

《百姓合理用药一册通晓》丛书

丛书总主编 黄正明 贾万年



中国医药教育协会成人教育委员会 组织编写



为什么总会觉得炎热难耐、出汗？为什么我的性格大变？  
怎样知道更年期来临了？怎么治疗？如何调养？

健康生活新开始



生活必备



# 女性更年期

## 合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

分册主编 第二军医大学 刘霞

更年期是“多事之秋”，许多疾病都有可能“乘虚而入”。怎样坦然渡过女性生命中这一段艰苦时期？  
合理用药，一册通晓！



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

《百姓合理用药一册通晓》丛书

中国医药教育协会成人教育委员会  
组织编写



# 女性更年期

## 合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

丛书总主编 黄正明 贾万年

主 编 刘 霞

副 主 编 毛峻琴

编 者 (以姓氏笔画为序)

毛峻琴 叶盛英 刘 霞 江琴普

孙 东 邹冬芳 孟 慧 徐 涛

黄河玲



人民军医出版社

PEOPLES MILITARY MEDICAL PRESS

---

图书在版编目 (CIP) 数据

女性更年期合理用药一册通晓 / 刘霞主编. — 北京: 人民军医出版社,  
2011.8

(《百姓合理用药一册通晓》丛书)

ISBN 978-7-5091-5022-1

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性—更年期—综合征—用药法  
IV. ①R711.750.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 143611 号

---

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 梁雅慧 责任审读: 吴铁双

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8201

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9.5 字数: 156千字

版、印次: 2011年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—5500

定价: 25.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

# 《百姓合理用药一册通晓》丛书

## 主要编写人员名单

总 主 编     黄正明   贾万年

副总主编     杨越朝   王仁杰   高远征

### 各分册及第一主编

|                  |             |       |
|------------------|-------------|-------|
| 《慢性咽炎合理用药一册通晓》   | 解放军军事经济学院医院 | 李世俊   |
| 《慢性肝炎合理用药一册通晓》   | 解放军302医院    | 李建宁   |
| 《月经病合理用药一册通晓》    | 解放军总医院      | 姜淑芳   |
| 《女性更年期合理用药一册通晓》  | 第二军医大学      | 刘   霞 |
| 《性病合理用药一册通晓》     | 暨南大学医学院     | 邓列华   |
| 《胃肠道溃疡合理用药一册通晓》  | 武警黄金部队医院    | 陈开安   |
| 《胆囊炎胆石症合理用药一册通晓》 | 解放军军事经济学院医院 | 李世俊   |
| 《癫痫合理用药一册通晓》     | 白求恩国际和平医院   | 张卫平   |
| 《新生儿合理用药一册通晓》    | 包头医学院       | 杨玉梅   |
| 《高血压合理用药一册通晓》    | 解放军161医院    | 张二明   |
| 《糖尿病合理用药一册通晓》    | 解放军总医院      | 杨新波   |
| 《脂肪肝合理用药一册通晓》    | 北京中医药大学     | 孙建宁   |
| 《血脂异常合理用药一册通晓》   | 河南大学药学院     | 张忠泉   |
| 《睡眠障碍合理用药一册通晓》   | 解放军422医院    | 周赤龙   |
| 《冠心病合理用药一册通晓》    | 白求恩国际和平医院   | 丁   超 |
| 《脱发合理用药一册通晓》     | 解放军303医院    | 夏爱军   |
| 《阴道炎症合理用药一册通晓》   | 解放军军事经济学院医院 | 李世俊   |
| 《皮肤病合理用药一册通晓》    | 解放军261医院    | 张德民   |

# 内 容 提 要

本书是多位专家临床经验的结晶，全书共分为7章，主要从女性更年期机体的变化、智慧面对更年期、更年期如何就诊展开论述，介绍了女性更年期综合征及其相关疾病的临床表现、诊断、中西医治疗以及合理用药、预防保健等知识，旨在普及疾病防治知识。本书以病论药，贴近大众，通俗易懂，是百姓守护健康的家庭必备工具书，也是医务工作者和相关专业人员的参考书。

# 从 书 序 言

由第二军医大学刘霞主编的《女性更年期合理用药一册通晓》付梓出版，可喜可贺！

该书是《百姓合理用药一册通晓》丛书的组成部分。该系列丛书是由中国医药教育协会成人教育委员会组织国内众多医药学专家、学者编写的，奉献给普通百姓的合理用药、保障健康的一份厚礼。

合理用药问题是当前影响广大公众健康的世界性难题之一。据世界卫生组织（WHO）2005年在曼谷召开的“全球合理用药大会”上的报告，全球有50%的药物在被不合理地使用，从而使患者可能产生耐药性甚至严重后果。WHO组织的专项调查结果也证实，全球患者有1/3是死于不合理用药，而不是疾病本身。据我国医药研究部门2006年调查统计，我国不合理用药人数占用药者的12%~32%，全国每年约5 000万住院患者中至少有250万人与药物不良反应有关；每年因不合理用药死亡的人数约19万人，平均每天有520人死于不合理用药。以上数据提示，当前人类不合理用药所造成的危害非常严重。

合理用药问题关系到广大公众的身体健康，关系到经济发展和社会稳定。党中央、国务院对此十分重视，并多次指示国家食品药品监督管理局及医疗卫生单位，要始终把确保群众用药安全作为工作的出发点和落脚点。国家医药管理部门及医疗卫生单位在落实党中央、国务院指示精神，解决百姓用药安全问题上，已付出了积极与艰辛的努力，但仍需不断努力。

目前，大多数医生和患者都知道合理用药非常重要，但真正能做到合理用药的却还不普遍。其中一个重要原因就是全民广泛参与不够，公众安全用药知识匮乏、意识淡漠。百姓在就医过程中和日常生活中，对较轻病情过量用药、对严重病情用

药不足、错误用药、过量注射、不经医生诊断而自行用药、病未痊愈而中止用药等引起的药品不良反应、抗生素的滥用、假劣药品的泛滥、药品的不安全使用等引起的伤害经常发生，对人们的健康构成了很大威胁。

为了解决当前社会普遍关注的合理用药这一热点问题，中国医药教育协会成人教育委员会在人民军医出版社的大力支持下，组织了数十位具有丰富临床实践经验的医疗、药学专家和学者编写了这套丛书。计划全套18种，每种书字数15万左右。内容以百姓常见疾病为主线，普及疾病防治知识，以病论药，合理选用，贴近大众，文字通俗易懂。旨在从多方面、多角度宣传合理用药知识，提高自我保健意识，知晓基本用药常识，提高全民合理用药意识，使人人关爱健康，真正做到合理用药从我做起。

这套丛书是参编医药学专家和学者多年实践经验的总结，具有很强的临床实用性和学习指导性。它不仅是医务工作者和相关专业人员的参考书，也是百姓守护健康的家庭必备工具书。

相信在我们的共同努力下，一个人人关爱健康，合理用药从我做起的良好社会氛围一定会形成，一个幸福、健康、和谐的社会将会到来。

黄正明 贾万年

2011年6月



# 前言



女性更年期是从卵巢功能衰退开始的。随着卵巢分泌激素的紊乱、减少，女性身体出现一系列的生理变化，同时也带来巨大的心理冲击。这个时期是女性身体疾病和精神疾病的高发阶段。据统计，至2009年底，我国约有1.6亿更年期女性。其中，超过1.2亿的女性深受更年期综合征困扰。

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、减轻或推迟某些症状所引起的干扰，使她们身心健康，继续在各自的岗位上发挥其聪明才智，对社会和家庭做出更大的贡献，这是广大更年期妇女的迫切心愿，也是医务工作者义不容辞的责任。

我们组织有关专家编写了《女性更年期合理用药一册通晓》这本书。主要从女性更年期发生的基础理论知识讲起，介绍了女性更年期综合征及其相关疾病的临床表现、诊断、中西医合理用药以及预防保健等知识，重点是药物治疗。目的是使读者在对疾病有个初步认识的基础上，重点了解治疗相关疾病时药物的选择和注意事项，适合老百姓学习和参考用。

需要注意的是，女性更年期涉及一系列复杂的内分泌系统变化，很多药物治疗，尤其是激素替代治疗，不是非医务工作者可以恰当掌握的。读者在本书指导下，做到理解治疗的意义，配合医生用药，了解药物的不良反应，注意自身监测，才是最重要的。

由于药物治疗涉及的专业知识面广，书中难免有不足之处，恳请同行及广大读者予以批评指正。

著名学者玛格丽特说过：“对一个女人而言，更年期是充满活力和创造力的时期，更是充分散发出女人香的时期。”希望更年期女性在乐观的心态和正确的治疗下，使这个阶段可以变得更加完美，更加智慧。

刘 霞

2011年6月

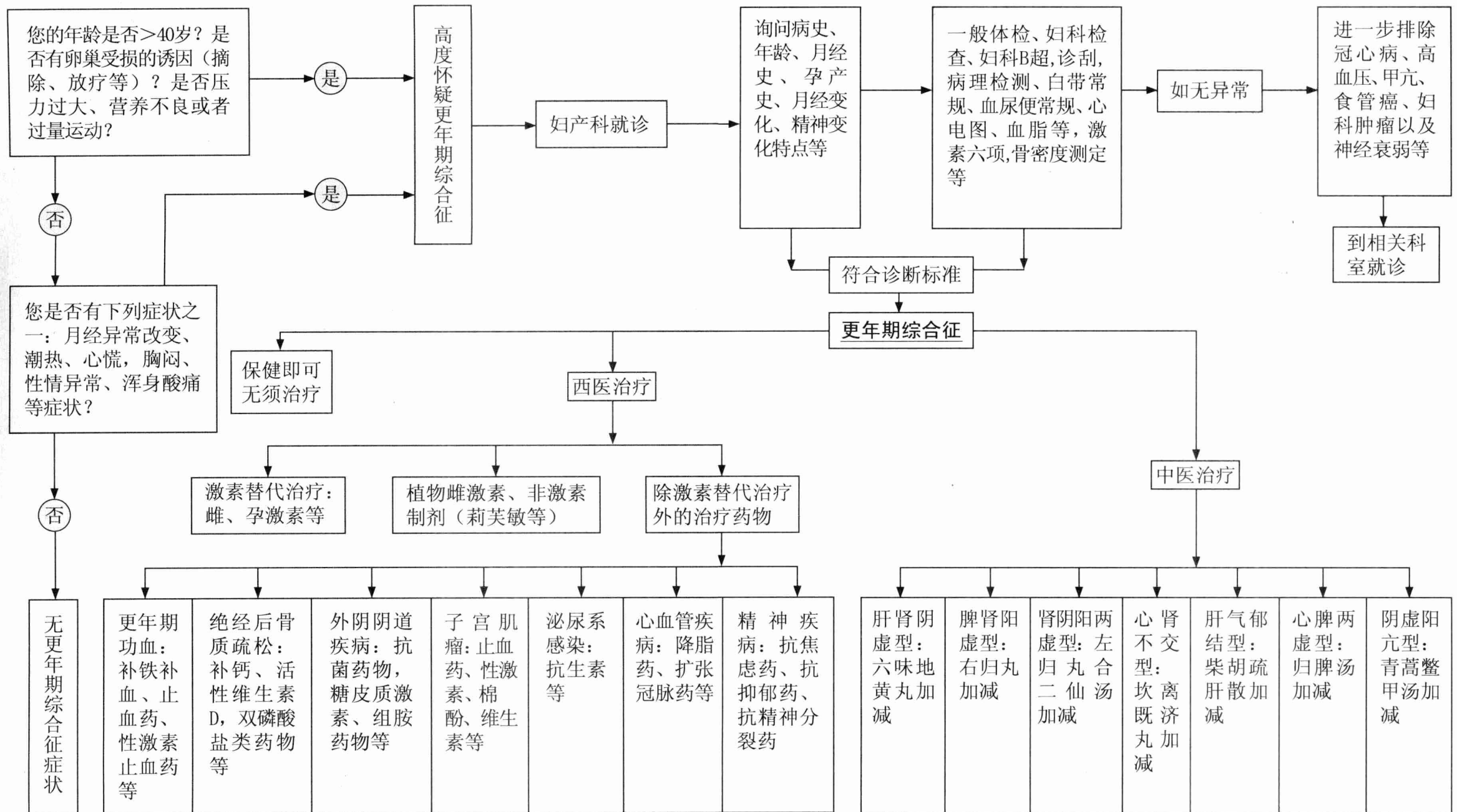


# 女性更年期常识自测

1. 女性更年期的先兆有哪些? ( )
  - A. 月经紊乱
  - B. 明明天气不热, 但总是觉得热、出汗
  - C. 总是忘事
  - D. 感到烦躁、焦虑、多疑你还能说出的: \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。
2. 女性更年期综合征需要治疗吗? ( )
  - A. 更年期能忍则忍, 是自然过程
  - B. 激素不能用, 都会致癌
  - C. 多吃保健品, 有利于渡过更年期
  - D. 更年期时应定期体检, 在医生指导下治疗
3. 女性性激素主要有哪些? ( )
  - A. 雌激素
  - B. 孕激素
  - C. 雄激素
  - D. 甲状腺素
4. 您了解雌激素替代治疗吗? ( )
  - A. 每个女性都可以采用激素替代治疗
  - B. 合理应用激素, 可以缓解症状, 提高生活质量
  - C. 一种治疗方案适用于所有妇女
  - D. 激素替代治疗是万能的
5. 雌激素治疗有哪些优点? ( )
  - A. 改善潮热、盗汗
  - B. 改善萎缩性阴道炎
  - C. 改善骨质疏松
  - D. 可以使女性永葆青春
6. 激素治疗药物有哪些? ( )
  - A. 天然型雌激素比合成雌激素符合生理, 对肝代谢影响较弱
  - B. 给药途径包括口服给药、经皮给药、皮下埋植、经阴道给药、肌肉注射途径
  - C. 复方制剂的优点是患者使用比较方便
  - D. 植物雌激素不可以作为雌激素的替代物
7. 女性更年期精神疾病应当怎样治疗? ( )
  - A. 更年期女性出现精神症状时应首先就诊于精神科
  - B. 药物治疗是必须的, 心理调节也至关重要
  - C. 自行减药或停药, 是维持治疗失败的首要因素
  - D. 药物治疗时加减剂量的速度应缓慢
8. 中医对女性更年期综合征辨证施治, 下列哪项表述是正确的 ( )
  - A. 肝肾阴虚型, 代表方药有六味地黄丸、左归饮加减
  - B. 脾肾阳虚型, 代表方药有右归丸、金匱肾气丸加减
  - C. 肾阴阳两虚型, 代表方药有左归丸合二仙汤加减
  - D. 心肾不交型, 代表方药有坎离既济丸加减
9. 具有滋阴补肾作用的中成药是 ( )
  - A. 六味地黄丸
  - B. 左归丸
  - C. 杞菊地黄丸
  - D. 知柏地黄丸
10. 如何安然渡过女性更年期 ( )
  - A. 在心理上做好充分的准备, 坦然接受这是女性生命中必须经历的一个过程
  - B. 克制消极情绪, 培养乐观开朗性格
  - C. 每年应做1次全身体检, 做到疾病预防在先
  - D. 合理安排生活, 起居规律, 饮食合理, 适度锻炼

(答案见书末)

## 女性更年期综合征求医问药路线图



# 目 录

## CONTENTS

### 第1章 认识女性更年期

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第一节 女性更年期何时来敲门 .....    | 2  |
| 女性更年期分三种类型 .....        | 2  |
| 女性更年期经历三个阶段 .....       | 3  |
| 女性何时进入更年期 .....         | 3  |
| 女性更年期来临的先兆 .....        | 4  |
| 哪些指标可以预测女性更年期 .....     | 4  |
| 影响女性更年期早晚的因素 .....      | 4  |
| 第二节 女性更年期内分泌在悄悄改变 ..... | 6  |
| 女性内分泌调节的生理基础 .....      | 6  |
| 女性激素分泌的反馈调节 .....       | 8  |
| 月经周期中的激素调节 .....        | 8  |
| 女性更年期的内分泌变化 .....       | 9  |
| 第三节 女性更年期需要药物治疗吗 .....  | 11 |
| 一般治疗 .....              | 11 |
| 激素的替代治疗 .....           | 11 |
| 对症治疗 .....              | 11 |
| 保健品 .....               | 12 |
| 第四节 智慧面对女性更年期 .....     | 12 |
| 走出女性更年期的防治误区 .....      | 12 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 女性更年期如何保健 ..... | 13 |
|-----------------|----|

## 第2章 女性更年期早发现

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一节 怎样知道更年期来临了 .....      | 16 |
| “老朋友”怎么不正常了? .....        | 16 |
| 天气不热，怎么会觉得炎热难耐、出汗? .....  | 16 |
| 为什么总是心跳发慌? .....          | 17 |
| 为什么没有做重体力劳动会浑身酸痛? .....   | 18 |
| 为什么我的性格大变? .....          | 19 |
| 性生活不再美妙 .....             | 19 |
| 外貌改变真大 .....              | 19 |
| 第二节 女性更年期如何就诊 .....       | 21 |
| 女性更年期到哪里就诊 .....          | 21 |
| 女性更年期做什么检查 .....          | 21 |
| 如何看待女性更年期性激素化验单 .....     | 22 |
| 第三节 女性更年期综合征需鉴别 .....     | 23 |
| 女性更年期综合征与冠心病易混淆 .....     | 23 |
| 女性更年期综合征与高血压病相辨别 .....    | 24 |
| 貌似甲状腺功能亢进症的女性更年期综合征 ..... | 24 |
| 女性更年期综合征与食管癌的鉴别 .....     | 25 |
| 月经改变就是女性更年期来了吗 .....      | 25 |
| 女性更年期综合征与神经衰弱有什么区别 .....  | 26 |

## 第3章 女性更年期性激素的合理应用

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一节 每位女性都应知道的激素基础知识 ..... | 28 |
| 激素知识入门 .....              | 28 |
| 性激素的作用是什么 .....           | 29 |
| 什么是激素替代治疗 .....           | 31 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 第二节 每个女性都需要激素替代治疗吗 .....    | 32 |
| 激素替代治疗的两个误区 .....           | 33 |
| 性激素替代治疗的好处 .....            | 33 |
| 性激素替代治疗的弊端 .....            | 34 |
| 哪些女性首选激素替代治疗呢 .....         | 35 |
| 哪些女性不能采用激素替代治疗 .....        | 35 |
| 哪些女性应慎用激素替代治疗 .....         | 36 |
| 第三节 激素治疗方案：个体化选择 .....      | 36 |
| 全面评估，慎重选择 .....             | 36 |
| 个体化用药方案 .....               | 37 |
| 激素替代治疗的药物选择 .....           | 39 |
| 第四节 治疗风险早知道 .....           | 42 |
| 常见的治疗风险 .....               | 43 |
| 更年期伴发疾病激素替代治疗的选择指征 .....    | 44 |
| 第五节 性激素替代治疗期间需要监测哪些指标 ..... | 45 |
| 有效性监测的指标有哪些 .....           | 46 |
| 安全性监测的指标有哪些 .....           | 46 |
| 第六节 如何使用神奇的植物雌激素 .....      | 47 |
| 什么是植物雌激素 .....              | 47 |
| 植物雌激素和雌激素有什么区别 .....        | 47 |
| 植物雌激素的分类 .....              | 47 |
| 植物雌激素能改善更年期综合征的症状吗 .....    | 48 |
| 植物雌激素有副作用吗 .....            | 48 |

## 第4章 女性更年期性激素以外的治疗方法

|                        |    |
|------------------------|----|
| 非激素制剂的应用 .....         | 50 |
| 健康的生活方式更有利于我们的生活 ..... | 51 |
| 良好的心态，做个乐观达人 .....     | 52 |

## 第5章 更年期伴发疾病的合理用药

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第一节 更年期功能性子宫出血的合理用药 .....  | 56 |
| 什么是更年期功能性子宫出血 .....        | 56 |
| 更年期功能性子宫出血的临床表现 .....      | 56 |
| 更年期功能性子宫出血的病理表现 .....      | 57 |
| 更年期功能性子宫出血如何诊断 .....       | 57 |
| 更年期功能性子宫出血如何治疗 .....       | 58 |
| 第二节 绝经后骨质疏松症的合理用药 .....    | 62 |
| 如何诊断绝经后骨质疏松症 .....         | 62 |
| 有助于骨质生成的激素——雌激素替代疗法 .....  | 63 |
| 非激素治疗药物有哪些 .....           | 64 |
| 有规则的交替健身 .....             | 68 |
| 第三节 更年期外阴阴道疾病的合理用药 .....   | 68 |
| 感染性阴道炎 .....               | 69 |
| 萎缩性阴道炎 .....               | 72 |
| 外阴部白色病变 .....              | 73 |
| 外阴瘙痒症 .....                | 75 |
| 第四节 更年期合并子宫肌瘤的合理用药 .....   | 76 |
| 临床表现 .....                 | 76 |
| 哪些可以观察随访 .....             | 77 |
| 对症治疗的药物 .....              | 77 |
| 常用的激素治疗 .....              | 77 |
| 非激素治疗的药物 .....             | 78 |
| 手术治疗的指征 .....              | 79 |
| 生活保健和预防 .....              | 79 |
| 第五节 女性更年期泌尿系统感染的合理用药 ..... | 79 |
| 更年期女性为什么会反复发生尿路感染 .....    | 80 |
| 更年期尿路感染的临床表现 .....         | 80 |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| 更年期尿路感染的处理原则 .....                      | 80        |
| 一般处理 .....                              | 81        |
| 抗菌药的应用 .....                            | 81        |
| 激素治疗 .....                              | 82        |
| 抗菌药和激素的联合治疗 .....                       | 83        |
| 预防尿路感染的生活保健 .....                       | 83        |
| <b>第六节 女性更年期脂质代谢紊乱和心血管疾病的合理用药 .....</b> | <b>83</b> |
| 雌激素如何改善脂质代谢和保护心血管? .....                | 84        |
| 影响心血管疾病发生的原因和危险因素 .....                 | 84        |
| 如何鉴别冠心病和心绞痛综合征 .....                    | 85        |
| 治疗方法选择 .....                            | 86        |
| 如何预防女性更年期脂质代谢紊乱和心血管疾病 .....             | 88        |
| <b>第七节 更年期盆底功能障碍性疾病 .....</b>           | <b>89</b> |
| 尿失禁 .....                               | 89        |
| 盆腔器官脱垂 .....                            | 92        |

## 第6章 更年期精神疾病的合理用药

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第一节 常见更年期精神疾病 .....</b> | <b>96</b>  |
| 更年期女性有哪些异常心理状态 .....       | 96         |
| 更年期女性，出现精神症状时，如何就诊? .....  | 97         |
| 更年期精神疾病的常用处理方法 .....       | 97         |
| <b>第二节 更年期焦虑症的治疗 .....</b> | <b>98</b>  |
| 更年期焦虑症的表现 .....            | 98         |
| 更年期焦虑症如何选药 .....           | 99         |
| <b>第三节 更年期抑郁症的治疗 .....</b> | <b>101</b> |
| 更年期抑郁症的表现特点 .....          | 101        |
| 抗抑郁药物治疗策略 .....            | 102        |
| 常用抗抑郁治疗药物的选择 .....         | 102        |
| 服用抗抑郁药期间的注意事项 .....        | 105        |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 抑郁障碍的心理治疗 .....      | 105 |
| 第四节 更年期偏执状态的治疗 ..... | 107 |
| 更年期偏执状态的可能病因 .....   | 107 |
| 更年期偏执状态有什么表现 .....   | 108 |
| 更年期偏执状态的治疗原则 .....   | 109 |
| 更年期偏执状态的药物治疗 .....   | 110 |

## 第7章 女性更年期中医治疗

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一节 中医如何看待女性更年期 .....    | 114 |
| 中医的“五脏六腑” .....          | 114 |
| 中医对“肾”的认识 .....          | 115 |
| 关于“天癸” .....             | 115 |
| 肾在女性生殖中的作用 .....         | 115 |
| 肾与女性更年期综合征 .....         | 116 |
| 女性更年期综合征中肾与其他脏腑的关系 ..... | 116 |
| 第二节 更年期综合征的辨证分型和施治 ..... | 117 |
| 肝肾阴虚型 .....              | 118 |
| 脾肾阳虚型 .....              | 118 |
| 肾阴阳两虚型 .....             | 119 |
| 心肾不交型 .....              | 120 |
| 肝气郁结型 .....              | 120 |
| 心脾两虚型 .....              | 121 |
| 阴虚阳亢型 .....              | 121 |
| 第三节 更年期常用中成药的选择 .....    | 122 |
| 六味地黄丸 .....              | 122 |
| 知柏地黄丸 .....              | 122 |
| 天王补心丹 .....              | 123 |
| 杞菊地黄丸 .....              | 123 |
| 金匱肾气丸 .....              | 123 |