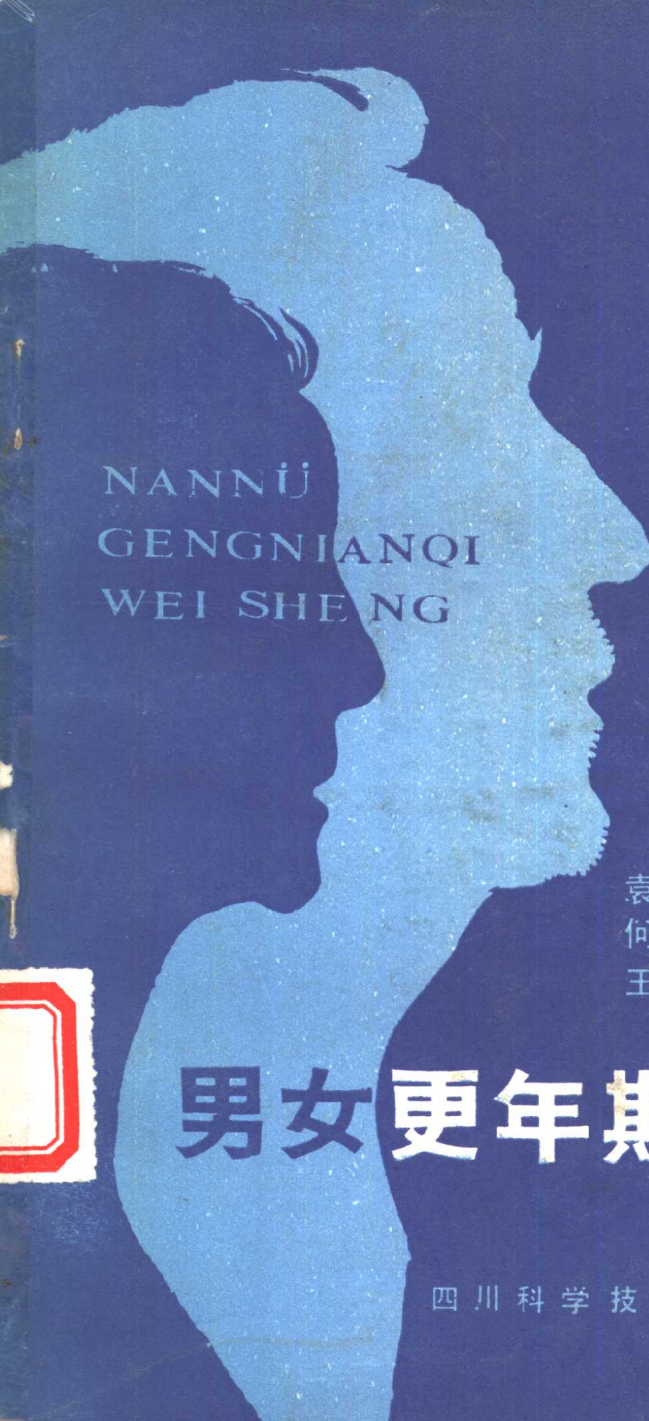




NANNÜ
GENGNIANQI
WEI SHE NG

袁永辉
何光侃 编
王友麒

男女更年期卫生

四川科学技术出版社



男女更年期卫生



袁永辉 何光侃 王友麒 编 著

四川科学技术出版社

一九八六年·成都

责任编辑：康利华

封面设计：邱云松

版面设计：李蓉君

男女更年期卫生

袁永辉 何光侃 王友麒 编著

出版：四川科学技术出版社

印刷：四川新华印刷厂

发行：四川省新华书店

开本：787×1092 毫米 1/32

印张：2.375 插页 1

字数：51千

印数：1—24,500

版次：1986年5月 第一版

印数：1986年5月第一次印刷

书号：14298·93

定价：0.55 元

前 言

人的一生中，几乎每人都经历了或将要经历更年期这个阶段。但什么叫更年期？人在更年期有些什么变化？什么又叫更年期综合症？男女更年期综合症有什么不同？出现了更年期综合症应当怎样治疗？这些问题，却并不是每位中老年人都十分清楚的。

临床工作中，常遇到这样的事情，医生一提起更年期综合症，就使不少病人感到恐惧，有的人甚至认为是一种可耻的事，羞于谈及。这种现象，从一个角度说明了我们当前对更年期的卫生知识还宣传得很不够，这也是促使我们编写本书的主要原因。

在本书中，我们用简短的篇幅对人的一生中生理变化作了简要的论述，以使读者对更年期综合症有一个概括了解。对于男性更年期综合症这个问题，既往有些人持相反的看法，但事实说明，男性同样有更年期出现，临床上也确实有不少男性老年病人，因出现一系列的更年期综合症而前来就诊，只不过他们的症状没有象女病人那样典型罢了，因此，在本书中也予以介绍。我们还用较多的篇幅介绍了男女更年期的多发病，如前列腺增生症、更年期神经精神性疾病、心血管疾病、更年期功能性子宫出血等，因为这些疾病常与更年期相关，而且对人体健康危害特别大。

在编写本书时，我们力求语言简明，深入浅出。本书若能为你解除更年期到来的顾虑，减少更年期多发病的发生、增进健康、欢度晚年，这将是我们所期望的，也是我们编写

本书的目的。

编 者

1986年2月20日

目 录

一、男性生殖系统的解剖和生理.....	1
二、女性生殖系统的解剖和生理.....	4
三、女性一生中的生理特点.....	11
四、人为什么会出现更年期.....	15
五、更年期的变化.....	16
(一) 男性更年期的变化.....	16
(二) 女性更年期的生理特点.....	19
(三) 更年期的性行为.....	21
(四) 更年期综合症的表现.....	23
(五) 更年期综合症的诊断.....	24
(六) 更年期的卫生.....	24
六、更年期多发病的防治.....	26
(一) 肥胖.....	26
(二) 骨质疏松症.....	32
(三) 更年期功能性子宫出血.....	34
(四) 骨性关节炎.....	37
(五) 心血管症状和疾病.....	40
(六) 更年期神经精神性疾病.....	41
(七) 老年性阴道炎.....	44
(八) 前列腺增生症.....	46

(九) 子宫颈癌.....	47
(十) 子宫体癌.....	51
(十一) 子宫肌瘤.....	53
附：防癌须知“十个危险信号”.....	55
七、更年期用药注意事 项.....	56
八、更年期卫生.....	57
(一) 合理的膳食和营养.....	57
(二) 坚持体育锻炼.....	64
(三) 保持良好的精神心理.....	66
(四) 性生活卫生.....	68
(五) 预防性体格检查.....	69

一、男性生殖系统的解剖和生理

男性的生殖系统，包括睾丸、输送精子的管道（附睾、输精管和尿道）、附属性腺（前列腺、精囊和尿道球腺）和外生殖器（阴茎和阴囊）等（图1、图2）。

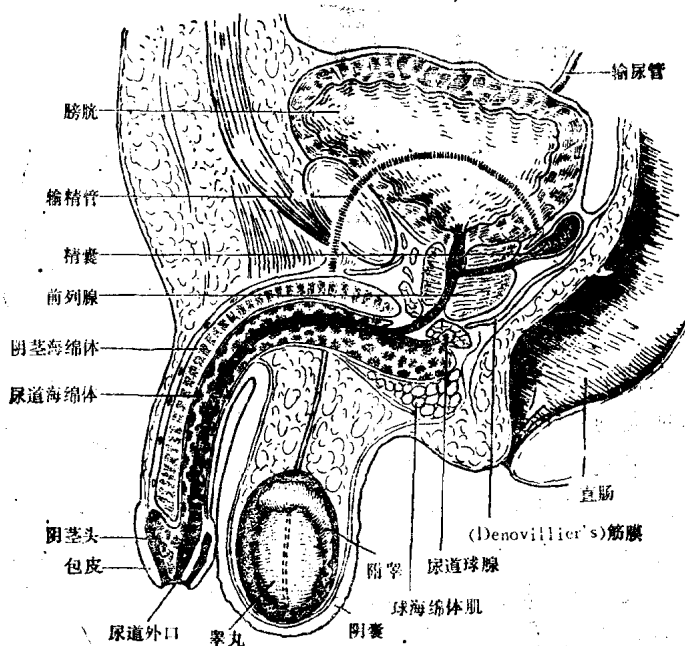


图1 男性生殖系统矢状切面观

（一）睾丸

睾丸位于阴囊内，由很多条细小的曲细精管和间质细胞构成，其外由一层坚韧的白膜包绕呈卵圆形。曲细精管内是

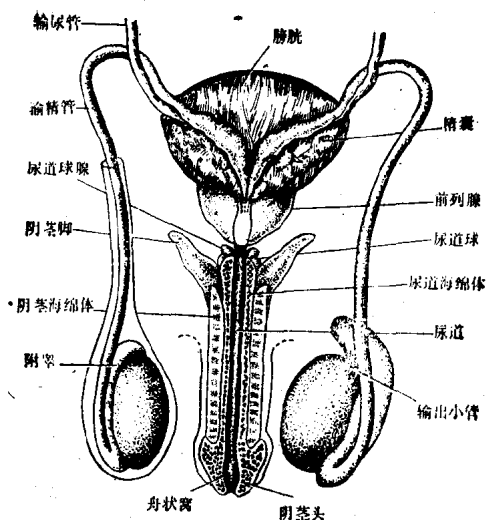


图 2 男性生殖系统后面观

产生精子的地方，间质细胞是产生雄激素的地方。曲细精管合成大的管子后，穿出睾丸进入附睾头部。

睾丸的主要生理功能，是产生精子和制造分泌雄激素，促使性器官和性征的发育成熟。这些生理功能活动，受人体大脑和下丘脑等的控制和调节，并随人的年龄变化而变化。

人在老年时期，睾丸的功能变化个体差异很大，每一个人都不完全相同。一般来说，男性进入更年期时，睾丸的组织结构就出现轻度改变，睾丸的功能对垂体分泌的促性腺激素不象过去那样敏感，合成雄激素的功能也相应降低。

(二) 附睾与输精管

附睾为一半月形小体，由睾丸的输出管和附睾管蟠曲而

成，与睾丸紧密相连。附睾管延续而成输精管，与靠近前列腺的精囊腺排出管会合后，开口于后尿道，全长40~50厘米。附睾和输精管主要是输送精子和分泌少量液体，并具有进一步促使精子成熟的功能。

（三）前列腺与精囊

前列腺是内生殖器最大的附性腺，位于膀胱颈下方，环绕尿道开始的部位。前列腺的外形和它的硬度象鸭肝，由前叶、中叶、后叶和两个侧叶五部分组成，有十余条排泄管开口在后尿道部。人到老年时期，前列腺两侧叶的组织容易发生增生，引起膀胱颈和尿道内口受压、位置改变等，以致排尿困难，临床上称为前列腺增生症，这是老年人的一种常见病。

精囊位于前列腺后上方，呈扁平锥形，为一长4厘米多的囊体。随着人的年龄增加，囊体也逐渐缩小。

前列腺、精囊的主要功能，是分泌排出液体，与睾丸、附睾和输精管等分泌的液体，睾丸产生的精子，共同构成精液。精囊分泌的液体，在精液中占的量最多，射精时主要的精液来自精囊，人在更年期內，精液量会有轻度减少。

（四）阴茎

阴茎是由两条阴茎海绵体和一条尿道海绵体构成。海绵体为不规则的海绵样血管窦交织成网的组织，充血后则可发生变硬而勃起，这主要是因大量的血液流入海绵体血管窦中，而静脉回流血液又减少，其内压力明显增加所致。若经动脉流入的血液减少，而经静脉回流的血液增多时，海绵体的血管窦则相对空虚，阴茎则变松弛。这些变化都是受体神经支配

的，进入更年期后，阴茎勃起的功能有些减弱。

（五）阴囊

阴囊是容纳睾丸的囊袋，有丰富的汗腺和皮脂腺。阴囊没有皮下脂肪组织，是一层肌肉纤维组织结构，能随温度变化而收缩和松弛。阴囊的血液循环也很丰富。阴囊的血液循环和弛缩作用能调节阴囊的温度，主要保证睾丸在一定的适合温度下产生精子。睾丸适合产生精子的温度比体温低 $1.5\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，过冷或过热都要影响其产生精子的功能。

二、女性生殖系统的解剖和生理

女性的生殖系统，包括女性骨盆、骨盆底、内、外生殖器及其血管、神经、淋巴等。

（一）骨盆

女性骨盆是产道的重要组成部分，是胎儿娩出的必经之路。其大小和形态，直接影响产妇分娩的难易。

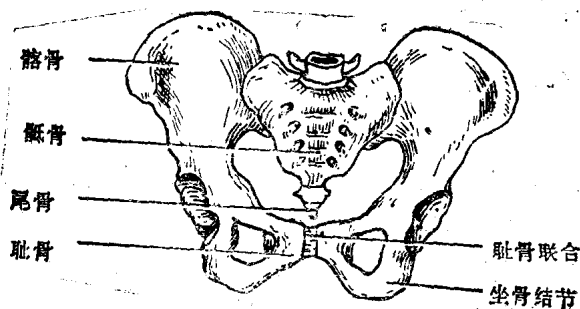


图3 正常女性骨盆

骨盆由骶骨、尾骨和两块髌骨，并由韧带和软骨连接构成。它们组成骶尾关节、耻骨联合、骶髂关节。孕妇在妊娠期内，由于韧带松弛，各关节的活动均略有增加，使骨盆径线在分娩时略有增大。

骨盆根据骨盆界线（髂耻线）又可分为假骨盆和真骨盆两部分。骨盆界线的上部为大骨盆，又称为假骨盆。骨盆界线的下部为小骨盆，又称为真骨盆，是胎儿娩出时必经的部位。小骨盆的大小，对产妇分娩胎儿极为重要。

女性骨盆的大小和形状，对胎儿分娩有很大的影响。一般正常大小的女性盆骨，分娩比较顺利，如小于正常或呈男性型骨盆时，分娩就有困难。正常的女性骨盆与男性型骨盆相比，差距较大。女性骨盆薄而浅，入口大，出口宽，耻骨弓角度为 90° 左右；而男性型骨盆较深，成漏斗形，入口面成三角形，耻骨弓角度为 $70\sim 75^{\circ}$ ，它的骨盆径线均较女性骨盆短，故正常女性骨盆才有利于胎儿的娩出。

（二）骨盆底

骨盆底是由封闭骨盆出口的各层肌肉和筋膜构成，为尿道、阴道和直肠所贯穿（图4、5）。其中最坚强的部分是提肛肌。

骨盆底承载和支持着盆腔内的各个器官。分娩时，骨盆底向前伸展，形成软产道的一部分，能帮助调节胎儿在产道内前进。骨盆底从阴道外口至肛门之间的楔形部分为会阴，分娩时易受损伤，故应注意保护会阴，防止严重损伤。骨盆底的损伤，是引起子宫脱垂的重要原因之一。

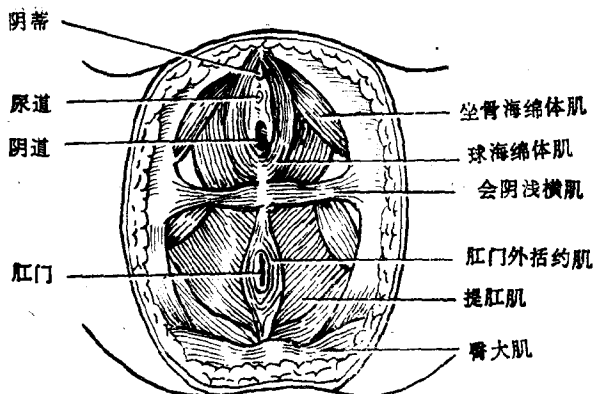


图4 骨盆底浅层肌肉

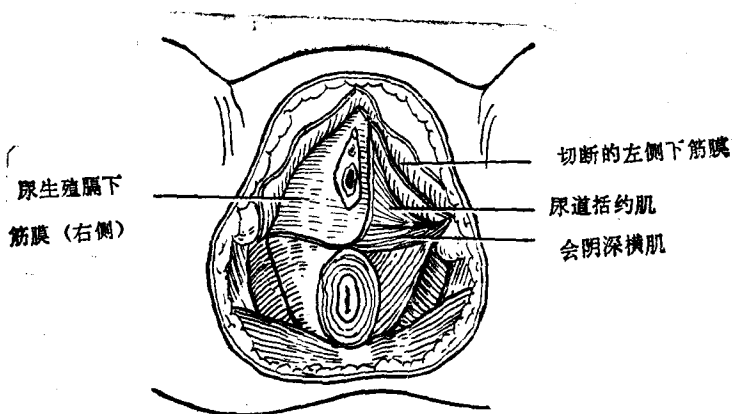


图5 骨盆底深层肌肉

(三) 外生殖器

女性外生殖器，是女性生殖器外面可见到的部分，包括耻骨联合至会阴及两股内侧之间的组织。祖国医学称为阴户

或玉门。女性外生殖器包括阴蒂、大阴唇、小阴唇，两侧小阴唇之间的空间为阴道前庭，前庭内前方有尿道口，前庭后有阴道口，处女在阴道口处有处女膜，呈环形、半月形或筛状（少见）。阴道口两旁深部有前庭大腺，其腺体有导管开口于小阴唇与处女膜之间，该腺易感染发炎肿大。（图6）

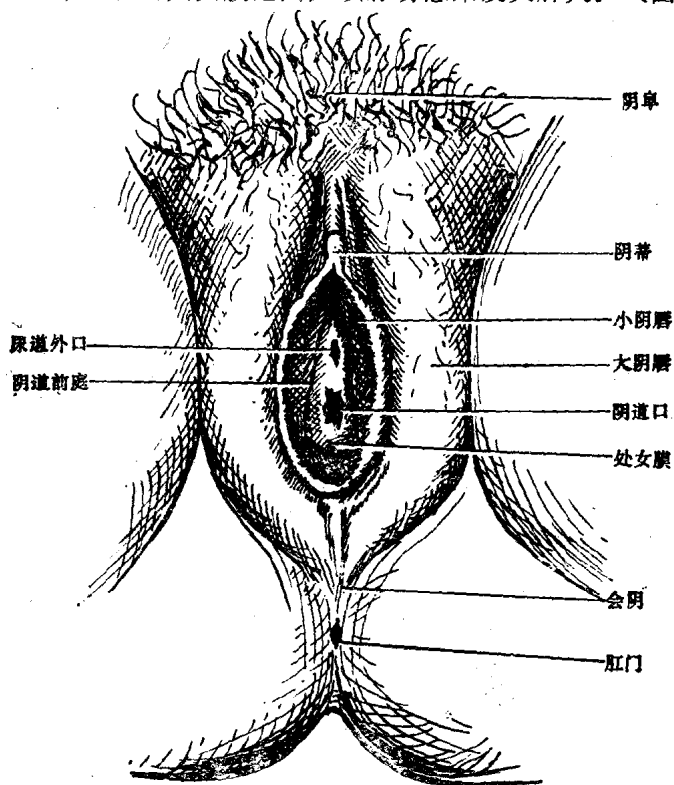


图6 女性外生殖器

（四）内生殖器

女性内生殖器包括藏在盆腔里的阴道、子宫、输卵管和

卵巢。它们的机能，是产生生殖细胞，繁殖后代。

1. 阴道：阴道是内外生殖器之间的通道，是性交器官，也是月经和胎儿的通道，呈管状，前壁长7~8厘米，后壁长9~10厘米。阴道上端与子宫相连，并与子宫形成一直角，阴道下端通向外阴，阴道顶部围绕子宫形成左、右、前、后穹窿。后穹窿较深且宽，穹窿上面是子宫直肠陷凹，为腹腔最低部分。如输卵管结扎、后穹窿穿刺和切开排脓等，都在此进行。成年妇女的阴道粘膜上皮细胞内含有动物淀粉，经阴道杆菌分解成乳酸，使阴道内保持一定的酸度（ $pH=4.5$ ），可防止病菌的繁殖。（图7）阴道表层上皮

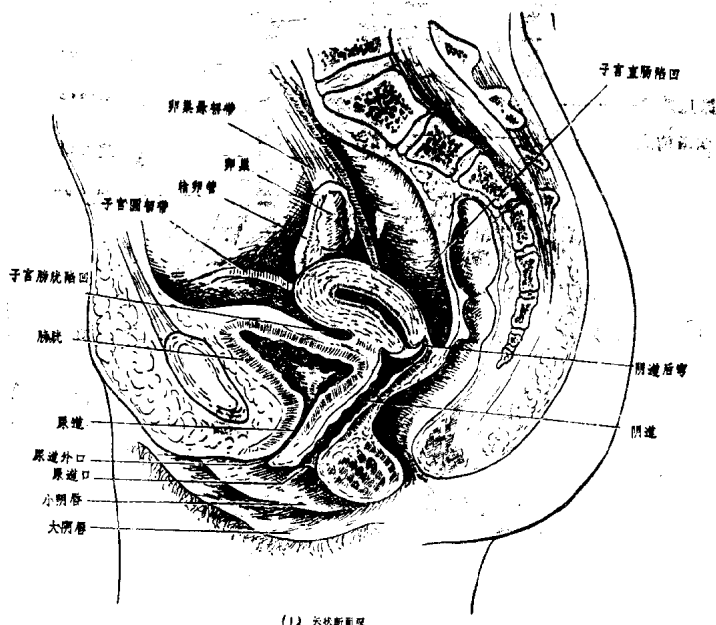


图7 女性内生殖器

细胞不断脱落，在雌激素影响下，脱落上皮细胞的形态和类型，随着女性月经周期而起变化。因此，将女性阴道粘膜涂片染色观察，可推测卵巢机能，并协助诊断某些妇科疾病。

2.子宫：子宫是胎儿生长发育的地方，祖国医学称为女子胞、胞宫。子宫是位于骨盆中央的肌层性中空器官，前为膀胱，后为直肠。子宫形似倒梨形，可分为子宫底、子宫体和子宫颈三部分。子宫内腔狭窄，在体部为子宫腔，在颈管内的部分，称为子宫颈管；颈管下口通阴道，称为子宫口。子宫的正常位置和姿势，由子宫周围的韧带、盆膈、尿生殖膈等维持。

子宫壁由三层组织构成，即外层是浆膜层，中层是肌层，富有伸缩性，内层是粘膜层，又称为子宫内膜。粘膜层中的功能层最厚，是受精卵种植的场所。子宫内膜的周期性变化，也主要在此层进行。

成年女性子宫内膜受卵巢激素的直接影响，而出现周期性变化，即每隔28天左右，出现一次子宫内膜剥脱、出血，称为月经。子宫内膜的周期性变化，又称为月经周期。女性从青春开始，在内分泌激素影响下，每月排卵一次，排卵的同时，子宫内膜在卵巢分泌的雌激素和孕激素的作用下，更进一步增生变厚、质地柔软，适于受精卵着床。如果卵子未受精，卵巢内所形成的黄体则开始退化，并停止分泌孕激素和雌激素，血中二种激素含量迅速下降，引起子宫内膜，特别是功能层螺旋动脉持续收缩，以致内膜内层缺血，内膜萎缩、坏死、脱落，内膜的血管破裂出血（排卵后14天），血液经阴道排出，这就是月经。每次行经，一般为3~5天。在月经停止前，子宫内膜在雌激素作用下，已开始由基底层再生，并迅速修复，进入下一个周期。如果卵子受精，子宫

内膜在孕激素的作用下，继续维持肥厚状态，受精卵到子宫腔内植入内膜而生长发育，因此，月经暂时停止。

妇女45岁左右（即更年期），卵巢功能逐渐衰退，月经停止。

子宫颈下1/3突入阴道，该处粘膜上皮较低。近子宫口处上皮为复层鳞状上皮，柱状上皮与鳞状上皮交界处，是子宫颈癌的好发部位。

3. 输卵管：左右各一。它是从子宫底部两侧向外延伸的管道，其远端开口到腹腔，附着于卵巢，近端连接于子宫角。输卵管分四部，从外向内为输卵管伞、壶腹部、峡部和间质部。输卵管管腔狭细，管壁由粘膜、肌层和浆膜层构成。输卵管的功能，是输送精子和成熟的卵子，使其在输卵管内受精，再将受精卵输送到子宫腔。女性卵巢排卵于腹腔，经输卵管腹腔口进入输卵管，至壶腹部，若此时遇着精子，即可受精。由于输卵管粘膜上皮细胞纤毛向子宫方向摆动，输卵管肌层平滑肌的收缩，将卵子向子宫腔推送；如果女性结扎或粘堵输卵管，就可以阻止精子和卵子相遇，以达到避孕的目的。

4. 卵巢：卵巢为一对白色的扁椭圆体，位于阔韧带之后，一端借骨盆漏斗韧带连接盆腔壁，卵巢的血管和神经由此进入；另一端借卵巢固有韧带悬于子宫的后上侧方。卵巢的形态，可随女性年龄而异，在性成熟期，卵巢大如小枣子。卵巢表面无腹膜覆盖，其内为一层致密结缔组织膜，再内为卵巢实质，实质又分为皮质和髓质。皮质是卵巢的主要部分，内有数以万计的不同发育阶段的卵泡。髓质居卵巢中心，含有丰富的血管、神经和淋巴结。