

更年期保健百问

周喜民 马智等编

科学普及出版社



内 容 提 要

本书以问答形式系统地介绍了更年期的医学科普知识,其中包括有关国际新动态;介绍了更年期的饮食营养、生活起居的保健知识,针对更年期的各种病症,提出了一些对策。其语言通俗,内容新颖,查找方便。

愿此书成为广大中老年人的良师益友。

本书适合广大中老年人及医务工作者阅读。

更年期保健百问

周喜民 马 智 等编

责任编辑:白丽娟 战立克

封面设计:王庭福

技术设计:传 奇

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京燕山印刷厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:5.25 字数:116 千字

1991年2月第1版 1991年2月第1次印刷

印数:1—10700册 定价:2.50元

ISBN 7-110-01787-7/R·198

主编 周喜民 马 智

编者（依姓氏笔划为序）

于洞涛 马德英 马 智 王希琳

田凤鸣 孙桂珍 张玉清 张秀清

张桂林 周喜民

前 言

更年期是人体生命旅程中的必经之路，如何平顺地渡过更年期，步入生命的第二个青春？是即将步入更年期的中年男女所关心的问题。也是保持晚年健康长寿的一个重要环节。

在这本小册子中，我们对男女更年期人体的生理变化，以及这些变化所带来的影响，某些个体可能出现的症状，进行了通俗的介绍；对如何克服更年期的各种不适，提出了较为可行的对策；并对更年期的饮食营养、生活起居提出了一些可供参考的建议。当您读过这本小册子后，如果对您有所启发，并使您的健康状况有所改善的话。这将是作者得到的最大的快慰。

编 者
1990年5月

目 录

1. 人的生命阶段是怎样划分的?	1
2. 什么是更年期?	2
3. 男子有无更年期, 男子更年期的特点是什么?	3
4. 更年期的先兆或早期症状是什么?	4
5. 人在更年期会出现哪些变化?	5
6. 更年期神经系统有哪些改变?	7
7. 更年期内分泌系统有哪些改变?	9
8. 更年期下丘脑-垂体-性腺轴系有哪些改变?	10
9. 更年期肾上腺皮质有哪些改变?	12
10. 更年期性腺及性激素有哪些变化?	13
11. 更年期其它内分泌腺有何改变?	17
12. 更年期有哪些心理上的变化, 这些变化 发生的机理是什么?	18
13. 内外因素对更年期的心理有何影响?	21
14. 把握好更年期心理对顺利渡过更年期有何 意义?	22
15. 更年期的性心理有哪些变化?	24
16. 更年期的性功能有哪些改变?	25
17. 如何安排更年期的性生活?	27
18. 更年期骨及钙磷代谢有哪些改变?	28
19. 更年期糖代谢有哪些变化?	30
20. 更年期脂质代谢有哪些变化?	32
21. 更年期心血管方面有哪些变化?	34

22. 更年期呼吸系统有哪些变化?	35
23. 更年期消化系统有哪些改变?	37
24. 更年期泌尿系统有哪些改变?	38
25. 更年期女性生殖系统有哪些变化?	40
26. 更年期男性生殖系统有哪些变化?	41
27. 更年期眼、耳、鼻有何变化?	43
28. 更年期皮肤毛发有何变化?	44
29. 什么是更年期综合征?	45
30. 祖国医学对更年期综合征病因病机有何认识?	47
31. 哪些人易患更年期综合征?	50
32. 女性更年期综合征有哪些表现?	51
33. 男性更年期综合征有哪些表现?	52
34. 更年期综合征病情轻重程度如何评价?	53
35. 男女更年期综合征有何异同?	54
36. 潮红是怎么回事,其表现和发生机理如何?	55
37. 多汗的机理及对机体的影响?	57
38. 更年期综合征有哪些心血管症状?	58
39. 更年期综合征妇女月经有何改变?	59
40. 为什么说更年期综合征的诊断不能随意做出?	60
41. 更年期综合征如何诊断?	61
42. 更年期综合征应与哪些疾病相鉴别?	62
43. 如何正确对待更年期综合症?	64
44. 更年期综合征的心理治疗为什么重要?	65
45. 治疗更年期综合征有哪些方法?	66
46. 治疗更年期综合征的药物有哪些,用法及 效果如何?	67
47. 激素替代疗法有哪些适应症与禁忌症?	69

48. 祖国医学对更年期综合征如何治疗?	70
49. 柴胡疏肝汤对更年期综合征疗效如何?	71
50. 二仙汤对更年期综合征的疗效如何?	72
51. 耳穴按压法治疗更年期综合征的具体作法及效果如何?	73
52. 更年期综合征患者怎样进行体育疗法?	74
53. 更年期综合征的预后如何?	75
54. 更年期综合征如何预防?	76
55. 什么是骨质疏松症, 其形成的原因是什么?	77
56. 骨质疏松症有哪些表现?	79
57. 如何防治骨质疏松症?	80
58. 何谓更年期骨关节炎?	82
59. 何谓“五十岁肩”, 如何治疗?	84
60. 更年期得了颈椎病怎么办?	87
61. 更年期患了高血压怎么办?	88
62. 更年期低血压是怎么回事?	90
63. 更年期猝死是怎样发生的, 如何防治?	92
64. 男性更年期为什么易患前列腺增生症?	94
65. 更年期糖尿病如何诊断与预防?	96
66. 更年期糖尿病如何治疗?	97
67. 更年期便秘怎么办?	99
68. 更年期为什么易患胆石症?	102
69. 什么是更年期精神病?	104
70. 更年期忧郁症有哪些临床表现, 如何治疗?	105
71. 更年期类偏执状态有哪些临床表现, 如何治疗?	106
72. 更年期神经官能症有哪些临床表现, 如何治疗?	108
73. 何谓早老性痴呆?	109

74. 更年期妇女尿失禁症是怎么回事?	110
75. 更年期为什么会发胖, 如何防止?	111
76. 患了更年期瘙痒症怎么办?	114
77. 更年期出现乳房肿块怎么办?	116
78. 更年期为什么会发生远视?	117
79. 更年期为什么易患牙周病, 有哪些表现?	120
80. 怎样预防和治疗更年期牙周病?	121
81. 更年期为什么会出现耳鸣、耳聋, 怎样防治?	123
82. 更年期患了白内障怎么办?	125
83. 更年期为什么要防癌?	126
84. 老年性阴道炎是怎么回事, 如何防治?	128
85. 功能性子宫出血有哪些临床表现?	129
86. 功能性子宫出血怎样诊断与治疗?	130
87. 更年期的卫生保健有何特点?	133
88. 如何保持更年期的心理健康?	135
89. 更年期怎样补充热量?	136
90. 更年期需要哪些营养?	138
91. 更年期一日三餐如何合理搭配?	139
92. 更年期生活起居应注意什么?	141
93. 更年期个人卫生应注意什么?	142
94. 吸烟对身体有何危害?	144
95. 更年期可以少量饮酒吗?	145
96. 更年期喝茶或咖啡有何利弊?	146
97. 更年期如何进行体育锻炼?	147
98. 更年期如何避孕?	149
99. 更年期用药应注意什么?	150
100. 更年期滥用“壮阳药”有何危害?	151

101. 更年期长期服用镇痛药有何危害?	152
102. 更年期为什么应该定期进行体格检查?	153
103. 祝您平顺地渡过更年期	155

1. 人的生命阶段是怎样划分的？

凡生命过程均可分为三个连续的阶段，即发育期、成熟期和衰老期。人，作为万物之灵长，其生命过程也遵循这一规律。

通常人们说，儿童、少年是生长发育阶段。其实从生物学角度而言，发育期应前溯至精卵结合的刹那。发育期是生命的初始阶段，它为个体的成熟奠定了基础。卵子受精标志着新的生命出现，此后婴儿降生、成长，直至18岁左右，此前可统称为发育期。其间又可分为：胚胎胎儿期（受精至降生前）；新生儿期（初生至生后1个月）；婴儿期（生后1个月至1周岁）；儿童期（1岁至12~14岁）；青春发育期（13~18岁）。青春发育期是生命由不成熟向成熟发育的过渡时期。自18岁以后，个体发育渐趋成熟，进入了生命的第二阶段——成熟期。

就目前人类寿命而言，成熟期是生命过程中最长的阶段，一直持续至45岁左右。此阶段人体生理功能最旺盛，精力最充沛，体质最健壮。通常说的青壮年，一般是指这一时期（青年期是指18~25岁，壮年期指26~45岁）。其实，在成熟期的头几年，人体的各系统并未都同步地达到完全成熟，许多生理过程还在不同程度地完善着，一般说来，需到25岁左右才能达到真正成熟。

成熟期后，生命进入了衰老期，衰老期是生命的最后阶段。结合我国社会具体情况，根据中华医学会老年医学会的建议，目前我国把衰老期划分为三个阶段：45~59岁称老年前期；60~90岁为老年期；90岁以上为长寿期。

可见，各生命阶段的划分不是截然分开的，而是相互延

续的。45~55岁这一阶段，是人体由盛到衰的过渡阶段，医学上把这一生命阶段称为更年期。换言之，更年期是生命由成熟期向衰老期过渡的一个阶段，是生命过程的一个组成部分；当然，也是人生的必经阶段。

2. 什么是更年期？

前文已述及，更年期是指生命从成熟期向衰老期过渡的时期。在此阶段，由于体内一系列的生理变化，如内分泌系统，其中特别是性腺功能改变最为显著，有许多相应的临床表现也与性腺改变有或多或少的联系，因此也有人认为，从某一个角度说，更年期是性腺功能从开始衰退以至逐渐消失的时期。

女性性腺是卵巢，其产生的主要性激素是雌激素，其相应功能的主要外在表现是月经周期性来潮。稳定的雌激素的作用持续至40岁左右，有排卵的周期性月经约维持近30年；此后，排卵减少，妇女进入更年期。女性更年期起始于停经前几个月，持续到绝经后两三年甚至更长时间。其间又可分为：绝经前期、绝经期和绝经后期。就年龄而言，对应于45~55岁阶段。由于个体差异以及遗传、生活条件和健康状况等因素的影响，也有40岁左右即进入更年期者。随着社会因素的改善，人的寿命的不断延长，有人推测更年期可能有后延趋势，但学者们的研究却指出，近百年来，人类绝经期的平均年龄并无显著改变。此外，种族、地理环境等差异，也常使更年期的出现和延续的时间各异。人们还发现女儿绝经年龄常与母亲绝经年龄相差无几。

进入更年期的妇女，生殖能力大为下降并很快停止；绝经，并出现生殖器官以及所有依赖雌激素的组织萎缩。

男子的主性腺是睾丸，其分泌雄性激素，主要是睾酮。男子自40岁左右，睾丸组织就已开始有轻度退行性改变。虽然衰退发生的迟早、快慢因人而异，但就总体而言，其衰退速度较女性缓慢得多；从开始衰退至功能完全消失的时间也远较女性为长。在其间的漫长岁月中，男子仍可保持相当的生育能力和性能力。70岁的健康男性睾丸中充满精子者并不鲜见；90岁老翁有精子者亦偶有报道。因此，性腺功能衰退虽可认为是男性更年期的重要原因，但不会是导致更年期机体改变的唯一原因。人体的衰老以及中枢神经系统功能的衰退，在男性更年期的起因中可能较女性更占有重要地位。因此，男性究竟从何时起进入更年期有时也不容易确定，缺乏明确征象。但从生理角度而言，自45岁后，男子体力确实已由盛渐衰，睾丸功能日趋下降，部分人也出现了类似女性更年期综合征的种种表现，虽然有些表现不如女性明显、直观，但他们确实已进入了更年期。

3. 男子有无更年期，男子更年期的特点是什么？

通常，一谈到更年期，人们往往认为那是妇科研究的问题，与男性无关。诚然，女性到了45岁左右往往会出现更年期的各种表现，比如出现月经失调、头晕、心悸、胸闷、气短，情绪不稳，喜怒无常等现象。但是，男子会不会和妇女一样出现更年期呢？有些学者认为，男子到了40岁以后睾丸重量逐渐减轻，50岁开始缩小，产生精子的能力逐渐下降，睾酮的分泌也有所下降，睾丸功能减退；垂体促性腺激素也有一定变化，肾上腺皮质分泌的男性激素也减少，这个年龄阶段的男子往往也会出现一些轻重不同的症状，所以，目前大多数学者认为男子也有更年期。但男子更年期的各种表现

及症状的轻重，症状出现的时间早晚，都与女性有很大区别。

男子更年期一般症状比较轻而隐晦，大部分人不知不觉地渡过了更年期，这是由于男子性腺功能衰退过程不象女性那样有明显的标志，从何时才算进入了更年期也不易确定，但在情绪心理、性欲等各方面的改变与女性更年期症状基本相同，却都不如女性那样明显而急骤。

男子更年期症状虽可表现与女性类似的烦躁不安、心悸、多愁、耳鸣、失眠、心血管系统不稳定等，但其表现常常以神经质、性功能障碍、易疲劳、记忆力减退等为主。由于男性的性腺功能衰退缓慢，男子的更年期症状出现也较晚，一般在55~60岁之间发生，比女性晚10年左右。

4. 更年期的先兆或早期症状是什么？

更年期既然是从壮年进入老年的过渡阶段，是一个不依人们的意志为转移的客观规律，是人体必经的变动时期，那么，在进入更年期之前必定有某些可寻的征兆。

男性更年期出现得晚，症状多不明显，常被人们忽视。一般男性更年期的先兆是心理机能减退，体力渐衰，常常感到“力不从心”，需要更多地休息。甚至怀疑自己的工作能力。并且开始察觉到性功能下降，性欲、阴茎勃起、性交、射精、情欲高潮等一系列功能开始出现减退现象。睾丸体积开始缩小，血浆睾丸酮水平低于正常（正常为325纳克/100毫升）。另外，也可通过家族遗传进行预测（见后）。

女性更年期的先兆或早期症状比较明显，可通过下述指标预测更年期：

(1) 通过家族遗传进行预测：由于进入更年期的年龄与

遗传因素有一定关系，所以，祖母、母亲、同胞姐姐出现更年期的年龄可以作为孙女、女儿、妹妹进入更年期年龄的预测指标。但此指标并不是绝对的，易受后天生活条件、环境、气候、社会因素、药物、疾病等因素的影响，使更年期提前或推迟。

(2) 从初潮年龄预测更年期年龄：多数人观察确认，月经初潮年龄与更年期年龄是负相关，即初潮年龄愈早，更年期（绝经）年龄愈晚；相反，初潮年龄愈晚，更年期年龄则愈早。

(3) 月经紊乱现象：为最终绝经前的月经表现形式。常有逐渐发生绝经、间断性绝经、突发性绝经等绝经形式。绝经是进入更年期的重要指标之一。

(4) 更年期的先兆：妇女进入更年期之前一般都有某些症状。如平时月经较准，经前也无特殊不适，而突然在某次月经前发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等经前期紧张症候群；另外，出现烦躁、焦虑、多疑等情绪精神方面的改变，也是步入更年期的先兆。

5. 人在更年期会出现哪些变化？

更年期是人体功能由盛到衰的阶段，体力上的衰退，内脏器官功能的减退是必然的，但这些变化并无特异性。

更年期的特异性改变主要表现在生殖、内分泌和神经系统，其他许多改变都与这一根本改变有着千丝万缕的联系。

女性的生殖周期是以规律性的阴道出血——月经为外在表现的，因而女性进入更年期后，其表现明显、直观。最初的表

现常常是经期推迟,经量渐少,周期渐长;少数人也可表现为经量增多,出血时间拖长,月经周期频数或周期长短不一,出血多少不等。但不论其变化多么复杂,最终以停经告终。停经的年龄多在42~45岁。月经的改变主要是由于卵巢中雌激素产生减少所致。女性雌激素主要来源于卵泡细胞,极小部分产自卵巢外组织。至更年期,卵巢已渐萎缩,卵巢中残余卵泡所剩无几。研究表明,50岁以后的妇女几乎已没有什么卵泡活动,即使有个别卵泡残存,这些“最老的”卵泡也已不易为促性腺激素所激动,雌激素的产生就越来越少。由于性激素分泌的减少,以及随着增龄各器官对雌激素敏感度下降(雌激素受体减少)等原因,人体作为一个整体,这些变化势必会引起整个神经内分泌系统功能的重新调整,以适应上述变化。神经内分泌系统的调整过程必然会影响到其他系统,诸如骨质疏松症的发生、血脂升高、皮肤粘膜萎缩、潮红、多汗等,都与神经内分泌的改变有着直接或间接的联系。于是轻重不一各式各样的临床表现接踵而来,严重者可形成更年期综合征或其他病症。

由于男性生殖功能的衰退过程平缓,在其由盛到衰的漫长进程中,机体有机会进行充分调整,而且男性生殖能力缺乏明显外在表现,因而更年期男子的临床表现往往较女子少而且轻微。男子至50~60岁时,睾丸已渐萎缩变软,产生雄激素的功能也已降低,性欲和性能力方面也呈下降趋势。诸如阴茎勃起所需时间延长,单靠意向而非直接刺激阴茎已难于勃起,射精时间后延,勃起不坚,性欲低下,等等。由于神经内分泌平衡的失调,植物神经紊乱,相应的精神、心理亦有改变,有些人可表现为多疑、猜忌、精神无法集中、易怒、血脂改变、心悸、口干、多汗、浮肿,等等,不一

而足。

更年期的表现是多方面的，而且个体差异很大，男女更不相同；其表现在许多情况下受各种外环境的影响也很大。因而正视更年期的心理变化，持之以乐观顺应的态度，对顺利平稳地渡过更年期，迎接生命的第二个春天有着积极的意义。

6. 更年期神经系统有哪些改变？

神经系统由大脑、脊髓和外周神经组成，调节着人的整体机能。大脑皮层是神经的中枢，人体的一切生理活动、思维无不与大脑皮层的活动状态相关。

人的大脑神经细胞属固定性分裂终了细胞，其数量自出生时为120~140亿个，此后在人生漫长道路上不再有增加，而是以每小时大约死亡1 000个的速度递减。由于细胞死亡率相对很少，所以脑细胞活动实际上维持于稳定状态。直至40岁左右，脑细胞才开始有所减少，至70岁，约减少了20%，高龄老人的脑细胞甚至可减少30%。大脑逐渐萎缩，重量减轻，沟回变浅，皮层变薄，脑表面积减小。同时脑组织的代谢率、大脑耗氧量均有降低趋势；但这些变化较为缓慢。

神经细胞富含脂类。脂类在代谢过程中可生成一种叫丙二醛的物质，丙二醛可与细胞内的蛋白质、核酸等发生反应，生成物相互交联纠结在一起，并使蛋白变性，使酶失活，它们是细胞代谢中产生的“垃圾”。由于神经细胞代谢活动的降低，对这些垃圾的清除率随之降低，医学上把这些垃圾称之为脂褐素，它们堆积在神经细胞内，影响细胞的功能。脂褐素随年龄增加而增加。有人对人脑齿状核和下橄榄核内脂褐素的沉积规律进行过研究，发现在每400个齿状核和下

橄榄核细胞中，脂褐素沉积严重的细胞数为：15~24岁时仅为140和198个，到45~54岁时则分别增至287和340个。

此外，随着增龄，神经纤维也发现有退行性改变，神经细胞膜代谢也发生障碍；神经系统中的神经介质、酶均有不同程度改变，特别是胆碱乙酰化酶和胆碱酯酶，其活性降低，乙酰胆碱的合成、释放、水解速度减慢，突触小体释放递质减少，速度变慢，神经冲动在神经中的传导速度逐渐下降。有实验证明，16~25岁青年组运动神经和混合神经纤维的传导速度分别为 48.6 ± 5.3 米/秒， 54.0 ± 5.3 米/秒，而36~50岁组则降低到 46.5 ± 6.3 和 53.2 ± 4.8 米/秒；至于70岁以上老人组，则降至 42.3 ± 7.1 和 47.0 ± 6.1 米/秒。

再者，如做脑电图检查，可发现随着年龄的增长， α 波活动逐渐减少，而 β 节律及慢节律(θ 、 δ 波)逐渐增多。

以上均说明了人至老年前期神经系统无论是在功能上还是在组织结构方面均已发生了一定的衰退性变化。

由于神经组织功能的降低，致使机体对外界刺激的反应有所下降，适应能力已不如从前。人至中年后期，自感体力下降，腿脚活动已不如青年人灵活，体坛人物此感尤早，尤切；一般人亦可感到横过马路、躲避车辆已不如既往敏捷；此外尚有记忆力渐衰，尤其是机械记忆力减退更为明显，睡眠改变，精力难以长时间集中等等，无不与神经系统功能衰退有关。

然而，中老年人的思维能力，分析、理解问题的能力并不因神经系统，包括脑的衰退而减弱，即或有所衰退，亦与神经结构之衰退并不平行。一般说来，人的脑力劳动在40~50岁时正处于顶峰阶段，至60岁以后，思维概括能力才略见减低。这可能与经验的积累以及勤于用脑使其功能得以