

JIANKANG sudi

Jiankang Sudi Congshu

健康速递 丛书

99
R7
13
2

更年期与女性激素

XH127.112



陆曙民 于传鑫 编著 ·



3 0037 8796 1

责任编辑 许华芳

封面设计 汤世梁

健康速读丛书

更年期与女性激素

陆曙民 于传鑫 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路393号 邮政编码200233)

各地新华书店经销 商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 787×1092 1/40 印张 5.1 字数 85 000

1998年12月第1版 1998年12月第1次印刷

印数 1—5 000

ISBN7-5428-1784-1/R·111

定价:7.20元

如有质量问题,请与厂质量科联系。T: 56628900×13

目 录

前言

1. 女性激素与女性一生

- 女性激素——叩开青春大门的使者(3)
- 卵巢——女性激素的“制造厂”(6)
- 内分泌激素——人体生命之源(9)
- 下丘脑——“最高司令部”(11)
- 垂体——激素分泌的“协调员”(12)
- 性成熟——“黄毛丫头十八变”(14)
- 激素“射击”的靶组织和受体(15)
- 月经——并非多此一举(18)
- 闭经——“工厂”暂时停产(20)
- 绝经——“工厂”永久歇业(21)

2. 闭经——暂时性雌激素缺乏

- 全身、躯体因素(25)

- 心理、环境因素(28)
- “上级司令部”因素(30)
- 卵巢、子宫因素(34)

3. 绝经——永久性雌激素缺乏

- 过早绝经(39)
- 卵巢失职与子宫切除(42)
- 生命发展的规律——自然绝经(46)

4. 生殖器官变化

- 子宫逐渐萎缩(53)
- 外阴容易瘙痒(56)
- 阴道炎和尿道炎使人难堪(60)
- 盆腔麻烦不断(62)
- 子宫内膜异位症将会不治而愈吗(68)

5. 扑朔迷离的更年期综合征

- 什么是更年期综合征(73)
- 自主神经系统功能失调(74)
- 神经精神症状(79)
- 更年期精神病问题(83)
- 心理改变(84)
- 性欲改变(87)
- 如何改善性功能(91)

6. 其他症状

- 皮肤问题(99)
- 色素沉着(102)
- 噪音、体态、五官的变化(106)
- 7. 远期疾病**
 - 冠心病——绝经后妇女的头号杀手(111)
 - 骨质疏松症——悄悄来临的流行病(113)
 - 阿尔茨海默病——应重新认识的精神症(118)
- 8. 自我保健**
 - 盆腔底部肌肉锻炼(125)
 - 女性器官保健(127)
 - 日常生活保健(130)
- 9. 心病还得心药治**
 - 正确对待更年期的到来(135)
 - 消除失落感,树立自身价值(137)
 - 适应性格变化,战胜自我(140)
 - 克服不良情绪,善于宣泄(142)
 - 改变多疑心态,加强心理防卫(143)
 - 控制火爆脾气,处好人际关系(146)
 - 自我调节,改善睡眠(148)
 - 起居规律,生活有序(151)
- 10. 缺则补之——激素替代疗法**
 - 古老的遐想(155)

- 近代医学的创举(157)
- 从雌激素单一治疗到激素联合治疗(159)
- 不断出新的产品(162)
- 新发现的植物雌激素(167)
- 不可小视的雄激素(169)

11. 抚额之余——正确认识激素替代疗法

- 哪些人适合激素替代疗法(175)
- 必须遵循的原则(177)
- 致癌的危险(179)
- 展望(184)

附录

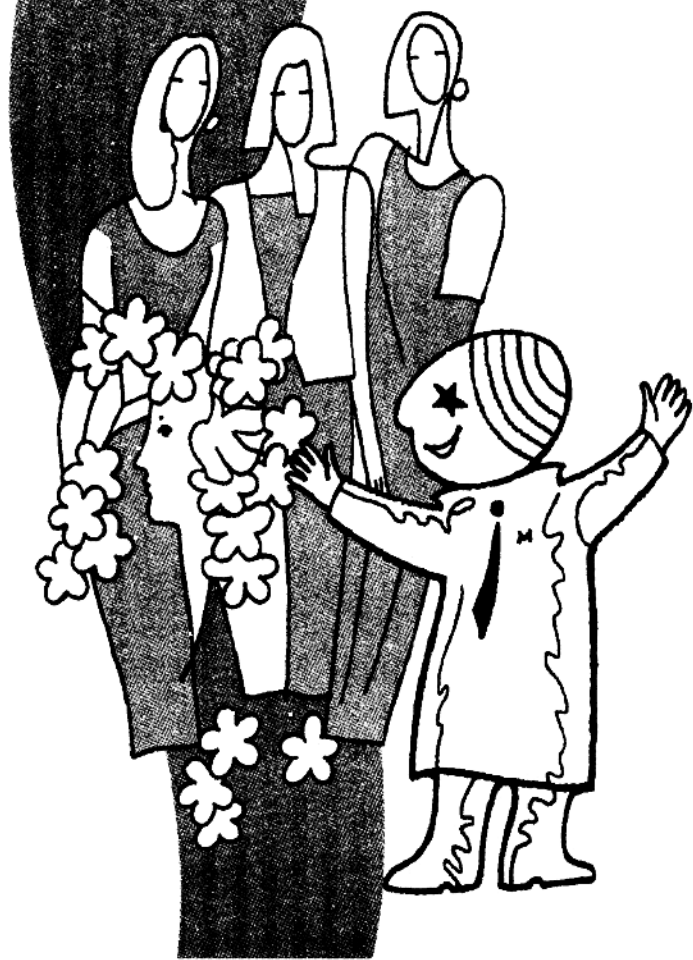
1. 更年期症状评分法(189)
2. 格林更年期症状评分法(191)

小知识

- * 卵泡数目的变化(7)
- * 经血为何从鼻而出(17)
- * 对月经的新认识(19)
- * 健康的标准——“五快、三良好”(35)
- * 糖尿病问题(59)
- * 增加记忆力的食品(86)
- * 甜食与胆结石(108)
- * 阿尔茨海默病的新发现(117)
- * 阿尔茨海默病的诱因——脑卒中(119)

- * 咖啡因(132)
- * 心理老化的表现(139)
- * 对付失眠的办法(150)
- * 性激素提取使用的第一人(157)
- * 吃葡萄不吐葡萄皮(160)
- * “妇女面包”减轻更年期综合征(169)

女性激素 与女性一生



女性激素——叩开青春大门的使者

大自然不仅塑造了具有男、女特征的外形,更赋予他们形成、维持其外形的性激素——男性激素与女性激素。在男子,男性激素即雄激素。而在女性,女性激素则有两种——雌激素与孕激素。女性比男性多一种激素,是与其承担的职责分不开的。女性担负的生育任务远远超过男子,精卵的结合,胚胎的发育,胎儿的成长、分娩,以及婴儿的哺乳都要由女性来完成。为此,女子尽心尽职地进行准备。这种准备每个月重复一次(尽管许多妇女一辈子只生育一个孩子)。雌激素与孕激素这对“同胞姐妹”相辅相成,密切

配合,在女性的一生中,作出了重大贡献。

女孩从出生到七八岁以前,卵巢没有明显的变化。七八岁时,垂体(人类内分泌的总枢纽)的功能开始启动,不断地向卵巢输送信号——促卵泡激素(FSH),这样女孩的卵巢就开始发育,趋向成熟。12~14岁起,卵巢开始排出卵子,同时分泌女性激素——雌激素和孕激素。随着卵巢的逐渐成熟,卵巢释放的雌激素逐渐增多,于是,“黄毛丫头十八变”,从一个女孩长成亭亭玉立的女青年,而卵巢功能完善的一个重要信号就是月经初潮的来到。其间,生殖器官也逐渐成熟,女孩变为成人。

在动、植物界,有雌雄之分,在人类则是男女之别。尽管用词不同,但实质是一样的。也许西方人思想更开通些,在英语中,“女性”和“雌性”用的是同一个词“female”。在女性激素中,雌激素占有绝对的主导地位,它是一类含有18个碳原子的甾体激素的总称,卵巢分泌的雌激素有两种,即雌二醇和雌酮。雌二醇分泌量大,活性强;而雌酮分泌量少,作用强度为雌二醇的1/30左右。它们在体内

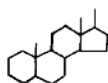
代谢,还会产生另一种雌激素——雌三醇,它的作用强度较弱,在体内起作用后,只能维持1~4小时,即从尿液中排出。

卵巢产生的另一个重要女性激素是孕激素,这可能是因为最初人们对它的认识只局限于帮助怀孕。但事实上,它的作用远不止此。孕激素是一类含有21个碳原子的甾体激素的总称,卵巢分泌的孕激素中,孕酮的作用最强,主要是由卵泡残存部分形成的黄体细胞合成、分泌的,又称黄体激素。

孕激素通常是在雌激素作用的基础上发挥作用的。它确实在促使怀孕、受精卵着床以及防止胚胎从子宫中排出等方面发挥重要作用。因此,过去它常被用来“保胎”。事实上,孕激素不仅对怀孕十分重要,而且在促进乳腺分泌、子宫内膜脱落等方面发挥着无法取代的作用。可以说,它是雌激素的“忠实助手”和“亲密姐妹”。

说到这里,您可能对文中几度出现的“甾体激素”并不熟悉。事实上,不论男子产生的雄激素、女子产生的雌激素和孕激素还是肾上腺皮质激素,它们都有一个类似胆固醇的

结构架——



这种化学结构式曾被形象地称为“甾”(音“栽”)。3条侧链以“≡”示意,4个环则以“田”字代表。

除上述两种激素外,在卵巢的间质细胞中,还会产生少量的雄激素。尽管量很少,但它在机体蛋白合成与促进性欲方面有其独特的作用。女性体毛的产生也是它作用的结果,青春期女孩面部长痤疮(青春痘)也与它有关。因此,不能小看雄激素的作用。

卵巢——女性激素的“制造厂”

卵巢是妇女机体中最主要的生殖器官,能够产生卵子、制造女性激素。它很小、很轻,左右两个加在一起才4~8克重。它受垂体的调控,产生的女性激素直接影响妇女的发育和成熟,如果卵巢萎缩,那就意味着妇女失去生育能力并逐渐向老年过渡。

·小知识·

卵泡数目的变化

当一个女孩出生时,她的卵巢中约储备了700万个卵泡,到了月经初潮时,女孩卵巢中的卵泡数减少到了40万个,而且在女性的生育期中卵泡数将进一步减少,一生只能排出400个左右的卵泡,到绝经时,卵泡数几乎降到了零。女性一生中生育能力的高峰期约在25岁,此后就渐渐下降,不论是卵泡的质还是量,都随年龄增加而下降。

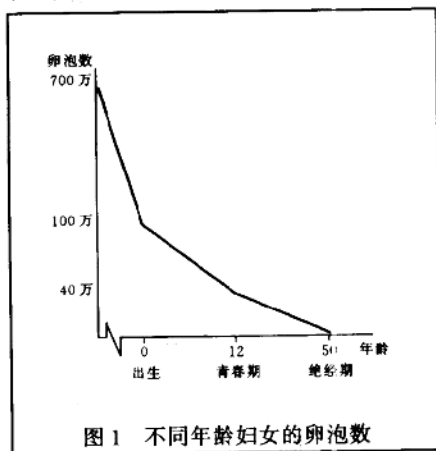


图1 不同年龄妇女的卵泡数

卵巢在每次排出卵子时,分泌出一批女性激素,形成一次月经。左右两个卵巢交替着产生一个成熟卵子和相当数量的女性激素,每个月1次。如果十二三岁月经初次来潮,50岁绝经,那么,妇女一生中通过双侧卵巢产生排出了400个(批)左右的成熟卵子和女性激素。也就是说,妇女是依靠这些女性激素,来完成青春发育、第二性特征形成、怀孕、分娩、哺乳等一系列任务的。

卵巢分泌女性激素的过程大体如下:先是一侧卵巢中有一个卵泡开始发育,里面有一颗卵子。卵泡成熟时,直径为18~22毫米,常常突出于卵巢表面。排卵时,卵泡壁破裂,卵子即被排出,卵泡液中的雌激素随同卵子一起进入输卵管,而残破的卵泡则形成黄体,产生孕激素。全过程受到垂体的调节和控制,每月1次,周而复始。

内分泌激素——人体生命之源

人体体液分泌有两种形式,即内分泌与外分泌。外分泌是指腺体的分泌物直接通过管道输送到脏器(如肠道)或体表,这种分泌物通常呈液态,如汗液、唾液等。而内分泌是由一类特殊的分泌方式——内分泌腺分泌,没有导管,分泌物称为激素(过去译为荷尔蒙),激素进入血液或淋巴液再输送到全身,通过靶组织发挥作用,产生效应。内分泌腺体有7种:下丘脑、垂体(前叶、后叶)、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺(皮质、髓质)、胰岛、性腺(男性为睾丸,女性为卵巢)。内分泌腺体产生的激素,其数量比起汗腺、唾液腺等大量的分泌液来说,可谓微不足道,但其效应之强、效力之高却令人惊讶。

下表列的就是人体的主要内分泌腺及其产生的激素。

表 1 人体的主要内分泌激素

内分泌腺名称	激素名称(英文缩写)	组成部分
下丘脑	促肾上腺皮质激素释放激素(CRH)	多肽
	促甲状腺激素释放激素(TRH)	3 肽
	促性腺激素释放激素(GnRH)	10 肽
	生长激素释放激素(GHRH)	多肽
	生长激素释放抑制激素(GHIH)	14 肽
	催乳素释放激素(PRH)	多肽
	催乳素释放抑制激素(PIH)	多肽
垂体前叶	生长激素(GH)	蛋白质
	催乳素(PRL)	蛋白质
	促甲状腺素(TSH)	糖蛋白
	促肾上腺皮质激素(ACTH)	39 肽
	黄体生成素(LH)	糖蛋白
	促卵泡激素(FSH)	糖蛋白
垂体后叶	血管加压素(抗利尿激素, ADH)	9 肽
	催产素	9 肽
甲状腺	甲状腺激素(T_3 、 T_4)	氨基酸
甲状旁腺	甲状旁腺素(PTH)	84 肽
胰 岛	胰岛素	蛋白质
	胰高血糖素	29 肽
肾上腺皮质	糖皮质激素	类固醇
	盐皮质激素	类固醇
	性激素	类固醇
肾上腺髓质	肾上腺素	儿茶酚胺
	去甲肾上腺素	
睾 丸	雄激素	类固醇
卵 巢	雌激素、孕激素	类固醇