

中老年妇女保健

〔美〕玛丽·费尔廷 著
张焱 黄荷清 等译



中老年妇女保健

[美] 玛丽·费尔廷 著
张 焱 黄荷清 等译

出版者 中国华侨出版公司
北京北新桥三条4号
(邮政编码: 100007)

经销者 新华书店总店北京发行所

印刷者 冶金工业出版社印刷厂

开 本 787×1092毫米 32开本

字 数 216千字 10印张 3插页

版 次 1990年12月第1版

印 次 1990年12月第1次印刷

书 号 ISBN 7-80074-276-8/R·06

定 价 4.35元



作者近照

内 容 提 要

本书是一位医生对妇女保健的经验之谈。书中介绍了如何使妇女们了解她们身体怎样才算健康，怎样是患了疾病，提供了关于大多数疾病及其治疗方法的医学信息，着重指出了良好的营养、体育锻炼、缓和紧张情绪、预防及早期治疗疾病的重要性，以便使妇女们以优美的体态和最佳的健康状况进入老年，并详细介绍了妇女过50岁以后，在生理及心理上必将出现的种种变化以及应当如何去正确对待这些变化，使晚年生活过得愉快幸福。

本书文字通俗生动，内容丰富实用。

原作者为中译本写的序

《中老年妇女保健》一书已被译成中文并将出版，我为此感到高兴。在过去20年中，我们已经看到中西医学思想的融合，以及亚洲和西方世界都从结合的智慧中获得了好处。我曾医治了许多种族集团的女病人；我本人的经验教育我，我们是一个大家相互关心的人类社会。我们都爱我们的家庭；我们辛勤工作；我们已遭受了许多损失和痛苦；随着我们进入老年，我们将面临许多困难；我们都渴望我们的身体同我们的精神一样地年轻。就我们的希望与抱负而言，我们都讲同一种语言。

由于经济的发展，大多数妇女都活到了老年。随着我们衰老，我们就处于一个要对我们的健康和幸福负起更多责任的地位。这意味着我们要了解随着年龄增长而出现的生理与心理方面的变化，学会如何去防止疾病以及如何以明智的态度去对待生活。

这本书使妇女们了解她们的身体怎样才算健康和怎样是患了疾病，从而使她们好去挽救生命的后半部分。本书提供关于大多数疾病及其治疗方法的医学信息，以帮助妇女们聪明地与医生合作，并使她们从医疗忠告中得到最大的益处。本书着重指出了良好营养、体育锻炼、缓和紧张情绪、预防

及早期治疗疾病的重要性，以便使妇女们以优美的体态和最佳的健康状况进入老年。

末了，当此拙作的中译本问世之际，我要再次向莫斯(Joyce G. Moss)和怀特赛兹(Barbara B. Whitesides)两位美国女士表示衷心的感谢；因为在我写作本书时，她们曾给予我巨大的帮助。

译者的话

本书由美国退休人协会于1987年出版。作者玛丽·费尔廷 (Marie Feltin) 是一位医学博士，自1976年起一直在波士顿大学公共卫生学院和哈佛医学院任教。她还富有实际医疗经验，是波士顿城市医疗团创始人之一，现兼任该团内科医生。

本书是一位医生对妇女保健的经验之谈。它详细介绍了妇女过50岁以后在生理及心理上必将出现的种种变化，并告诉读者应当怎样去正确地对待这些变化，以使晚年生活过得愉快而幸福。原书问世后，因其文字通俗生动，内容丰富实用，很快赢得了国际读书界的重视与好评，在1988年即有人把它译为挪威文出版。

我国社会正向老龄化过渡。因为女人一般比男人长寿，所以老年妇女人数激增。现在我国妇女的平均寿命已超过70岁，她们进入老年后的身心健康问题，引起了全社会的重视，当然也为妇女本身所关注。本书所介绍的内容，相信对我国妇女同样有用。但考虑到我国的国情，也为了节省篇幅，我们在翻译时对原书作了适当的删节，主要是删去了最后3章。

本书的翻译工作是由许多同志协力完成的。张焱和黄荷

清翻译了引言及第一、五、九、十、十一、十二各章；金嘉辛翻译了第四、十三和十四章；郭沈培翻译了第六、七章；孟敏翻译了第三、八章；蔡振扬翻译了第二章。全部译文由张焱进行了统一的校订，由黄荷清作了技术上的审阅。

本书按英文原名直译应是《年过五十妇女保健指南》(A Woman's Guide to Good Health After 50)。“五十”是指妇女绝经期开始的年龄。事实上，这个时间因人而异，有时出入很大，如本书即提到，绝经早的妇女在40岁已开始了，晚的则要58岁才开始。而且书中探讨老年妇女的生理与心理变化时，一般都是从中年谈起，或者同老年前的时期作了比较。中译本的书名改为《中老年妇女保健》，似乎更切合本书的内容。

译稿完成后，承陈文绮大夫在百忙中帮助解决了本书中多处医学名词翻译上的疑难，承陈树彬同志和梁天俊同志在出版方面给予许多指导和帮助，承齐清同志协助清抄译稿，并此谨致谢意。在美国深造的杨肇燕和张晓予两位同志，对促成中译本的问世和沟通著译者的联系做了大量工作，我们在这里也表示衷心的感谢。

引 言

古罗马政治家兼哲学家西塞罗说过：“一个人不会因活了一些年头而变老。人们衰老只是因为放弃了他们的理想。岁月只添脸上的皱纹，但是消失热情将使心灵增添皱纹。忧愁、疑虑、自私、恐惧、失望——这些才是使人们变得垂头丧气的漫长漫长的岁月。”

老年妇女从来没有象现在这样显得年轻的。一位参加摇滚音乐会的50岁的老年妇女无意中听到年轻人叫她“老太太”，大为吃惊。一位祖母上电影院，售票员不问她要身份证，便自动给了她优待老年观众的折扣，更是使她惊讶不止。一位瘦小的80岁的老妇人把老年的定义说成是“比你现在的年龄再大10岁”。正象西蒙娜·德·博瓦尔（Simone de Beauvoir）所写的那样：“只要一个人内心始终感觉他年轻，关于年龄的客观真实是靠不住的……。”

年 龄 和 衰 老

衡量衰老没有一个简单的、单一的尺度。我们活了多少年指明我们的实足年龄；我们对生活如何感觉提供关于我们

心理年龄的线索；我们的身体状况则表明我们的生物年龄。这几种年龄可能相差甚远。

一位美国老年医学家把人的衰老过程比作一段不规则的楼梯，沿此下楼在有的地方比另一些地方走的快些。老年医学家对衰老所下的定义是：一个机体在生物学上去适应环境的能力随着岁月的推移变得越来越差，其顶点是导致死亡。换句话说，身体的细胞和器官，最终是整个身体，慢慢地，行使它们的机能越来越不好了，而最终是完全不能行使了。疾病能够加速人的衰老过程，但没病并不能使人不老。

假如把妇女的身体看作是一台生物机器，我们应当承认，它最起作用是在十八九岁，以后就慢慢衰退了。某些生物机能在男女都一样，是随着年岁增长而减弱，例如心脏泵送血液的能力，肾脏排出废物的能力，胰腺支配本身对糖进行新陈代谢的能力。我们的肌肉总量变得越来越少，我们的皮肤伸缩性差了，同时我们抵御疾病的防卫系统变弱了。其他如肝和肺的机能，则大体如常。随着我们进入老年，对妇女来说，只丧失了生殖能力。

如果我们能在美国一下子消除十大死亡原因，美国妇女将能活到88岁，而不是目前平均的78岁。如果我们能揭开迄今未知的衰老的秘密，我们一般人的最高寿命或许可达115岁。相信在下一个10年中，关于人衰老的研究可以使我們更接近于我们的最高寿命。

我们不知道，要过多久才能选择自己要走的道路。我们不知道，在使我们的躯体“安分”之前，还要操多少心。我们渴望了解，我们在自己的健康、生活习惯和环境方面，还能进一步作出哪些改变，以减少与年老有关的疾病并改善我

们的适应能力、外貌和生活乐趣。

衰老理论

人皆有死，这就促使大家去研究衰老过程。长寿同毛发的颜色一样，是世代相传的，这一点容易被观察到。但是只用遗传来解释长寿是不全面的，不足以说明为什么所有的人都会变老。另有一些衰老理论，则指出了你的生活方式和生活环境的重要性。

有的证据表明，衰老可能是由于你身体的细胞和组织受到偶然的损伤所致。这种损伤能够采取突变的形式，也就是说，在你细胞遗传密码中出现了意外的变化；细胞和组织中的废物越积越多，或者在体内产生的一种特别能起反应的分子（叫做“自由基”）在起作用。科学家们还为一种免疫衰老论找到了根据，这种理论认为，到晚年时，你的身体会把它自己各部分看作外来物而对其细胞和组织进行攻击。

一次新的“生命变化”

从历史上看，女人的价值在于她的生育力。人们觉得她同野兽相近——在直觉上，她受自己的生物学规律支配。有过种种的神话，说她同月亮有关，说月经是罪恶的一种标志，说不育是来自上帝的惩罚，说癩病发作是因为子宫在体内作怪。女人的神秘性是与妇女的生育生活各阶段（处女期、生育期或母性期）密切关联的。

19世纪的欧洲医生认为，女人在绝经后就衰退了，因而

绝经后的各种妇科病都是无法治疗的。绝经被看作是生命的结束，而不是生命的变化。

要不是发生了下列几件事，维多利亚时代对待绝经后妇女的医学态度可能还会保留至今。这几件事就是：女权运动；要求教育机会平等；妇女一旦免死于分娩，她的预期寿命便会延长；节育药丸的发明。在20世纪初期，女人的平均寿命是50岁，或者是活到绝经的年龄。

现在，女人在绝经后大致还可活30年，这是一件时间的礼物。在此期间，积数十年经验带来的认识终于深入人心了。

在最佳健康状况下幸福地步入老境

在生命的这些最后的年头，我们怎样才能享受最佳的健康；后面各章将探讨老年妇女的普通保健问题和如何照顾好她们。对我们的身体健康，就象对我们的精神一样，我们是可加控制的。只要对正常的衰老过程增加认识，只要学会对健康与疾病的征象作出判断，我们能够增加我们的力量和内心平静。我们能够学会去改变我们的饮食和生活习惯，使我们精神愉快，容光焕发，并延缓与老年伴随而来的那些疾病的发生。我们能够分辨，哪些问题是我们自己能够监控的，哪些可能比较严重，因而需要立即得到医疗上的注意。我们知道怎样去利用专业力量和保障服务，以帮助我们保持自理生活的能力和充沛的精力。

在这本书里，你将发现你有多少方面是与其他妇女相同的——有多少她们关心的问题正是你关心的问题，同时有多

少方面你们是能够相互支持的。

老年妇女平均比男人多活7年，因而她们的人数最后会超过男人一倍。但是女人比男人更多地用药求医。妇女把医药问题过多地交给医生和保健系统去解决，而太少依靠她们自身的内在力量和智慧了。

本书将帮助你去控制那些影响你健康的力量。你需要成为保健服务机构的一名老练的利用者，使你得到最好的照顾。你需要成为你医生的主动合作者。这本书将给你一把进入这种合作关系的钥匙。

你能够增强你的自信和能力，使你仍能自由自在地生活，精神旺盛，让你的后半生充满乐趣。精力充沛和健康长寿是对老年的奖赏。你能够幸福地而且是在最佳的健康状况中步入老境。

目 录

原作者为中译本写的序

译者的话

引 言	(1)
第 一 章 你的皮肤、面容和头发	(1)
第 二 章 你的肌肉骨骼系统	(19)
第 三 章 你的眼、耳、鼻、嘴、牙和声音	(77)
第 四 章 你的循环系统	(104)
第 五 章 糖尿病	(144)
第 六 章 你的呼吸系统	(155)
第 七 章 你的消化系统	(168)
第 八 章 你的泌尿系统	(191)
第 九 章 绝经	(204)
第 十 章 妇女癌症	(217)
第十一章 你的营养保健	(242)
第十二章 你的性欲	(254)
第十三章 睡眠和体温	(260)
第十四章 你的情绪保健	(276)

第一章

你的皮肤、面容和头发

我们的健康状况和我们的活力，比起我们的年龄来，可以更好地反映我们的美丽。我们还能做许多工作，以改善我们的皮肤、面容和头发，并使我们拿出最好的容貌来。

你的皮肤

皮肤由若干层组成（见图 1）。最外层，或称表皮，在它的表面有扁平的死细胞。这些细胞积聚在受太阳曝晒的部位，使老化的皮肤显得粗糙而缺乏光泽。油腺和汗腺是隐藏在皮肤内，对它起润滑作用并控制身体中水分和热量的释放。人上了年纪以后，油腺分泌的油脂少了，使皮肤显得较为干燥。在妇女，这一干燥趋势是进行得非常缓慢的，它只是在绝经之后才快起来，而且取决于激素水平。在绝经后服用雌激素，可稍稍推迟这种皮肤变化。

汗腺可使过量的热从人体蒸发出去。随着进入老年，这些腺体产生的汗液减少，而且只在较高体温下出汗，因此皮肤散热的效率降低了，使你更容易变得过热。

表皮下面的真皮含有一个胶原网，它对皮肤提供了主要

的支撑和力量。皮肤的柔软取决于弹性组织，而弹性组织也是在真皮内。衰老带来胶原总量的减少，同时带来由日光引起的结构破坏和曝晒部位弹性组织的减少；凡此种种，都会使你的皮肤日益变薄并缺少伸展能力。如果你把年轻人手背上的皮肤拧一下又任其复原，它很快就平复了。如果你拧老年人同一部位的皮肤又任其恢复，它好一会儿仍留有拧痕。这种弹性和伸展能力的消失，就是引起皮肤皱纹、深长额纹和从鼻子到嘴角的沟槽的原因。皮肤的第三组成部分是基质，失去了它，会导致嘴的上下和颈部出现所谓“皱纸”纹以及双眼周围的“鱼尾”纹。

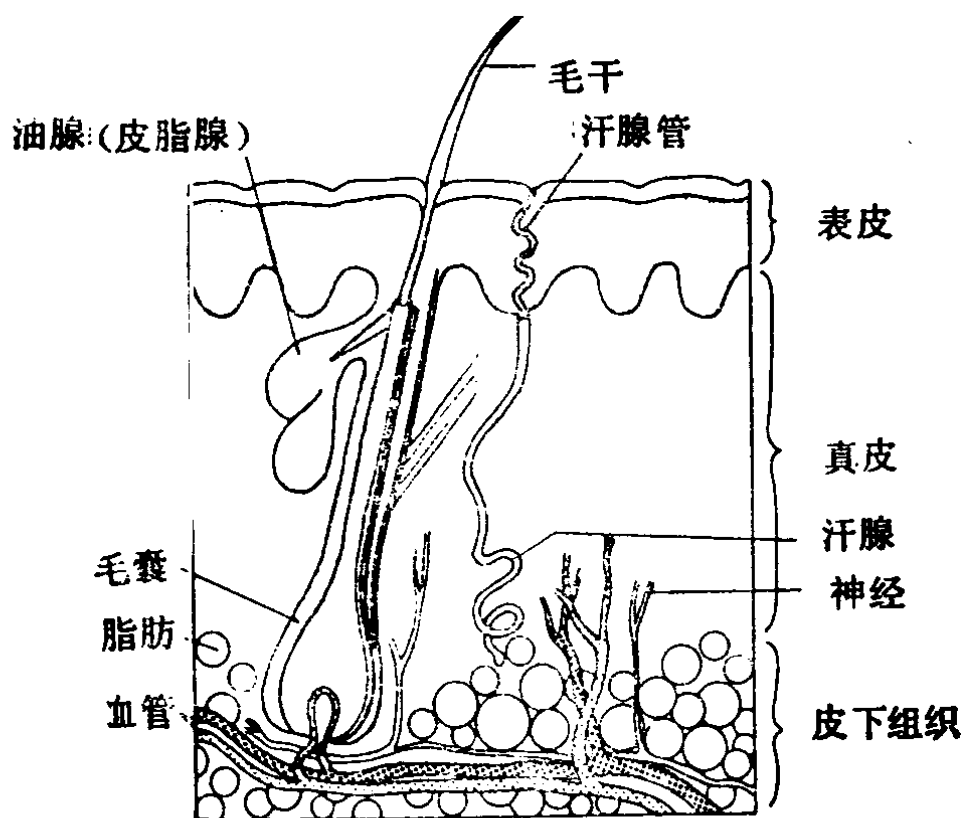


图1 皮肤的剖面

随着进入老年，每个人都有皱纹。你的皮肤出现皱纹的快慢，取决于你曝晒了多少日光，同时在较少程度上决定于你的遗传情况（浅色皮肤较快出现皱纹）。看看你的双亲 and 他们的兄弟姐妹；他们皱纹的多少，预示着你到了他们的年龄，你的皮肤会变成什么样子。引起皱纹的其他影响因素是绝经时消失了雌激素，吸烟，呼吸污染的空气和饮烈酒。

真皮也含有小血管，它们的数目随着年老而减少。剩下的有些血管发生变化，将使你看到会在皮肤上出现的那些普通而不是严重的标志：小红点，叫做樱桃状血管瘤，多数出现在你的躯干上；红色线状小块，叫做蛛状痣；稍大的青肿块；细微而可见的血管扩张，出现在嘴唇、耳朵、脸上和颈部。这些标志可由一位皮肤病专家或整形外科医生用电笔烧灼小血管而除去。血管的弹性也因年老和日晒而改变。其结果是，只要你的皮肤稍受损伤，你就会得紫癜，因为血细胞很容易通过受伤的血管而渗出。

老年如出现血色素变化或皮肤颜色变化，会引起一些普通的着色小斑。褐斑，又称老年斑，是分布在皮肤上的扁平小区，比周围皮肤为暗，如曝晒太阳即会变黑，通常出现在双手、两臂和脸部。另有突起的鳞状深色区，常含油脂，触之有麻木感，多见于胸背部位，叫皮脂溢性角化病。当你减少将角化区曝晒于日光下时，或者用湿的脸巾轻轻擦它或敷用一种维生素A的软膏时，它的颜色便会稍稍减褪。

一般说来，那些含氢醌的软膏，虽然广告说它们有褪去色素斑的功效，对着色斑及角化病都不起作用。医生用液氮施行冷冻手术，很容易把皮脂溢性角化病治愈。