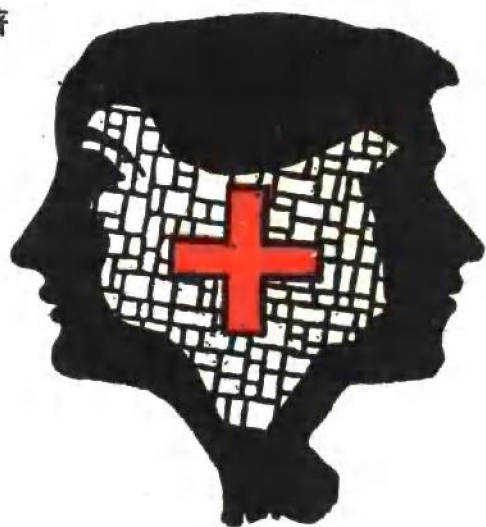


陈家扬 季 景 编著



男女更年期 与 常见病 防治

农村读物出版社

9.34

男女更年期与常见病防治

陈家扬 季 景 编著

责任编辑 宋 雁

*

农村读物出版社 出版

经贸大学印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

787×1092毫米1/32 2.8125印张 58千字

1988年8月第一版 1989年10月北京第2次印刷

印数 20200—23200

ISBN 7—5048—0311—1/R·4

定价：0.90元

序 言

《男女更年期与常见病防治》一书，是为普及更年期的常识而写。人到中年以后，老年以前，这段过渡的时期叫做“更年期”，在这个时期发现的特有病征称为“更年期综合征”。更年期是人的自然规律，每个人都要渡过这个时期，即使今天是青年或中年，但不久的将来就会走向这个时期，也许青年者的父母、老年者的子女和亲人，他(她)们正为更年期病征而苦恼，正当更年期的同志们，更需要了解这一时期的变化。本书的特点：

一、采用通俗的语言，以中西医的理论，说明人更年期的生理和心理变化。一般文化水平的人均能看懂，适用于男女老少，普及防治更年期病征的常识，普及更年期的心理卫生知识。

二、采用中医的辨证论治，分型治疗各种更年期病征。每一型中分为临床表现、病机分析、治疗法则、方药、方解、典型病例等部分，条理清晰易于掌握，并附有成方可作为治疗的参考。

三、说明心理治疗的要点和作用，人人都可作为治疗者，为患者进行心理治疗。

四、使全社会的人都了解“更年期”的特征，从而使大家都能互相体谅。在精神文明建设中形成一种美德，使每个人都能顺利地渡过更年期，有利于四化建设。

编著者 1988年元月

目 录

第一章 有关更年期的常识

第一节 更年期的生理.....	(1)
一、皮肤、肌肉、骨骼的变化	(1)
二、心脏、血管的变化	(3)
三、肾脏、水盐代谢的变化	(3)
四、消化、吸收与代谢的变化	(4)
五、呼吸功能的变化	(4)
六、神经系统的变化	(5)
七、内分泌腺与性腺的变化	(5)
八、五官的变化	(6)
九、免疫功能的变化	(7)
十、精神与心理方面的变化	(7)
第二节 有关发生更年期与衰老的学说.....	(8)
一、生物钟学说	(9)
二、内分泌衰退学说	(9)
三、脑细胞衰亡学说	(9)
四、免疫功能衰退学说	(9)
五、遗传误差学说	(10)
六、其他学说	(10)

第二章 男、女更年期与常见疾病

第一节 女性更年期与常见疾病.....	(11)
一、女性更年期性腺的变化	(11)
二、女性更年期常见疾病	(12)

(一)女性更年期综合征·····	(12)
(二)更年期功能性子宫出血·····	(14)
(三)更年期骨质疏松症·····	(15)
(四)更年期冠心病与高脂血症·····	(16)
(五)更年期女性泌尿系疾病·····	(16)
第二节 男性更年期与常见疾病·····	(17)
一、男性更年期性腺的变化·····	(17)
二、男性更年期常见疾病·····	(18)
(一)男性更年期综合征·····	(18)
(二)前列腺增生、肥大·····	(19)
(三)男性乳房增生·····	(19)
(四)性机能减退·····	(20)
第三节 更年期皮肤病·····	(20)
第四节 更年期精神病·····	(23)
第三章 中医有关更年期的论述	
第四章 中医对更年期病症的辨证论治·····	(25)
第一节 更年期病症辨证论治要点·····	(28)
一、更年期病症肾脏辨证论治要点·····	(28)
二、更年期病症肝脏辨证论治要点·····	(29)
三、更年期病症脾脏辨证论治要点·····	(29)
四、更年期冲、任二脉的辨证论治要点·····	(30)
第二节 更年期病症常见证型辨证论治·····	(30)
一、肾阳虚衰·····	(30)
二、肾阴虚亏·····	(32)
三、肾气不固·····	(35)
四、肾阴阳两虚·····	(37)
五、肾阴阳两虚兼冲任失调·····	(39)
六、冲脉不固·····	(41)

七、脾阳气虚	(43)
八、心脾两虚	(45)
九、肝阴血虚	(46)
十、肝郁血虚	(48)
十一、肝火上炎	(50)
十二、气郁痰结	(51)

第五章 更年期养生之道

第一节 更年期的心理调养	(54)
第二节 更年期的饮食起居	(58)
第三节 更年期的文体活动	(61)
一、体育锻炼	(61)
二、文娱活动	(63)
第四节 更年期补养药的应用	(63)
一、补养药使用原则	(64)
(一)辨体质论补	(64)
(二)按季节进补	(65)
(三)补而勿偏、补而无滥	(65)
二、更年期常用补养药介绍	(65)
(一)单味药(人参 何首乌 枸杞子 冬虫 夏草 灵芝)	(65)
(二)中成药(首乌延寿丹 七宝美髯丹 九 转黄精丹 龟龄集 保元益寿丹 五子衍宗丸)	(67)
三、更年期用药宜慎	(69)
第五节 更年期饮食疗法	(69)
一、冠心病、高血压(包括高血脂、肥胖症)	(71)
二、糖尿病	(72)
三、慢性咳喘	(72)
四、胃与十二指肠溃疡	(73)

五、感冒	(73)
六、胆囊炎、胆石症	(74)
七、阳萎	(74)
八、便秘	(74)
第六节 更年期保健推拿	(75)
一、颈椎病	(75)
二、漏肩风	(76)
三、慢性腰肌劳损	(78)
四、神经衰弱	(79)
五、胃痛	(80)

附录 循行示意图

第一章 有关更年期的常识

第一节 更年期的生理

如果大致把人的一生分为儿童期、青春期、成年期、老年期，那么“更年期”即指人类由成年走向老年的过渡时期，也常称此期为老年前期。一般老年前期泛指人45~59岁这一时期，但男、女有别，男性更年期为50~60岁，女性更年期为45~55岁。由于遗传因素，社会条件等不同，个体差异很大。随着科学的发展，医药卫生事业的进步，生活条件、营养条件的改善，老年医学得到重视，人类寿命已明显延长，更年期的生理与保健也引起人们的重视。

老年前期，人的知识和经验日臻完善，承担着社会和家庭的重任，是贡献才智的重要时期，而此时人体内组织器官出现了一系列走向衰老的变化。由于生理和病理因素的影响，常易出现多种更年期病症。这一自然规律虽然概莫能免，但因各种因素的影响，其个体差异是很大的。我们只要能够对更年期有个科学的认识，做好更年期的卫生保健工作，就可以不同程度地推迟和减轻更年期病症，甚至避免一些疾病的发生而益寿延年。

一、皮肤、肌肉、骨骼的变化

(一) 皮肤

更年期的到来，最先表现在皮肤上。由于皮肤的毛细血管管壁肥厚、血管床减少而使表皮变得菲薄，真皮胶原纤

维、弹性纤维呈块状或断片状，真皮内有钙质沉着，结缔组织因营养供应不足而影响再生，皮肤损伤后愈合减慢。更年期的皮肤逐渐色泽变暗，变黄，光泽减少，失去弹性。皱纹以前只在额头若隐若现，更年期后则固定、加深，眼周、口周更为明显，至60岁口周可呈放射状皱纹。汗腺的萎缩，皮脂腺分泌的减少而使皮肤失去润泽、干燥、脱屑、粗糙和难以忍受的搔痒。皮肤组织内水份的减少，手指、足跟易有干裂。皮肤固有的酸碱度失衡，而使皮肤抵御外界细菌侵扰的能力日渐减弱。皮肤对冷热的反应，对体温与水分的调节也有减弱，因而适应生活环境的能力减低而易出现中暑。附着于皮肤上的毛发生长速度渐渐缓慢，阴毛、腋毛变细减少或脱失。一般除眉毛不受影响外，连头发也多变得稀疏、脱落、脆断、苍白。指甲的厚度增加，纵嵴出现，逐渐失去光滑。皮肤的感觉也变得迟钝。

皮肤反应减弱，过敏反应可延至5~7天出现。皮肤免疫功能下降，霉菌感染等加重，恶性肿瘤发生的机会增加。老年性色素斑、赘生疣、色素沉着等增多。

(二) 肌肉

肌肉是人体躯干、四肢、内脏的基本组织之一。进入更年期后，肌肉成份逐渐减少，由占身体的40~45%，降为25%左右。出现肌肉萎缩，肌力减低，肌肉耗氧降低，这些表现在骨骼肌更为明显，常有四肢乏力，疲劳，体力不支等情况。表现在内脏平滑肌上，则有肠管蠕动减弱，胀气。在心脏则有心肌收缩力下降情况。

(三) 骨骼

周身共206块骨头，随着更年期的到来骨胶原、骨粘蛋白减少，而碳酸钙、磷酸钙等成分增加。自更年期以后，骨

骨骼虽然仍为支撑全身重量的支架，但弹性、韧性下降，脆性增加。新陈代谢障碍，造成骨质疏松。由更年期至老年期出现背驼、骨折等情况的机会增加。常易出现腰背酸痛、足跟痛等或类似坐骨神经痛的症状。

二、心脏、血管的变化

心脏随着心肌细胞肌纤维变细，肌力减弱，心脏收缩力减弱，心壁、心瓣膜和血管壁的弹性下降，神经反射减弱，新陈代谢减慢，而使心脏搏出血量每年约减少1%，心率减慢，还可有心律失常。

进入更年期以后血管壁的肌层，逐渐萎缩，血管壁弹性减低，易发生动脉硬化，血压收缩压增高，舒张压下降。冠状动脉硬化性心血管疾患发生率增加。血管弹性减低与心搏力减弱，更年期后易有微循环功能障碍，而形成血栓。

三、肾脏、水盐代谢的变化

肾脏功能进入更年期后逐渐下降，肾脏功能的执行单位——肾小球，出现硬化改变，肾小球滤过率下降，平均每年下降1%。肾血流量减少，肾小管排泄与重吸收的功能下降。至70岁时可降为青年时肾功能的1/2~1/3。

由于肾功能减低，进入更年期后人体的体液逐渐减少，由青年时的60%下降为42~52%。细胞内液减少，细胞外液相对增加。肾脏调节电解质、酸碱平衡功能下降。更年期以后易出现水、电解质的失衡而发生代谢性酸中毒。

由于膀胱弹性减弱，常常出现尿频；重吸收功能差而尿多；水盐代谢失衡可存在“无症状性低钠”；排泄功能差易出现药物性肾脏毒性反应；免疫力差，可患肾盂肾炎；肾脏出

现萎缩性改变可发展为“老年性肾病”，甚至可导致尿毒症。

四、消化、吸收与代谢的变化

进入更年期后，口腔粘液腺分泌减少，口腔内粘膜与舌乳头萎缩，牙龈萎缩，牙齿松动，牙冠磨损，甚至牙齿缺失，使正常的咀嚼功能减弱，食物的粉碎受影响，唾液酶不能起初步的消化作用。胃肠道的粘膜变薄，胃液减少，胃酸减低，消化道内酶的活力下降，对食入的食物不能充分的起作用，不易被吸收。小肠的吸收功能减弱；胰岛分泌减少；肝脏功能减弱，解毒能力下降。血浆白蛋白减少，相对丙种球蛋白增加；对葡萄糖的吸收、利用能力下降，多食甜可出现糖尿；脂肪代谢能力减退，脂质合成减少，胆固醇沉积，降解与排泄减少，以及消耗减少，而易出现肥胖。消化、吸收、代谢均有变化，易出现维生素缺乏，肠管平滑肌萎缩而张力下降，常易出现腹泻、便秘。腹内由于消化不良，可有食物异常发酵，而出现腹胀，放屁多等情况。

五、呼吸功能的变化

进入更年期后，膈肌、呼吸肌萎缩，肋骨硬化，肺及支气管弹性下降，而致肺活量逐渐减少，老年性肺气肿逐渐形成。气体交换减少除以上原因外，还因心脏搏至肺脏的血液逐渐减少。至老年期可因气体交换减少出现肺功能不全，而潜在呼吸性酸中毒。

由于免疫机能下降，支气管粘膜分泌的分泌型IgA减少，易患支气管炎、肺炎等感染性疾病。由于烟尘，尤其是吸烟使支气管炎、哮喘的发生率增高，增加了肺癌的可能性。

六、神经系统的变化

随着更年期的到来，大脑皮层表面积逐渐缩小。神经细胞内出现“消耗色素”沉着，神经细胞数减少，神经纤维退行性改变，脑血流减少，核糖核酸在神经细胞中逐渐减少，尤其在50岁以后，致使脑组织必不可少的脑蛋白合成减少。由此开始脑神经衰退的过程，记忆力与分析综合能力下降，对周围事物不感兴趣，或心烦易激惹，反应迟钝，表情淡漠。老年性痴呆常于更年期开始发病。

与脑神经活力下降同时，植物神经功能紊乱，周围神经反应能力减弱，支配全身各个组织器官的作用减弱，全身各个部位的衰老接踵而来。

七、内分泌腺与性腺的变化

更年期后除了脑垂体分泌功能未减反而有增加的趋势外，胸腺萎缩，甲状腺功能下降，肾上腺皮质分泌减少，性腺退化，使人步入衰老。

由于性腺的退化，脑垂体的促性腺激素分泌增加，下丘脑促性腺释放激素也见升高，但终不能挽救性腺衰退。有关性腺的变化将在男、女更年期的章节中分别详述。

胸腺萎缩由进入成年即开始，免疫功能因之逐渐下降，至更年期后则更为显著，各种感染性疾患，肿瘤的发病率升高。由于对这种情况的不适应和其他致病因素，更年期有比老年期发病率更高的趋势。

甲状腺功能下降，基础代谢率下降至老年期则体温低。由于基础代谢率下降，能量消耗减少与脂肪代谢失衡，肥胖也常常是更年期的一个标志。由甲状腺支配的各项生理活动

均日渐减弱,心率缓慢,消化功能减弱,骨髓造血也会受影响,体力明显下降。

肾上腺具有辅助睾丸和卵巢功能的作用,随性腺的萎缩而逐步代替一部分性激素的分泌。由于脑垂体前叶激素分泌减少肾上腺皮质的机能会有所降低,由尿中排出的17-酮类固醇逐渐减少。

八、五官的变化

(一) 口与面庞

肌肉的萎缩与牙齿的脱落使颜面发生明显的改变,在更年期即将逐渐演变出来。颧骨、下颌突出,唇颊塌陷,面部光泽、弹性、红晕消失,逐渐的出现“老人貌”。口周出现以唇为中心的放射状皱纹,唇失弹性。

(二) 眼

眼周的皮肤松弛,以外眼角为中心的放射状皱纹加深。由于慢性炎症与沙眼而致的斑痕可引起“倒睫”。眼肌的调节能力逐渐减弱,晶状体弹性减小,常常出现远视——老花眼。随着视神经细胞纤维的变化,视觉灵敏度逐渐减低。晶状体出现混浊,易发生老年性白内障的前期改变。更年期也是好发青光眼的时期。巩膜下脂肪堆积白睛不洁。泪腺的萎缩使眼干涩,或因鼻泪管堵塞而老泪横流。

(三) 耳

耳廓渐渐变得干瘪,扁平,进入更年期后耳垂不见萎缩,反而有增大趋势。耵聍腺扩张,易见耵聍栓塞。常有搔痒不适,不注意卫生的掏挖,易致外耳道感染。鼓膜常因脂类、胆固醇等沉积,随着年龄增长而逐渐混浊,听力减退。高音调比低音调减退早,男性比女性减退早。内耳的平衡功能也

逐渐下降。

(四) 鼻

鼻粘膜萎缩，下鼻甲粘膜变薄，骨膜增生变性，中鼻道与总鼻道变宽，鼻毛增长较快鼻涕分泌并不减少，遇到冷、热刺激分泌明显增加。

(五) 咽与喉

咽部淋巴组织萎缩，咽扁桃体几乎消失，粘膜变薄，分泌减少，常有咽干的感觉。颈部肌肉、脂肪减少，皮肤松弛，喉软骨硬化，喉腔增宽，声带萎缩。女性更年期后声音变粗，甚至与男性所发声音相仿。

九、免疫功能的变化

更年期时，胸腺完全萎缩，淋巴组织也相继萎缩，免疫功能明显下降。如能注意保健加强锻炼，可以逐渐适应；有些人的更年期乃多事之秋，疾病丛生。如果体液免疫紊乱，出现“自家抗体”，易患类风湿性关节炎等胶原性疾病，以及药物过敏等。如果细胞免疫发生异常，吞噬功能减弱，则易罹患各种病毒、细菌引起的感染，不能识别病原体而使疾病迁延不愈。体内一种“杀灭细胞”的功能失常，不能正常起到消灭癌细胞的作用，致使癌细胞增生、扩散。

十、精神与心理方面的变化

更年期体内内分泌腺与各个器官的形态与功能均发生变化，影响了支配人类精神与心理活动的大脑，其组织和功能也出现了变化。外界环境、家庭生活、社会实践等因素与大脑本身的变化形成了外因与内因，两种因素的变化构成这一时期的精神与心理活动的特点，甚至出现“病态心理”或精

神失常。精神与心理的异常又可影响体内各个系统，出现机体的不协调，即为更年期综合征出现的基本原理。最常见的精神与心理表现为情绪不稳定、易激惹，无明显原因即出现气恼，缺少“内抑制过程”而终日喋喋不休。如因体力不足，力不从心，大脑功能减退等原因，常常出现焦虑、暴躁、气恼、自悲、自私等表现，甚至抑郁、消沉。此时家庭生活多已发生变化，子女长大独立生活，或退休后寂寞孤独，有些由于丧偶或亲朋好友的离世而悲痛得难以控制，不幸的遭遇，坎坷的前半生以及人与人之间的关系，对社会生活中各方面的反应，均可出现自己不能控制的情况。社会因素在更年期精神、心理活动方面起着重要的作用，甚至影响更年期综合征的发生、发展与转归。社会经济地位不同，人生的经历不同，更年期的精神与心理表现不同。如农村妇女精神、心理变化较少，而生活条件优越，社会地位较高的妇女的精神与心理变化较明显，甚至持续时间也相对延长。

大脑活动功能的下降还表现在逐渐出现的近记忆力下降，而远记忆力尚存，于是更年期以后的人常常回忆往事，追述以往的光景，对现实往往采取固执的态度，强调自己的经验，接受新鲜事物的能力减弱。因此常与年青人格格不入。

第二节 有关发生更年期与衰老的学说

由出生长大至成年，由旺盛、繁衍至衰老死亡，是世界上一切生物个体发生发展的客观规律，概莫能外。更年期则正是这一过程中由精力旺盛的壮年走向各个器官衰退的过渡阶段。随着科学的发展，人类比以前更多的关心自己了，有关更年期与衰老的研究日益深入，出现了不同的学说。

一、生物钟学说

经实验研究发现生物细胞分裂至一定的数目以后，就停止分裂而死亡。人类与各种生物的生命，都是按照不同物种的固有的“安排”程序进行的。如猫的生命为10~12年左右，而乌龟的生命在200年以上。生物体如同钟表一样由出生、成长、成熟、繁殖、死亡，一代一代往下传。

二、内分泌衰退学说

科学家认为，随着岁月的流逝，人体出现下丘脑、脑垂体、以及受其支配的性腺、甲状腺、肾上腺、胸腺等内分泌组织出现程度不同的退化，因而出现了衰老。更年期正处在这退化过程之中。如更年期妇女雌激素的分泌减少90%，因而常常引起机体不适应的各种症状。这种内分泌腺的衰退学说已由解剖学所证实，随着衰老的到来，性腺组织的重量日趋下降。

三、脑细胞衰亡学说

经研究发现，人由30~80岁间，大脑中损失、破坏脑细胞达1万至10万之多。由于脑细胞的衰亡，人逐渐出现衰老。有人认为这一现象的产生，是由于血液内存在着破坏脑细胞的抗体，使得大量的脑细胞受到损伤。

四、免疫功能衰退学说

随着年龄的增长，胸腺、咽扁桃体以及一些淋巴组织出现萎缩，继而免疫功能下降。免疫功能低下，使得更年期前后的人易患慢性肺、支气管感染，由于对引起感染的病原

体，如细菌、病毒、支原体等抵抗力下降，使得疾病迁延不能迅速痊愈。免疫功能障碍，可将自身的细胞误认为“异物”，而造成自家免疫性疾病，如类风湿性关节炎等。人体内具有杀灭癌细胞和衰老细胞功能的“杀灭细胞”失灵，因此更年期前后癌症的发病率增高。认为人类多因免疫功能下降，患病而亡。

五、遗传误差学说

多次的细胞分裂，遗传过程中出现误差，误差由量变到质变时，就出现细胞的死亡，而显现出衰老。可用于解释大脑及各种内分泌腺的萎缩与衰退。

六、其他学说

有人研究是由于体内产生的淀粉状朊构成了“衰老斑”，这种斑在脑组织内增多，脑细胞则受到破坏而减少，继而引起一系列衰老的变化。也有人认为脑与其他内分泌腺细胞的损伤、萎缩是由于溶酶体膜损伤，水解酶释放，细胞溶解死亡，而衰老出现。

由于人类关心着自己的命运，目前对于衰老发生的原因正在深入研究，对体内的酶、自由基等进行研究已达分子水平。如何延缓衰老，使人类适应更年期机体内一系列的变化，必有更新的学说，更有效的方法，人类的寿命必定会延长。