

GENGNIAN QI BAIWEN BAIDA

更年期

百问百答

BAIWEN BAIDA

汪瑛修 主编
四川科学技术出版社



前 言

世界卫生组织的口号是：“把生命注入你的寿命”，是希望人们长寿而幸福。随着社会的进步，医药的发展，现代人大多能活到更年期后，因此，更年期的保健就显得十分重要。

进入更年期后无论从生理上，心理上都会产生一些变化，部分人会出现更年期综合征。如果不注意自我调养，将会影响工作和健康。为了让更年期朋友能顺利度过这个特殊阶段，我们编写了《更年期百问百答》，本书采取问答方式，尽可能详尽地解答有关更年期所面对的问题，特别是雌激素替代治疗的应用，使广大读者了解更年期容易发生的一些疾病和疾病病因、发病机理、诊断治疗等，从而达到早期发现和早期预防更年期综合征的目的。

本书内容新颖、通俗易懂，希望广大读者能从中受益，正确认识 and 对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗合理地进行心理、运动、饮食方面的调养，以良好的生命质量达到尽可能长的人生寿命。在以后的人生旅程中，拥有自己的健康和幸福，并继续为家庭，为社会，为民族做出新的贡献。

由于编者水平有限，书中难免有不妥和错误之处，真诚希望读者和同行批评指正。

编 者

编写人员：

侯可 朱莉 冯山 韩圆 徐君
赵远 田宁 王诗哲 陈乐 刘虹



Yen Ngan Qo Ba Wen Ba Da



目 录

女性生殖系统解剖结构是怎样的？	(1)
女性更年期有什么生理特点？	(1)
人体的激素有哪些？	(2)
什么叫下丘脑-垂体-卵巢轴(HPOA)？	(2)
下丘脑-垂体-卵巢轴(HPOA)怎样调节月经周期？	(4)
肾上腺、甲状腺及前列腺素对女性生殖系统是怎样调节的？ ...	(5)
雌激素有哪些生理作用？	(6)
孕酮有哪些生理作用？	(8)
雄激素有哪些生理作用？	(10)
性激素对生殖器官形态有哪些影响？	(10)
卵巢的功能是什么？	(13)
什么叫卵巢周期？	(13)
卵巢有哪些周期性变化？	(14)
排卵的标志是什么？	(15)
什么叫不排卵周期？	(16)
绝经后的卵巢有什么特点？	(16)
卵巢功能失调对子宫内膜形态有什么影响？	(17)
子宫内膜有哪些周期性变化？	(18)
阴道有哪些周期性变化？	(19)
宫颈有哪些周期性变化？	(19)
输卵管有哪些周期性变化？	(20)
乳房和躯体有哪些周期性变化？	(20)



什么叫月经周期？	(21)
月经周期受什么控制？	(21)
正常月经是怎样的？	(22)
月经及月经期有哪些临床表现？	(22)
子宫周期与月经的关系是怎样的？	(23)
怎样理解关于更年期的几个名词？	(24)
什么叫更年期？	(25)
了解更年期有什么重要意义？	(26)
更年期妇女的内分泌有什么变化？	(27)
更年期月经有什么变化？	(29)
什么叫闭经？	(30)
什么叫绝经前状态？	(31)
什么是绝经过渡期？	(32)
什么叫绝经？	(32)
什么叫早发绝经？	(34)
什么叫晚发绝经？	(34)
绝经有哪些原因？	(35)
更年期妇女生殖器官有哪些变化？	(36)
更年期妇女有哪些生理变化？	(36)
更年期妇女有哪些心理变化？	(37)
更年期妇女心理治疗有哪些？	(38)
更年期为什么要重视心理治疗？	(40)
更年期妇女的饮食应注意哪些问题？	(42)
什么是更年期综合征？	(42)
更年期综合征的病因是什么？	(44)
更年期综合征的诱因是什么？	(44)
更年期综合征的发病机制是什么？	(45)



卵巢对更年期综合征的发病有什么影响？	(46)
更年期综合征的临床表现有哪些？	(47)
更年期综合征应与哪些疾病鉴别？	(49)
诊断更年期综合征有哪些辅助检查？	(51)
更年期有哪些混和性绝经症状？	(53)
围绝经期内源性雌激素减少生殖道有哪些变化？	(54)
围绝经期内源性激素减少泌尿道有哪些变化？	(55)
更年期妇女皮肤、粘膜有什么变化？	(56)
为什么更年期妇女可以出现内源性雌激素过多的症状？	(57)
怎样治疗更年期综合征？	(57)
什么叫激素替代治疗？	(60)
应用雌激素替代治疗有什么必要性？	(62)
更年期妇女不用雌激素替代治疗会出现什么问题？	(63)
激素替代治疗应注意哪些事项？	(64)
雌激素替代治疗的处理原则是什么？	(65)
雌激素替代治疗有哪些禁忌症？	(66)
雌激素替代治疗怎样合理应用？	(67)
雌激素替代治疗为什么要加用孕激素？	(70)
尼尔雌醇是一种什么药？	(71)
激素替代治疗从什么时候开始？	(72)
雌激素替代治疗有哪些副作用？	(73)
雌激素替代治疗有哪些并发症？	(73)
雌激素替代治疗的预后怎样？	(75)
怎样处理雌激素替代治疗引起的子宫出血？	(75)
雌激素替代治疗需用药多久？	(76)
雌激素替代治疗怎样用药才安全？	(77)
什么是雌激素替代治疗的替代方法？	(78)



更年期妇女性器官萎缩选用哪些雌激素较好?	(78)
精神神经症状明显的更年期妇女选用哪些雌激素较好?	(79)
雌激素替代治疗为什么要加强随访?	(81)
中医怎样认识和治疗更年期综合征?	(81)
怎样预防更年期症状?	(88)
更年期妇女有哪些保健措施?	(89)
更年期妇女容易发生哪些疾病?	(90)
更年期为什么会出现潮热?	(91)
更年期潮热、汗出怎样治疗?	(92)
为减少潮热、汗出,怎样克制情绪激动?	(93)
潮热汗出症状明显时饮食上应注意什么?	(94)
治更年期潮热汗出有哪些食疗方?	(94)
治疗更年期潮热汗出有哪些秘验方?	(95)
更年期妇女头痛发作与情绪有什么关系?	(96)
更年期妇女头痛发作与季节有什么关系?	(96)
更年期妇女头痛时怎样自我调节?	(97)
更年期妇女患头痛饮食应注意些什么?	(98)
治疗更年期头晕头痛等症状有哪些秘验方?	(99)
头痛、失眠给人带来什么影响?	(100)
更年期妇女怎样纠正失眠症状?	(100)
治疗更年期失眠、多梦有哪些食疗方?	(102)
治疗更年期失眠、多梦、健忘有哪些秘验方?	(103)
高血压病有哪些非药物治疗方法?	(105)
更年期妇女血压升高在饮食上应注意哪些方面?	(107)
治疗更年期妇女血压升高有哪些食疗方?	(108)
预防和治疗更年期高血压有哪些秘验方?	(109)
更年期妇女眩晕症状与高血压病怎样鉴别?	(112)



治疗更年期妇女眩晕症状有哪些中成药?	(112)
治疗更年期妇女眩晕的药膳方有哪些?	(113)
治疗更年期妇女眩晕有哪些秘验方?	(114)
更年期妇女出现外阴瘙痒的原因有哪些?	(116)
怎样治疗更年期妇女外阴瘙痒?	(117)
绝经后妇女为什么易患老年性阴道炎?	(118)
怎样诊治老年性阴道炎?	(119)
中医怎样认识和治疗老年性阴道炎?	(120)
治疗老年性阴道炎有哪些秘验方?	(122)
老年妇女为什么易患子宫内膜炎?	(125)
怎样诊治老年性子宫内膜炎?	(126)
绝经后妇女患张力性尿失禁的病因是什么?	(127)
怎样治疗绝经后妇女的张力性尿失禁?	(128)
绝经后妇女为什么易患尿道综合征?	(129)
绝经后妇女为什么容易出现尿频、尿急、尿失禁症状?	(130)
怎样防治绝经后妇女出现泌尿道症状?	(131)
治疗绝经后妇女泌尿道症状有哪些秘验方?	(131)
妇女外阴白色病变容易癌变吗?	(132)
怎样治疗妇女外阴白色病变?	(133)
中医对妇女外阴白色病变是怎样认识 and 治疗的?	(134)
阴道出血有哪些原因?	(138)
阴道出血有哪些临床表现?	(141)
有哪些妇科疾病可引起异常阴道出血?	(142)
有哪些非妇科疾病引起子宫异常出血?	(143)
功能失调性子宫出血有哪些原因?	(144)
更年期出血发生的原因是什么?	(144)
怎样诊断更年期功能性出血?	(146)



怎样治疗更年期功血？	(147)
治疗更年期功血有哪些具止血作用的中药？	(150)
治疗更年期功血有哪些秘验方？	(151)
绝经后阴道出血有哪些原因？	(153)
围绝经期妇女为什么要警惕不规则阴道流血？	(154)
中医怎样认识和治疗绝经后阴道流血？	(155)
治疗阴道出血有哪些秘验方？	(158)
什么是骨质疏松症？	(170)
骨质疏松症的病因是什么？	(171)
骨质疏松有哪些临床表现？	(172)
绝经后妇女哪些部位容易骨折？	(173)
怎样诊断绝经后妇女骨质疏松症？	(173)
怎样治疗绝经妇女骨质疏松症？	(174)
绝经后妇女怎样预防骨质疏松症？	(177)
补钙有哪些学问？	(179)
怎样自我按摩治腰腿痛？	(182)
为什么有氧运动有助于预防更年期妇女骨质疏松症？	(183)
骨质疏松症患者饮食应注意什么？	(183)
治疗骨质疏松症有哪些食疗方？	(184)
治疗更年期妇女腰酸、关节痛有哪些秘验方？	(185)
什么叫更年期心脏病？	(191)
更年期心脏病患者怎样自我调护？	(192)
治疗更年期心脏病有哪些药膳方？	(193)
更年期冠心病发病率为什么升高？	(194)
更年期妇女为什么会出现“假性心绞痛”？	(195)
更年期综合征合并冠心病时平时要准备哪些常用药？	(196)
治疗更年期冠心病有哪些秘验方？	(197)



更年期妇女患糖尿病如何运动来促进康复?	(197)
糖尿病饮食治疗的总要求是什么?	(200)
更年期综合征伴糖尿病怎样进行饮食调养?	(200)
有利于降血糖的食物有哪些?	(203)
常用降血糖的中草药有哪些?	(203)
治疗更年期糖尿病有哪些食疗方?	(204)
更年期体重增加的原因是什么?	(207)
更年期妇女怎样防止体重增加?	(208)
更年期肥胖怎样调护?	(209)
治疗更年期肥胖有哪些食疗方?	(211)
“腰臀比”是一种什么指标?	(212)
宫颈炎的病因和发病机制是什么?	(214)
宫颈炎有哪些临床表现?	(214)
诊断宫颈炎的辅助检查有哪些?	(215)
宫颈炎的诊断要点是什么?	(216)
怎样治疗宫颈炎?	(216)
怎样预防宫颈炎?	(219)
中医怎样认识和治疗宫颈炎?	(219)
治疗宫颈炎有哪些秘验方?	(222)
中医外治慢性宫颈炎有哪些秘验方?	(230)
子宫肌瘤分几类?	(232)
子宫肌瘤有哪些临床表现?	(233)
更年期综合征并子宫肌瘤怎样治疗?	(235)
中医对子宫肌瘤是怎样认识 and 治疗的?	(236)
治疗子宫肌瘤有哪些秘验方?	(240)
老年妇女子宫脱垂的发病率为什么升高?	(242)
怎样防治老年子宫脱垂?	(243)



更年期患子宫脱垂时宜食哪些食物?	(246)
中医对子宫脱垂的认识和治疗是怎样的?	(246)
治疗子宫脱垂可选用哪些食疗方?	(251)
治疗子宫脱垂有哪些秘验方?	(252)
更年期妇女是否需要避孕?	(259)
避孕有些什么方法?	(260)
放置宫内节育器的更年期妇女何时取环合适?	(261)
避孕药及孕酮类药物对生殖道形态有什么影响?	(262)
更年期或老年期妇女性交疼痛怎么办?	(265)
子宫切除术后对性生活有无影响?	(266)
子宫颈癌的发病因素有哪些?	(267)
宫颈癌的临床表现有哪些?	(268)
宫颈癌的临床分期是怎样的?	(269)
什么是宫颈癌的癌前病变?	(270)
早期诊断宫颈癌有哪些辅助检查方法?	(271)
怎样防治宫颈癌?	(273)
中医怎样认识和治疗宫颈癌?	(274)
治疗宫颈癌有哪些秘验方?	(278)
宫颈癌的预后怎样?	(278)
早期发现卵巢癌的重要性是什么?	(280)
卵巢癌的发病因素是什么?	(281)
卵巢肿瘤有哪些临床表现?	(282)
诊断卵巢肿瘤有哪些辅助检查?	(283)
怎样治疗卵巢肿瘤?	(284)
卵巢癌的预后怎样?	(285)
怎样预防卵巢癌?	(286)
子宫内膜癌的发生与哪些因素有关?	(287)



子宫内膜癌的诊断要点是什么？	(288)
怎样防治子宫内膜癌？	(289)
中医怎样认识和治疗子宫内膜癌？	(291)
治疗子宫内膜癌有哪些秘验方？	(293)
哪些妇女容易患乳腺癌？	(293)
乳腺癌的临床分期是怎样的？	(294)
乳腺癌的诊断要点是什么？	(294)
怎样治疗乳腺癌？	(295)
中医对乳腺小叶增生症是怎样认识和治疗的？	(299)
中医对乳房良性肿瘤是怎样认识和治疗的？	(303)
中医对乳腺癌是怎样认识和治疗的？	(304)
治疗乳腺癌的秘验方有那些？	(311)
怎样预防乳腺癌？	(314)
提倡母乳喂养对预防乳腺癌有什么意义？	(315)
妇女如何自查乳房？	(316)
雌激素与妇女老年性痴呆有什么关系？	(317)
中老年妇女抗老防衰有什么方法？	(317)
常用抗老防衰的药膳有哪些？	(320)
什么叫“感情势能”？它与长寿有什么关系？	(321)
家庭和睦对老年人健康长寿有什么重要作用？	(322)
妇女怎样实现自我保健？	(323)
男性更年期有哪些症状？	(326)
男性更年期会出现哪些心理变化？	(327)
男性更年期性器官有哪些变化？	(327)
更年期男性的性行为有哪些变化？	(328)
男女更年期综合征有什么区别？	(329)
怎样治疗男性更年期综合征？	(330)



更年期男性应怎样进行自我心理调护？	(332)
更年期男性应进行哪些饮食调养？	(333)
更年期综合征的男性该怎样进补？	(334)
治疗男性更年期综合征有哪些食疗方？	(335)
更年期男性患急、慢性前列腺炎应怎样进行调护？	(336)
有哪些茶疗方治急性前列腺炎？	(337)
前列腺肥大的病因是什么？	(338)
前列腺肥大有哪些临床症状？	(338)
中医怎样认识和治疗前列腺肥大？	(338)
更年期前列腺增生症怎样进行饮食调养？	(340)
治疗前列腺增生有哪些食疗方？	(340)
治疗更年期前列腺肥大有哪些秘验方？	(341)
男性更年期骨质疏松症有哪些临床表现？	(342)
为什么应重视中年人患高血压病？	(343)
中年人为什么必须经常参加体育运动？	(344)



女性生殖系统解剖结构是怎样的？

①会阴：女性外阴是由阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂和开口于阴道前庭的腺体组成。

②骨盆：是一个盆状的骨环，是躯干的远端边缘，位于下肢骨上方。骨盆由两块髋骨组成。骨盆分上方的假骨盆（大骨盆）和下方的真骨盆（小骨盆）。

③骨盆腔内容物：膀胱、输尿管、尿道、子宫、输卵管、卵巢、阴道和直肠。除直肠下部和阴道大部分，其余都位于腹膜下。

女性更年期有什么生理特点？

更年期是妇女由性功能旺盛的生育期过渡到老年期的一段较长的岁月。是妇女一生重大的转折时期。

此期妇女卵巢功能逐渐衰退，卵泡不能发育成熟及排卵，生殖器官开始萎缩向衰退过渡。此期由40~60岁，长达20余年。

更年期的重要标志为绝经。因绝经有一定起始与终止的持续时间，故有围绝经期之称，包括绝经前期，绝经期、绝经后期。

更年期內，多数妇女卵巢功能衰退比较缓慢，植物神经系统能够调节代偿，不出现特殊症状。有部分妇女不能适应植物神经功能紊乱而出现一系列症状，称更年期综合征。



老年期指更年期后的生命时期。国际上一般以 60 岁以后为老年期。

此期卵巢功能进一步衰退、老化。卵巢缩小、变硬，生殖器官萎缩，如阴唇皮下脂肪减少，阴道粘膜苍白光滑，阴道逐渐缩小，子宫及宫颈萎缩。人体各种生理功能开始衰退，机体逐渐老化。

由于衰老，性激素分泌减少，易致代谢紊乱。随着妇女寿命的延长，更年期和老年期保健应受到重视。

人体的激素有哪些？

①类固醇激素

{ 性激素	雌激素
	雄激素
{ 肾上腺皮质激素	肾上腺糖皮质激素：皮质醇，可的松
	肾上腺盐皮质激素：醛固酮

②氨基酸衍生物：甲状腺激素、肾上腺髓质激素、松果体激素。

③肽与蛋白质：下丘脑激素、垂体激素、甲状旁腺激素、降钙素。

④脂肪酸衍生物：前列腺素。

什么叫下丘脑—垂体—卵巢轴(HPOA)?

女性的生殖功能受到内分泌系统和神经系统的综合调



节，这两大系统组成统一的神经内分泌系统，这一系统由下丘脑、垂体和性腺组成，通常称为下丘脑-垂体-卵巢轴(HPOA)。男女生殖功能最大的区别在于女性有明显的周期性变化，包括月经周期和卵巢周期，而男性则无这种周期性变化。近年来研究发现，松果体通过对性腺及垂体功能的影响，也参与女性生殖功能的调节。

HPOA 的激素是调节女性生殖功能的主要环节，此轴也受高级神经中枢的影响，调制着女性生殖系统的功能。

(1) 下丘脑：下丘脑的神经内分泌细胞与内分泌功能有密切关系，可分泌垂体后叶激素和各种释放或抑制激素。

(2) 垂体：分前叶和后叶，通常认为下丘脑分泌的神经激素和神经调质经血液通过垂体门脉系统到垂体前叶，控制前叶的内分泌功能而将神经激素储存在后叶，并释放进入体循环，作用于靶器官。

(3) 卵巢：为一对扁椭圆形的实质器官，有两方面功能：

①提供成熟卵子，是女性生殖功能的基础。

②支持生殖的内分泌功能，分泌卵巢类固醇激素：卵巢在垂体促性腺激素及雌、孕激素的作用下呈周期性变化，每一周期经历卵泡发育成熟、排卵、黄体形成和白体形成的各个阶段，所分泌的激素导致了子宫内膜的周期性变化，形成了女性生殖功能成熟的独特生理现象——月经。



下丘脑 - 垂体 - 卵巢轴 (HPOA) 怎样调节月经周期?

月经周期的调节是一个非常复杂的过程,牵涉到下丘脑、垂体、卵巢和子宫。在中枢神经系统的影响及这些器官之间相互协调作用下,才能发挥正常的生理功能。

中枢神经系统对生殖功能的调节是转化为内分泌方式调节的,即下丘脑分泌促性腺激素调节激素($Gn-RH$)以脉冲方式,间歇性有规律的产生调节效应。

子宫内膜的周期性变化受卵巢激素的影响,卵巢功能受垂体控制,垂体的活动受下丘脑的调节,下丘脑接受大脑皮层的支配。但卵巢产生的激素反过来可以影响下丘脑和垂体的功能,即反馈作用。通常三者合称为下丘脑 - 垂体 - 卵巢轴。

下丘脑分泌卵泡刺激素释放激素($FSH-RH$)与黄体生成激素释放激素($LH-RH$),二者进入脑垂体前叶,促使垂体释放卵泡刺激素(FSH)和黄体生成激素(LH)。

FSH 与 LH 直接控制卵巢的周期性变化。 FSH 在整个月经周期中都有产生,在排卵前1~2日水平最高,刺激成熟的卵泡排卵,促使排卵后的卵泡变为黄体,并产生雌、孕激素。

卵巢具有排卵与分泌激素两种功能。卵巢分泌的性激素作用于子宫内膜,使其发生周期性变化:下丘脑受卵巢分泌大量性激素负反馈作用的影响而使卵巢释放激素减少,垂体