

妇女更年期 医疗保健手册

北方妇女儿童出版社

87
R173
33

87.1.12

妇女更年期医疗保健手册

徐 晨 张孔潜 编著



北方妇女儿童出版社

B

360486

妇女更年期医疗保健手册

徐晨 张孔潜

北方妇女儿童出版社出版 787×1092毫米32开本 7.25印张150,000字数

吉林省新华书店发行 1987年2月第1版 1987年2月第1次印刷
插页2 印数1—10,950册

长春科技印刷厂印刷 统一书号:14377·3 定价:1.25元



致 读 者

各位妇女朋友，你们好！

我们是本书的作者，几十年来，一直从事内分泌医疗实践和研究，其中包括对妇女更年期身心变化的观察和对更年期综合征的治疗。

朋友们，人的一生在生理上要出现两次转折，青春期和更年期是这两次转折的标志。当你们告别壮年时代，正是各方面都比较成熟、成为各行各业中的中坚的时候，人们称之为妇女的第二青春期。然而，恰在此时，更年期却悄悄来临。更年期，是壮年妇女向老年妇女过渡的一个特殊时期（当然，也包括绝经期）。此时，由于你们身体内发生的一系列剧烈的生理功能和各器官、系统的调整性变化，将使你们的身心出现一组比较复杂的症候群，被称为更年期综合征。月经停止、颜面潮红、易怒等是其主要症状，当然，还有诸

多症状及因此而带来的各种病痛。不但在体质上，而且在精神和工作上带来影响。

朋友们，当你们出现这些症状时，请不要恐惧和焦虑，也不要忧愁和烦恼。确保广大妇女朋友们的健康，是我们医务工作者的神圣职责，为此，我们撰写了这本手册奉献给你们。你们会从中寻找解决的办法。如果你们处理得当，并且可以尽快地适应体内的变化，那么，就一定能安全、顺利地渡过这一时期，使这一时期真正成为你们的第二青春。

我们殷切希望，你们能及时地把使用这本手册过程中的意见和疑问写信告诉我们，以便更好地为你们服务。

朋友们，祝你们身体健康，家庭幸福！

徐 震 张孔潜

一九八六年七月三十一日

试谈怎样对待妇女更年期

邓颖超

我这篇稿件是在二十年前写的。我不是医生，更不是妇科医生，对医学是个外行。为什么我贸然写了一篇试谈妇女更年期的文章呢？主要因为我是妇女，又是妇女工作者，应该关心妇女的疾苦。可是写好后不久，就赶上十年动乱，没有能够发表。现在我们党和国家极为重视保护妇女、儿童，并把这项工作作为妇联的中心任务。这样，就为我发表这篇东西创造了条件。再者，在二十年的过程中，又有许多女同志，甚至还有一些男同志，看到了我这篇稿子，颇感到有所受益，并热切提议要我发表，以使更多的女同志顺利地渡过更年期。为此，我再次征求了几位妇科专家的意见，重新整理，发表如后。衷心地希望得到大家指正。

妇女更年期俗称绝经期。是壮年妇女过渡到老年期的特殊变化过程。在中国广大妇女中，经常有一定数目的妇女处在更年期。其中有不少人的健康会受到一定影响，也对社会和家庭有影响。为此，我根据自己在更年期的实践和体会，结合我所接触到的更年期妇女的情况，同时又征求了妇科专家和

近二百位妇女干部（她们有的已经渡过或正在更年期，有的将面临更年期）的意见，写成这篇浅谈，希望能够对更多的妇女提供参考，希望妇科专家和有关医学科学家们进行更多的研究，同时也希望社会有关方面，以至有关家庭，予以关切和重视。

妇女从青少年的月经来潮，发育成长，经过育龄期，再渡过更年期，逐渐进入老年时期，这是妇女生理变化的特点。但是在旧社会，人们对待妇女的几个生理特点，不仅漠视，而且鄙视，甚至认为是污秽不祥，见不得人，谈不得的事情。这是由于旧中国、旧社会重男轻女和一些封建迷信思想所造成的。在新中国、新社会，不但承认和重视妇女的生理特点，而且还采取了保护措施。例如，对于经期、孕期、产期、哺乳期的保护（简称四期保护）就有明文规定。这也体现了男女平等的政策。近几年来，我国在妇科医学方面，对妇女更年期已经有所注意，在研究上也有了开端，在一些妇女卫生刊物中，也有宣传，在妇科医学教材中也包括了这个项目。但是，作为妇女生理卫生常识的普及宣传，还需要进一步的加强和推广。妇女们对这个问题的认识还很不够，社会和家庭对妇女更年期的了解和重视还是一个新的课题。为此，我分以下几个方面来谈谈，如有不妥之处，请予指正。

一、妇女更年期的一般症状

一个妇女，由月经初潮开始，经过三十余年的常规月经生活，卵巢内分泌与神经系统的正常的波浪式相互调节关系开始变化。原有的平衡关系被破坏，卵巢功能开始衰退，引起多种症状，直到最后绝经，这一段时间，称更年期。一般来说，妇女更年期多数自45岁开始，至50岁左右为止。少数人于40岁

左右，或者晚到50岁左右才开始。更年期出现的症状和变化，轻重程度不同，如果多而集中，称作更年期症候群。在这个期间所出现的主要现象是月经由渐变而转为突变（绝经），也有因其它外在原因而造成突变，随之子宫逐渐萎缩。这只是妇女生育功能的消失，并不意味着性功能的终止。

妇女更年期虽然只是神经内分泌系统和生殖器官的一种变化和调整，但这是一个全身性的变化过程，所以多少会引起一些症状。这虽然是妇女生理的正常变化，但有不少妇女往往感到或多或少的不自然和异常，既不是她们自己所能想象和理解，更不容易为旁人所能理解。

因卵巢内分泌与神经系统之间，有着相互制约的关系，当卵巢内分泌发生变化，神经系统受到一定的波动和影响；由于卵巢功能减退，随着可以出现月经紊乱。表现为月经间隔的时间较正常为短或延长；经期也有短有长，长的十多天；经血量也不等，有时多，有时少，也有时正常。有些人在经期二、三日内血量猛增，以致行动不便。也有突然停经的。这个时期神经系统最显著的变化，是因植物神经失调而引起体内各器官的功能性失调，所出现的症状有阵发性的面部潮红、热感、全身或局部出汗，偶尔感到热流从腰椎上部向颜面及四肢放射，但刹那即消失；情绪不稳定，常有烦躁、激动、易怒、甚至难以控制。体温较平时稍高，血压有不同程度的波动，心脏出现一时的功能性跳动过速；有的人有头昏、头痛、目眩、眼痛、乳房肿痛、手足肿胀；睡眠差，甚至严重失眠；精神不易集中，记忆力有些减退；遇人遇事容易紧张；对气候的冷热很敏感，不愿意参加文体活动；在性格上也有暂时变化，如过敏、多疑、多虑、伤感忧郁、无故哭笑，甚至恐惧等。这一切都是神经和精神方面症状，是功能性的改变，不是器

质上的病变。只要经过医生检查，排除器质性病变，经过一段时间，所出现的症状即可逐步消失，直到正常。所以不必担心、恐慌和忧虑，而要正确地对待它。

更年期妇女出现症状的时间，人各有异，有人在绝经前或者以后，有人在绝经前后都有症状，有时有这几种症状，没有那几种症状，少数人有严重的症状，成为更年期症候群，但也有人没有症状。总之，症状有轻重，时间有长短。从我个人接触到的来看，从事脑力劳动的妇女出现的症状比体力劳动的妇女为重，参加社会活动的妇女出现的症状，往往较家庭妇女为重。此外，症状轻重还和每个妇女的体质强弱，原来有无慢性病或妇科病，以及担任的工作轻重与其它外在的因素有关。我个人和我接触到的不少年龄相近和经历类似的更年期妇女所出现的症状，都比较多，其中有严重的。这又说明症状轻重和每个妇女更年期以前的生活和斗争经历有密切的关系。如有慢性病，且又在更年期內，那就会互相影响。更年期结束后，在更年期出现的各种症状也就逐渐消失。

如果讳言以上的变化和症状，就不可能恰当地认识它和对待它。当然，过分地把它夸大，也是不对的。

二、妇女更年期的防护及注意事项

为了使妇女能够平顺地渡过更年期，应该在少年和青年时期就要注意防护。少女、未婚妇女、已婚妇女在经期、孕期和产期，必须根据各个时期的生理特点，讲究卫生，注意保护；因为保护得好，是关系身体健康和神经健康的大事，这不仅是为以后平顺地渡过更年期打下良好基础，而且是为坚持参加社会主义革命和社会主义建设的重要保证。目前有些少女和青壮年妇女，对于经期、孕期、产期保护的重要性

认识还不够，甚至有些人还受着封建思想残余的影响，有时隐瞒自己的不适，以至放弃国家给予她们的劳保权利，这是应该注意改正的。将近和已进入更年期的妇女，要从知识上、思想上、精神上有准备地去迎接这一自然的生理变化。首先要学习有关妇女更年期的基本知识，从无知到有知，由被动转入主动，能够掌握这一生理规律的变化，从而避免轻视疏忽，盲目疑虑和不必要的恐慌。同时，还要努力提高思想上的修养，有意识地控制诸种症状的发展，或者减弱，争取能够平顺地渡过更年期。凡是进入更年期的妇女，应该认识更年期的症状是由自己内在的生理变化所引起的矛盾，并且随着外在的条件不同而有所变化。克服这种矛盾就意味着妇女向自然进行一场斗争。对症状严重的人来说，是一项比较复杂的斗争任务。对于这场斗争，只要有坚定的信心，并且采取可行的防护措施，是可以而且能够取胜的。对待由于出现的症状而带来的苦恼，要用革命乐观情绪，自我宽解，通过实践的锻炼，使意志不断地坚强起来，用革命精神与韧性去战胜它而不受它所支配和吓倒。

更年期妇女无论有无症状出现，应该得到妇科医生及福利机构的关怀和指导，同时妇女自己也要主动地有意识地了解一些更年期生理变化常识和防护事项，做一些必要的准备。有条件的可做妇科检查，以便观察卵巢功能和激素波动情况。至于多少时间查一次，要看当时当地的条件而定。总之，更年期的妇女，必须坚持这种做法，若发现有症状，更要及时地去检查，以便及时发现问题，得到及时处理，不致于延误治疗。治疗中所用内服或注射药都不宜多用，以免带来某些可能的副作用。只要身体能够抵抗，最好不用或少用药物。应该采取积极防护措施，如进行户外活动和适当的体育锻炼，起居、

睡眠、饮食要有规律,要调剂生活内容,同时还要注意劳逸结合。这既是积极防护,又是增强体质的好办法,这样,在更年期后,可以精神焕发,老当益壮。

绝经期以后有些人从此没有什么反应。但是,有些人仍然会出现在更年期时的一些症状和反应,不过这种症状和反应会随着体质的转好而逐渐减弱以至消失,直至正常,记忆力也有所恢复。为什么在绝经期后还要经历这样一段时间呢?主要是妇女在生理上出现了绝经突变以后,内分泌系统的作用经过更新的调整逐步达到平衡,才能够对带根本性的突变加以适应。至于时间的长短,各人有所不同,调整得快,绝经后就没有什么反应,调整得慢的,就有反应以至出现较严重的症状。故而要注意劳逸结合,并争取有关单位的了解和照顾,使神经系统能够有余地来适应这一自然规律的过程,以便顺利地渡过,或缩短这个过程。

绝经以后,仍然要定期作妇科检查,以便及早发现妇科疾病,早日治疗,以免贻误。

三、社会有关方面及家庭应怎样对待更年期的妇女

妇女更年期虽然是妇女本身的生理变化,然而它不只是妇女本身的问题。因为更年期妇女本身的生理内在的变化,往往和外在的条件有密切的关系。她们能不能平顺地渡过更年期,不仅关系到她们自己的健康,还关系到生产劳动、社会工作和家庭生活。尤其在我国的社会主义建设事业不断前进和发展中,广大妇女群众参加工农业生产建设、商业、机关、部队、文教卫生等各个行业方面的工作,会有一些妇女陆续地进入更年期。她们的生理变化,既是妇女的特殊问题,也是社会问题。所以,怎样关怀和正确对待更年期妇女,是有

关方面组织应予重视的。

从更年期妇女的年龄来看，特别是在我党和非常广大的妇女干部中，有许多人也正是在这样的时期，她们经历了长期的斗争，积累了一些工作经验，在政治上，思想上、能力上已经锻炼得比较成熟或者成熟，正是可以更好地发挥她们的力量，更多地对人民、对社会做出贡献的时候，因为进入更年期，使她们的健康和工作受到了暂时的影响。而在目前进入更年期的女干部，有许多是在抗日战争前后参加革命工作的，她们在革命战争和革命斗争中的经历和生活，影响到她们的更年期症状比较多且明显，因而成为女干部队伍中比较突出的问题。

新中国成立以来，卫生保健事业有了迅速的发展，国家根据妇女的生理特点，制定了“四期”保护措施，保护了妇女的健康，从而使她们为建设事业更好地发挥自己的力量。但是，在我们建国初期绝大多数妇女干部还没有进入更年期，对于这个时期的生理变化特点缺乏体会，妇女更年期的性质和包括的人数也与“四期”妇女有所不同。因此，妇女更年期问题没有象对“四期”保护那样，引起大家的重视。同时，对于更年期妇女的有关卫生常识宣传普及得不够，对于更年期妇女的特殊生理变化缺乏了解和理解，以至同事、同志和更年期妇女之间，或者领导和被领导之间，容易因为不理解而引起不融洽和隔阂的现象，有时影响相互关系和团结。

更年期妇女所联系的和涉及到的面是广泛的，在新中国社会主义制度下，要求社会上有关方面和家庭都来关怀和正确地对待更年期妇女，是完全可能做到的，因此，我希望各有关方面对于更年期的妇女能够理解和谅解，以便保持正常的工作关系和同志关系，以利于团结。特别希望主管组织和人事

的部门，对更年期妇女干部的暂时性生理变化给健康和工作带来影响，要有所理解，对她们的工作能力作相应的估计，在工作上给予恰当的安排，对于症状比较严重的还需要给予一些必要的和可行的照顾。

在有些家庭中，更年期妇女的丈夫，子女以及共同生活的一些亲属，不但要对更年期妇女的生理变化有所了解和正确对待，如果处在更年期的妇女出现某些症状，或者当她们由于情绪波动、性格变化，感到苦恼烦躁、易怒时，需要家庭成员的同情和照顾，甚至暂时的忍让。这样，不但对于她们的症状减轻能够起到良好的作用，并且有利于家庭团结、愉快和幸福。不然，可能使家庭成员之间，特别是夫妻关系之间在这一段时期内出现不和谐的现象，个别人可能发生较严重的后果。

现在，我国的医学科学有了很大的发展。据了解，天津市中心妇产医院、北京市中医医院妇科，中医研究院西苑医院等都在积极研究妇女更年期的有关问题，特别是更年期综合征。这对妇女也是有利的。我殷切地希望并建议卫生、医疗机关、医学科学部门，进一步有意识地、有计划地把普及妇女更年期的知识和宣传教育工作提到工作日程上来；建议医疗单位对更年期妇女作检查时，如果发现不是器质性的病变，要做全面的观察和指导，不要就个别症状，作局部处理。同时，建议中国医学科学研究机关及医学专家们，首先是妇科、内分泌科、神经科的专家们，对更年期妇女的生理变化作为一个研究项目，进行一些典型的调查，根据中国妇女更年期生理变化的实际情况，做出分析和明确的论断，从而对妇科和有关医学科学方面作出更大的贡献。这不仅使更年期的妇女得到更大的助益，同时也将有利于社会主义的建设事业。

四、我是怎样渡过更年期的

我在更年期开始的阶段，也是无知的，缺乏有关这一生理变化的基本常识和思想准备，因而没能避免走弯路，延长了更年期，使身体健康受到一定的削弱。

在妇科医生的指导和自己在生理变化的体验过程中，逐步地对妇女更年期的绝经前期、绝经期和绝经后期变化的有关知识有所认识，以至丰富，再认识再丰富，逐步提高，从而使我逐步从被动转为主动。当我转为主动之后，我就把自己当做客观研究的对象加以观察，注意症状的反应和感受，积累资料，提供给医生，取得必要的治疗。在掌握情况，不断地总结经验教训之后，主动地用革命的乐观精神，加强自己对更年期的变化和诸种症状的斗争，对许多症状带来的苦恼、侵袭加以藐视，同时多向医护人员请教，并向丈夫和接近的同志作宣传，取得他们的帮助。针对具体的症状，认真地采取具体的措施，减轻反应。同时加强马列主义和毛主席著作的学习，学着运用辩证唯物主义方法分析事物，懂得它们的发展规律，这就使我胸怀越来越开阔，信心更坚强，用坚韧的耐力，胜利地经历了这一场对自我的自然斗争。

我在更年期的症状，同上述一般症状相同，但由于主观和客观的条件，过去和当时的一些因素，故而症状严重，且有显著的特点。首先，经期始终规律，没有出现提早和推迟的现象，只是行经的日数逐渐有所延长，长的达两星期，有一次竟达一月有余，经过药物治疗未见奏效，终于拖到大出血（血崩），最后采取了手术（刮宫）的措施，才得到解决。此外，血压增高，有时波动幅度特大（低压由80毫米汞柱突增到110至120毫米汞柱，高压由140至150毫米汞柱猛增

到220毫米汞柱左右)。跟着心脏跳动过速(每分钟110至120次,并非心脏病,是神经极度不平衡的功能性反应),末梢血管痉挛,手脚发冷,出汗,唇齿、四肢以至全身发抖,头晕不能转动,只能静卧。每发一次,经医药治疗后还要五、六小时,才能逐渐平复,但血压、心率,总要七天左右才能恢复正常。也常会全身出汗,汗量多的时候,衣被均湿。在三九寒天,无缘无故出大汗,总要经过一个时期,才能逐渐减轻以至停止。精神容易紧张,不能多接触人,不敢参加公共集会,甚至同很熟的人见面,也感到紧张,手脚发冷。这一点往往不能为常人所能想象和理解。对气候有时特别敏感,既是怕热,尤其怕冷,一天之内多次感到忽冷忽热,需要常换衣服。我所出现的低烧持续约五年之久(自己虽在工作中,仍力争坚持每日早、午、晚检查三次体温)。由于大脑皮质功能性的反应,有时出现说话口脑不一致,有时说了前言,忘了后语,思想的系统性也受到影响。每次末梢血管痉挛发作,皆因是工作异常繁重,精神过度疲劳,加上受到气候寒冷或遇到偶然的紧张事情而引起的。每发作一次,需要经过一段时间的医疗、短时的休息和可能的身体锻炼,才恢复正常。在此期间除了从思想、政治以及个人修养上下功夫外,生活要保持规律,在休息期间尽量使生活稳定。曾经在一段时间许多想参加的工作,只好不做或者少做,想见的人,想去的地方,都只好加以控制,就连文化娱乐也不想参加。对于性格方面的某些变化,如急躁、易怒,自己有意地加以控制,同时要求周围接近的同志随时提醒、阻止。关于敏感多疑,我力争用客观的态度对人、对事,进行全面的避免主观片面的观察,以便能够得出正确的认识。由于自己性格开朗,又经过长期斗争的锻炼,所以伤感、易哭

的情况，极其微弱，偶而有之，刹那就过去了。

我在更年期严格预防了季节性及传染性疾病的感染，避免了症状的复杂化。特别值得一提的，是每次发病后只要能够起床活动，我就逐渐地增加一些体力活动，在体力恢复到可能做体育锻炼的时候，就开始逐步地做一些适宜适量的体育锻炼，达到适量的运动时，就继续坚持锻炼。这对体力的恢复，神经的调整，增强对症状的抵抗力，都收到了很大的效益。

绝经不等于更年期的结束，这一点我在事后才知道的。尽管医生当时一再提醒我要注意，但是由于我缺少理解和实践的体会，又由于身体精神已经比以前好转，认为被纠缠多年的更年期，从此结束，解决了问题，自己可以从更年期完全解放出来了，如此带着若干盲目性的乐观，又热情地投入繁重的工作。由于增加了压力，影响了身体内在的新平衡，因而在绝经一年多以后，又出现了过去曾经出现过的某种较重的症状，严重地损害了身体健康，不能继续工作，只好重新休养。这使我从教训中对这问题有了进一步的认识，不注意内在条件，就从事繁重的工作，是要走弯路的。

我在绝经后，仍然认真地进行了定期的妇科检查，以提供医生的观察，这样坚持了五年。在一次例行妇科的检查中，突然发现了卵巢囊肿（一种良性瘤），这使我有机会及早地、有准备地、顺利地做了手术，效果良好。

我的更年期症状是比较严重的，时间也是比较长的，然而我毕竟渡过了这一关，取得了胜利。五、六年来，我的血压稳定在正常范围，末梢血管痉挛也未再发，上述的其它症状都早已消失，某些慢性病经过治疗也好了。现在我的身体健康反而比以前好起来，思维能力和记忆力也有所恢复，工作耐

力和体力活动，也有所恢复，使我能够愉快地工作和生活。

我之所以比较具体地介绍我的情况，是想为医学界提供研究的资料，并且让那些在更年期也出现严重症状或中度症状的妇女，更能有信心、有勇气地来迎接它，较平顺地渡过这一关，以便老当益壮，为社会主义建设和革命事业贡献力量。

一九六四年四月十二日

（本文转载自邓颖超著《怎样对慢性病作斗争》一书）