



老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书

丛书主编 张爱珍



更年期综合征的护理与康复

主编 徐鑫芬

副主编 余晓燕



人民卫生出版社

老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书

更年期综合征的护理与康复

主 编 徐鑫芬

副 主 编 余晓燕

编 者 (按姓氏笔画排序)

杨晓春 张方红 姚雪英

徐萌艳

丛 书 主 编 张爱珍

编委会主任 张爱珍

委 员 包家明 宋志芳 张爱珍

王俊波

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期综合症的护理与康复 / 徐鑫芬主编. — 北京: 人民卫生出版社, 2012. 4

(老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书)

ISBN 978-7-117-15354-6

I. ①更… II. ①徐… III. ①更年期综合征—护理
②更年期综合征—康复 IV. ①R473.5②R588.09

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第023203号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书

更年期综合症的护理与康复

主 编: 徐鑫芬

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4

字 数: 97 千字

版 次: 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15354-6/R·15355

定 价: 12.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



随着我国经济的发展和人民生活水平的不断提高，人均期望寿命逐年增高，我国已步入老龄化社会。老年人患慢性病的几率增加，各种慢性病的发生率也逐年增高，由这些慢性病导致的各种并发症、身体残障甚至死亡等严重后果的发生率也不断上升。同时，老年人也是最庞大的医疗服务对象群体，他们面临不同程度的就医困难、医疗开支昂贵等社会热点和难点问题。

为此，积极推进社区卫生服务，加快全科医学、社区医学与家庭医学的健康发展，是我国卫生事业改革和发展的重要任务。对于人口逐年增加的老年人群，应该积极促进他们健康地生活，早期做好慢性疾病的预防，规范做好慢性病的有效治疗，减轻老年病人的身心痛苦，减少医疗费用的开支，促进社会和谐、家庭和睦、生活和美。这是我国卫生事业的工作重点之一，全社会都应给予支持和帮助。

由浙江大学城市学院张爱珍教授组织并担任主编的《老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书》，包括老年人常见的高血压、糖尿病、肥胖症、营养失衡性疾病、骨质疏松症、慢性支气管炎、更年期综合征、痛风、消化性溃疡、老年性痴呆、冠心病、肿瘤12种疾病。全书紧扣老年人的生理特点，结合老年疾病的国内外研究进展及编者的临床经验和科研成果，叙述了疾病的发生原因、临床特点、行为干预与治疗，重点对社区和家庭的护理与康复内容进行翔实的描述，力求全书的实用性、可读性、科普

性及可操作性，同时配上通俗易懂的插图，让读者能更好地汲取全书的核心内容，理解健康文化的内涵。

这套由卫生部人民卫生出版社出版、围绕社区医学和家庭医学的系列丛书，是集科学性和实用性为一体的科普读物。该书能帮助老年慢性病人自学医学知识，通过学习做到无病预防、小病早治、有病效治，提高自身的身体素质。从事全科医学工作的医务人员通过阅读该书，可以掌握丰富的社区护理与康复知识，再结合自己的临床经验，能够更好地进行老年疾病的健康教育，做好老年慢性病的防治，提高卫生工作水平。该丛书的出版对于加强社区卫生服务、推进老年医学知识的普及都有一定的价值和意义。我愿为此书作序，希望它对我国老年慢性病人的康复和健康发挥积极作用。

卫生部统计信息中心主任

孟 群

2011年10月





很多女性朋友对更年期充满恐慌，一方面是担心健康，另一方面是害怕自己青春不再，慢慢变老变丑。其实，每个女性都要经历这段生命的历程，就像每个人都会长大、都会发育成熟，都会恋爱、结婚生子一样，更年期是一个自然而然的过程。

更年期女性应清楚地认识到，此阶段并不是关注自己患了某种疾病，而应重视健康、审查自己身体的变化。只要悉心调养，做好保健，您的身体状况可以保持良好状态，甚至以前身体上的一些疾病也可以得到调养。每个女性只要正确地面对更年期，从生活的各方面做起，就会让你延缓衰老，永葆年轻心态，生活充满活力。愿您伴着书中的各种保健方法，拥有积极、健康、充满活力的心态，风光无限地迎接新的人生旅程。

徐鑫芬
2011年10月



更年期概述

一、了解更年期	1
1. 何谓更年期	1
2. 更年期开始的标志是什么	1
3. 更年期与绝经	1
4. 绝经早晚与哪些因素有关	2
5. 更年期保健的意义	3
二、更年期女性的生理变化	4
1. 外阴的变化	4
2. 阴道的变化	4
3. 子宫颈的变化	5
4. 子宫体的变化	5
5. 卵巢的变化	7
6. 输卵管的变化	7
7. 盆底组织的变化	8



8. 乳腺及第二性征的变化	8
9. 泌尿系统的变化	9
10. 皮肤、肌肉与关节的变化	9
11. 骨骼系统的变化	10
12. 神经内分泌系统的变化	10
13. 心血管系统的变化	10
三、更年期妇女激素的变化	10
1. 雌激素的变化	10
2. 孕激素的变化	11
3. 雄激素的变化	11
4. 促性腺激素的变化	12
5. 促性腺激素释放激素的变化	12

更年期综合征

一、更年期常见的症状	13
1. 月经改变	13
2. 血管舒缩症状	14
3. 情绪改变	15



4. 心血管系统症状	15
5. 泌尿生殖系统症状	16
6. 骨关节肌肉症状	16
7. 皮肤相关症状	17
8. 其他症状	17
二、更年期失眠	18
1. 更年期失眠怎么办	18
2. 安眠药是否可长期服用	19
3. 更年期失眠能否饮食调养	20
4. 更年期睡眠有哪些禁忌	20
三、更年期常见问题的紧急处理	22
1. 更年期潮热发作怎么办	22
2. 出现心悸、胸闷怎么办	23
3. 月经异常怎么办	23
4. 更年期外阴瘙痒怎么办	25
5. 绝经后阴道出血怎么办	26
6. 出现糖尿病信号怎么办	26
7. 突发性水肿怎么办	27



8. 发生尿失禁怎么办	28
四、性激素治疗更年期综合征的是与非	29
1. 激素补充治疗有何益处	30
2. 性激素补充治疗有哪些风险	30
3. 性激素补充治疗的适应证有哪些	32
4. 性激素补充治疗的禁忌证有哪些	32
5. 哪些情况慎用性激素补充治疗	32
6. 性激素补充治疗有哪些方案	33
7. 性激素补充治疗有哪些使用途径	33
8. 如何选择个体化治疗方案	33
9. 如何进行性激素补充治疗后的安全监测	34
五、更年期综合征的护理	36
1. 社区更年期综合征防治群体活动	36
2. 社区更年期综合征的健康教育	37
3. 参与社区体检和妇科学查	38
4. 更年期综合征的家庭护理	38
六、更年期保健	39
1. 更年期保健的内容有哪些	39



2. 绝经后保健的主要内容有哪些	39
3. 家人在辅助更年期妇女保健中的作用有哪些	40
七、更年期生活与运动	41
1. 建立科学健康的生活	41
2. 何为合理饮食	42
3. 是否应定期体检	42
4. 更年期运动的意义	43
5. 更年期运动的原则	44
6. 更年期运动的强度与方式	46
7. 更年期运动项目的选择	47
8. 更年期运动的注意事项	47
9. 跳舞对更年期的益处	48
10. 更年期后不宜做剧烈运动	49
八、更年期的医疗体育锻炼	49
1. 何谓医疗体育锻炼	49
2. 医疗体育处方有哪些内容	50
九、更年期饮食调理和中药	50
1. 更年期营养需要有哪些变化	50



2. 更年期营养的原则是什么	51
3. 更年期男性的饮食调理	53
4. 为何大豆食品能消除更年期潮热	54
5. 大豆食品有哪些种类	54
6. 植物雌激素有何作用	55
7. 自然界中有哪些植物雌激素和中药	55
8. 如何巧用药膳调理更年期	56
十、更年期自我健康监测	57
1. 更年期能预测吗	57
2. 为何白领女性要警惕隐性更年期	58
3. 如何进行自我健康监测	59
4. 如何识别“更年心”	60
5. 如何进行乳房自我检查	61

更年期性健康

一、更年期性反应的特点与影响因素	64
1. 更年期性反应有哪些特点	64
2. 哪些因素影响更年期性生活质量	65



3. 绝经后性功能障碍有哪些表现	67
4. 更年期如何树立正确的性观念	67
二、建立健康和谐的性生活	68
1. 绝经后是否需禁止性生活	68
2. 如何提高更年期妇女性生活质量	68
3. 丈夫如何促进夫妻性生活和谐	70
三、更年期生育与避孕	70
1. 更年期的生育能力	70
2. 更年期的辅助生育技术	71
3. 更年期妇女何时取出宫内节育器	73

更年期心理卫生

一、更年期妇女有怎样的心理特点	75
1. 焦虑烦躁	75
2. 悲观抑郁	75
3. 孤独失落	76
4. 个性及行为改变	76
二、绝经后期妇女有怎样的心理改变	76
1. 感知方面	77



2. 记忆方面	77
3. 思维方面	77
4. 情绪方面	77
5. 智力方面	78
6. 人格变化	78
三、更年期心理调适	79
1. 科学安排和正确对待日常活动	79
2. 劳动是保持心理健康的源泉	80
3. 注意陶冶性情	80
4. 讲究仪容服饰	80
5. 学会倾诉	80
6. 保持自信	81
四、更年期抑郁的调适	81
1. 何谓更年期抑郁症	81
2. 更年期是否易患抑郁症	81
3. 如何防治更年期抑郁症	82
4. 抑郁自助法	83



更年期其他常见疾病

一、更年期功能性子宫出血	84
1. 何谓更年期功能性子宫出血	84
2. 更年期为何出现功能性子宫出血	84
3. 更年期功能性子宫出血有何临床表现	84
4. 如何治疗更年期功能性子宫出血	85
二、盆底功能障碍性疾病	86
1. 盆底功能障碍性疾病	86
2. 引起盆底功能障碍的因素	86
3. 盆底功能障碍性疾病的非手术治疗方法	87
4. 手术治疗盆底功能障碍性疾病的方法	88
三、子宫内膜癌	89
1. 更年期与子宫内膜癌	89
2. 出现哪些情况需注意排除子宫内膜癌	90
3. 哪些方法可以诊断子宫内膜癌	90
4. 如何治疗子宫内膜癌	90
四、卵巢癌	92
1. 更年期与卵巢癌	92



2. 如何诊断卵巢癌	92
3. 如何治疗卵巢癌	92
五、其他生殖系统常见疾病	94
1. 非特异性外阴炎	94
2. 老年性阴道炎	94
六、骨质疏松症	95
1. 何谓骨质疏松症	95
2. 为何更年期易出现骨质疏松症	95
3. 骨质疏松症有哪些临床表现与危害	97
4. 如何防治骨质疏松症	98
七、更年期妇女心血管疾病	101
1. 更年期与心血管疾病	101
2. 影响心血管疾病的其他危险因素	102
3. 如何确定围绝经期妇女的心血管风险	103
4. 哪些措施可减少心血管疾病的发生	104
5. 妇科医生和心脏病医生的作用和责任	104
八、心血管系统自主神经功能紊乱	105
1. 更年期与自主神经功能紊乱	105



2. 自主神经功能紊乱有哪些表现	105
3. 自主神经功能紊乱与精神病的区别	105
4. 如何改善自主神经功能紊乱症状	106