症状 ·····	11
更年期综合征对生活和工作影响有多大 ·····	12
更年期女性易患哪些疾病 ·····	13
哪些恶性肿瘤易在更年期发生 ·····	18

出现心悸、胸痛一定是患了心脏病吗	19
更年期心电图有 ST-T 段改变就是患了冠心病吗	21
周身关节痛应该到骨科就诊吗	22
性激素补充疗法一定会增加患癌症的危险吗	25
更年期女性不再有“性福”吗	26
绝经越晚越好吗	28

II 防治篇 II

更年期综合征怎样预防	29
更年期综合征如何用药物治疗	31
更年期综合征中医治疗有效吗	32
针灸也能治疗更年期综合征吗	33
什么情况下需用激素替代疗法,使用时需要注意什么	34
更年期功能失调性子宫出血怎样防治	35
如何防治老年性阴道炎	38
性交后出血怎样处理	39
什么是骨质疏松症	40
更年期女性如何防治骨质疏松症	42
如何治疗女性更年期特发性水肿	45
如何防治更年期心血管疾病	47
如何防治更年期高血压	50

更年期与糖尿病到底有什么关系,应该注意些什么	53
更年期与甲亢的关系是怎样的	55
更年期女性出现脊柱痛怎样处理	57

II 饮食篇 II

更年期饮食原则	59
平衡膳食对更年期患者有多重要	61
一日三餐是必须的吗	62
为什么更年期女性要摄入少盐高钙饮食	65
更年期女性需要补充维生素吗	67
更年期合并心血管疾病患者如何保健	70
更年期女性应该吃点什么特殊食品吗	71
更年期女性吃豆制品有好处吗	75
大豆蛋白对缓解更年期潮热有帮助吗	76
怎样烹调才能减少大豆异黄酮的丢失	77
蜂胶能缓解女性更年期综合征吗	78
多吃新鲜蔬菜与水果对更年期有好处吗	79
我需要吃更年期保健食品吗	80
怎样用粥疗防治更年期综合征	81
更年期综合征患者有哪些饮食禁忌	83
更年期女性能饮酒吗	86

更年期女性能喝咖啡吗	87
餐餐都吃豆对吗	88
更年期女性远离甜食对吗	89
怎样合理饮食对抗更年期综合征	90
更年期女性尿酸增高怎么办	93
如何调剂饮食以防治更年期便秘	97
能用饮食来调节神经衰弱吗	99
更年期女性的常用药膳有哪些	100

II 起居篇 II

出现更年期症状你会紧张吗	109
怎样对待更年期综合征	110
更年期有哪些保健措施	111
更年期女性为什么会出现皮肤瘙痒	114
怎样做好皮肤养护	117
出现更年期潮热的女性如何进行生活调理	119
妇科病为何更青睐更年期女性	121
子宫切除对更年期女性有影响吗	123
更年期女性为何不能忽视“更年期心”	124
更年期女性乳癌发病率有多少	128
更年期女性易患乳腺癌的原因有哪些	128
怎样做好乳房自检	129

更年期女性怎样过好性生活	131
更年期女性如何避孕	134
吸烟能使女性更年期提前吗	136
更年期女性需要控制体重吗	137
更年期女性怎样做好骨保健	137
太极拳运动对骨密度有哪些影响	139
更年期女性看喜剧片有哪些好处	140
多听音乐有哪些好处	141
需要提前备战更年期吗	142

II 运动篇 II

什么是有氧运动	148
怎样制定运动处方	150
更年期女性采用运动处方有何积极意义	154
更年期女性适宜剧烈运动吗	156
跳舞对更年期女性有何益处	157
更年期女性怎样做到随时随地运动	159
更年期女性为什么要重视肌肉锻炼	161
更年期保健操怎样做	162

II 心理篇 II

更年期多疑的表现是什么	172
更年期睡眠障碍有哪些特点	173
失眠为什么总与更年期结伴而行	174
引起失眠的原因有哪些	175
怎样走出更年期失眠的怪圈	176
什么是抑郁,什么是抑郁症	177
什么是更年期抑郁症	179
怎么能知道自己患了更年期抑郁症	180
有情绪抑郁,就一定要去看精神科医生吗	181
为什么有些更年期抑郁症患者容易发脾气	182
怎么想办法不让自己“闹”	182
怎样治疗更年期抑郁症	183
如何预防更年期抑郁症的病人自杀	187

基础篇

●什么是更年期

人的一生大致可以分为6个阶段：新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期和老年期。但更年期更多见于女性。更年期是女性朋友们一生中特殊而又重要的一个时期，是每个生存时间足够长的女性都要经历的一个特有的生理时期。许多女性谈更年期色变，对更年期怀有恐惧的心理，因为人们认为更年期标志着将要进入老年，而女性是最怕进入老年的。年轻、美丽等赞美之词不再跟随，于是许多女性不知道该如何面对更年期可能出现的

身心变化。有这样一种心态存在，是不能顺利度过这个特殊阶段的，因此要尽快地调整心态。现在让我们来认识一下什么是更年期？怎样才算进入更年期？

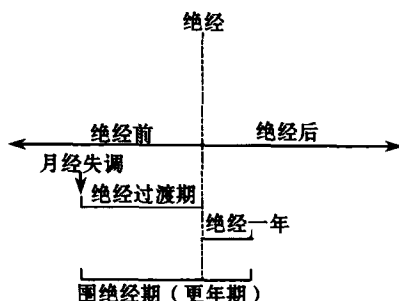
更年期一词源于希腊语，含义为一个梯子的台阶，比喻从一个时期登上生命的另一个时期。是指卵巢功能开始衰退到完全停止，从生育状态走向非生育状态这样一个生命时期，其可长达15~20年。通俗地讲，更年期就是由中年向老年过渡的一个特殊时期。更年期由若干个阶段组成，早期通常始于35~45岁之间，晚期指绝经后的10年左右。绝经是这段时间内出现的重要事件，它意味着妇女的月经及生育功能的终止。绝经的过程是在数年（据称平均4年）内逐渐完成的，这段时间称为绝经过渡期。月经从一向规律转变为不规律，如周期延长或缩短、月经期缩短或月经淋漓不止、月经量增多或减少，即标志着绝经过渡期的开始。仅有少数妇女可不经这一过渡期而突然绝经。在这一过渡期内，卵巢的排卵功能已逐渐衰退，随着卵巢内卵泡用尽或剩余卵泡不再发育及分泌雌激素，子宫内膜不再生长增厚，月经便不再来潮。若这种现象持续1年以上，即称为绝经。过去常将更年期与围绝经期视为同义词。1994年，世界卫生组织在

“关于90年代绝经研究进展”的会议上提出了围绝经期的新定义：女性在40岁以后的任何时期，临床上开始出现月经不规律，血内生殖激素浓度出现相应的改变，直至月经停止后1年内，这段时间称为围绝经期。该会还建议在研究中放弃使用“更年期”一词，以免混淆。但“更年期”一词形象生动、简练、易于理解、方便医患交流，沿用已百余年，目前临床中仍继续使用。

●更年期就是绝经期吗

在现实当中有不少人认为，更年期就是指绝经期，其实这是含义完全不同的两个医学概念。更年期是指女性从性腺功能开始衰退至完全丧失为止的一个转变时期，而绝经则仅仅是指月经绝止不行。也就是说，虽然绝经是更年期的明确标志，但它只是更年期中的一个里程碑，并不包括更年期的全部过程。更年期是绝经前期、绝经和绝经后期（月经闭止1年）的总和，现代医学称为围绝经期。我国妇女的更年期多在40~60岁，更年期症状多发生在绝经前后2~3年，症状出现的年龄、持续时间、轻重程度因人而异。

围绝经期与月经关系如图所示：



●能知道自己何时进入更年期吗

在更年期没有到来之前，我们能不能预先估测更年期何时出现呢？其实，女性更年期的早期症状比较明显，我们可以通过下述指标预测更年期在何时出现。

首先，由于进入更年期的年龄与遗传因素有一定关系，因此可通过家族遗传进行预测，祖母、母亲、同胞姐姐出现更年期的年龄可以作为孙女、女儿、妹妹进入更年期年龄的预测指标。但是这个指标并不是绝对的，其容易受后天因素，如生活条件、自然环境、气候、社会环境、药物、疾病等因素影响而提前或推迟。

其次，从初潮年龄预测更年期年龄。多数医务工作者观察确认，月经初潮年龄与更年期年龄呈负相关，即初潮年龄愈早，更年期（绝经）年龄愈