

· 妇幼保健普及丛书 ·

更年期保健

中华预防医学会妇幼卫生管理分会审

徐正仪 编著

上海医科大学出版社

责任编辑 汪 宗

责任校对 王汇珊

更年期保健

徐正仪 编著

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

上海新文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 字数 79 000

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—6 000

ISBN 7 - 5627 - 0488 - O/R·461

定价:8.00 元

如遇印、装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

(地址:上海共和新路纪蕴路 14 号 邮编:200435)

普及自我保健知识,推广应用适宜技术,提供最基本最关键性的卫生服务,是我国在社会主义初级阶段,保护、促进广大妇女、儿童健康的重大技术政策。

向 21 世纪寄予更大的期望,向未来投入更多的爱,首先应从母亲和儿童着手。

卫生部妇幼卫生司原司长

王南南

1993 年 1 月 8 日

前 言

人的生命与地球上的许多事物一样,都是一个不断发展的过程,这个过程可以分为好几个时期,更年期就是指从生育功能旺盛走向老年衰萎的一个过渡时期。在这个时期,代表女性特征的月经开始紊乱,逐渐停止,妇女生理上会发生一系列变化。有些人对这些变化不能适应,而产生一些症状,医学上称为“更年期综合征”。这个时期又是妇女的多事之秋,由于月经开始紊乱,妇女的生理有了变化,一下不易适应,许多疾病乘虚而入,影响了她们的健康。

为了普及更年期的保健知识,特意编写了这本小册子。内容包括更年期的生理特征,更年期的心理变化,更年期常见疾病的防治、性卫生等问题以及怎样增强自信,顺利渡过更年期等。

· / ·

本书以医学知识为基础,深入浅出地讲一些科学道理,并密切结合生活实际,寓保健知识于生活之中,使之容易看懂,作为妇女更年期生活和保健的咨询读物。由于经验不足,不妥之处,希予批评指正。

编 者

1998 年 10 月

• 2 •

目 录

一、更年期的生理、心理变化	(1)
(一) 女性生殖系统	(1)
(二) 卵巢——女性的导演	(5)
(三) 月经失调和绝经	(9)
(四) 女人半百多烦恼	(13)
(五) 更年期妇女容易发胖	(16)
(六) 更年期的性格变化	(20)
 二、更年期妇女易患的疾病	(24)
(一) 乳房肿块和自我检查	(24)
(二) 形形色色的卵巢肿瘤	(29)
(三) 子宫长了肌瘤怎么办	(32)
(四) 功能性子宫出血	(38)
(五) 痛经与子宫内膜异位症	(41)

(六) 子宫内膜癌是怎样发生的	(44)
(七) 警惕子宫颈癌	(46)
(八) 外阴白色病变不可怕	(50)
(九) 各种常见的阴道炎	(52)
(十) 冠心病的防治	(55)
(十一) 绝经后妇女骨折何其多	(57)

三、更年期妇女的性生活 (60)

(一) 绝经是不是性欲的中止	(60)
(二) 子宫切除后还能过性生活吗	(62)
(三) 宫颈癌与性生活	(63)
(四) 中年再婚女子为何性高潮缺乏	(65)
(五) 在夫妻性生活中迎合对方好不好	(66)
(六) 为什么肥胖容易影响性生活的质量	(68)
(七) 影响更年期性生活的因素	(69)
(八) 妇科疾病与性卫生	(71)
(九) 和谐的性生活有益于健康	(73)
(十) 绝经前须避孕	(75)

四、如何顺利渡过更年期 (80)

(一) 致不再年轻的你	(80)
(二) 妇女的第二个青春期	(82)

(三) 培养美好健康的生活情趣	(85)
(四) 驱散抑郁的情绪	(87)
(五) 人到中年要定期体检	(89)
(六) 切莫回避妇科检查	(91)
(七) 退休后的心理调治	(94)
(八) 与子女发生矛盾的苦恼	(96)
(九) 与中老年妇女谈皱纹	(98)
(十) 美容与化妆	(100)
(十一) 人到中年话着装	(103)
(十二) 中年妇女健美操	(106)
(十三) 更年期的膳食与营养	(113)
(十四) 中年进补“三要”	(117)
(十五) 保持夫妻之间的恩爱感情	(118)
(十六) 夫妻之间的相互保健	(121)

五、呵护更年期妇女,请用雌激素 (124)

(一) 用什么方法减轻更年期的症状	(124)
(二) 雌激素替代疗法有无副作用	(126)
(三) 雌激素替代疗法会不会致癌	(126)
(四) 是不是每一位更年期妇女都要使用	(127)
(五) 目前应用雌激素的主要药物	(128)

(六) 激素替代疗法应持续多久	(130)
(七) 应用激素的过程中需要做哪些医学检查	(131)
(八) 用激素替代疗法期间还需要补钙	(131)
后记	(133)

一、更年期的生理、心理变化

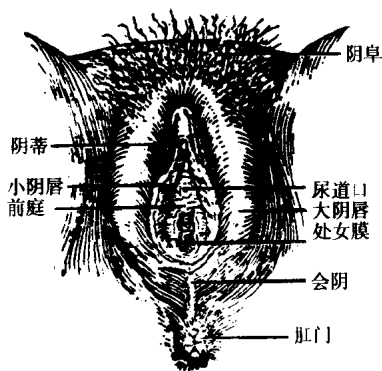
(一) 女性生殖系统

女性生殖系统是由子宫、卵巢、输卵管、阴道、阴阜、阴唇等器官组成的。如果把女性生殖系统比喻为一个母系大家庭,则子宫是这个家庭中的“老大姐”。子宫的体积最大,功能又很多,从青春期月经来潮到更年期月经停止,子宫内膜受到卵巢激素的影响,发生周期性改变,并产生月经。性交时,子宫又是精子到达输卵管的通道。受孕后,它成了“生命的摇篮”,是胚胎着床和发育的温床。在分娩时子宫收缩,将胎儿及胎盘一起娩出。

子宫位于骨盆腔中央,形状像一个倒置的梨子,前面稍微突出。它“头重脚轻”,上面宽大的地方称为“子宫体”,下面狭窄的地方是子宫颈。子宫从里到外可分为三层:最里面的“衬里”叫内膜,是一层粉红色的薄膜。中间一层叫肌层,由平滑肌和弹性纤维组成,排列纵横交错。肌层里面有丰富的血管,像一条条小河。

最外面的一层很薄叫浆膜层。子宫颈是由肌肉组成的,中央有一个小口,叫子宫颈口。

女性生殖系统这个母系家族没有兄弟,只有姐妹,

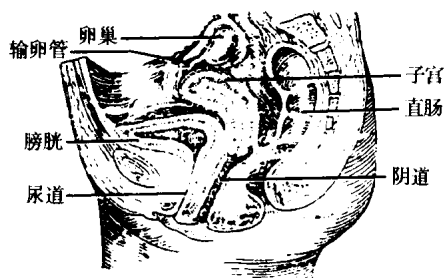
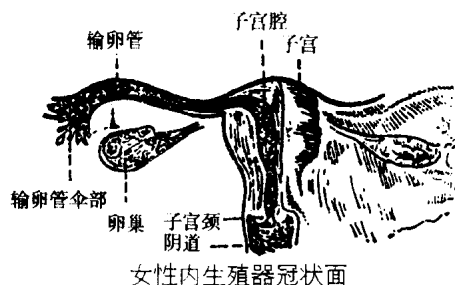


女性外生殖器

家族成员很多。按各自所占的位置,可以分为“外亲”和“内亲”。“外亲”即外生殖器,有阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭和前庭大腺。“内亲”即内生殖器,比较少,只有卵巢、输卵管和阴道。卵巢和输卵管又称为子宫的附件。子宫还有一个“远房亲戚”,那就是乳房。之所以称它为远房,一是因为两家相距甚远;另一方面又确是女性的一种与性有关的器官,它的形态和功能是受性激素影响的。

子宫还有些前邻后舍,它的前面是膀胱和尿道,后面是直肠。当然,它们并不属于生殖系统器官。

母系大家族中的每个成员都非常尽职,自觉地履



行着自己的职责,两个犹如一节拇指大小的孪生姐妹——卵巢,专门为妊娠提供卵子并分泌女性激素,以维持女性特有的性征,如尖而高的嗓音、女性的体型和隆起的乳房等。它能“领导”比自己大好几倍的子宫,令其按时来月经。子宫则为胎儿“免费”提供食宿,随着胎儿的长大,它的那些富有弹性的肌层能施展十八般武艺,一点点扩张,直到能装下一个像热水瓶大小的胎儿。分娩时,这些肌肉会自动收缩,娩出胎儿、胎盘。子宫收缩又能压迫血管,防止产后出血。子宫颈口虽然很小,但分娩时,能敞开大门,让胎儿顺利通过。子

宫颈口下端连着一一条肉性管道——阴道，虽然前壁贴着后壁，但是弹性很好。它既是性交的器官，又是月经排出和胎儿娩出的通道。某些妇科检查和手术也往往通过阴道进行。一般来讲，阴道很“洁身自好”，因为它的姐妹——大阴唇、小阴唇、处女膜都在保护着它，其本身也常驻有某种杆菌，可防止一般病菌的侵入。

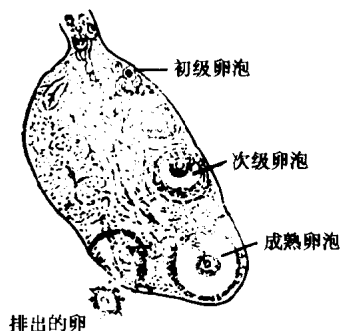
妇女到了更年期，卵巢功能开始减退，雌激素分泌也逐渐减少，绝经后子宫逐步缩小，母系大家族中每个成员的功能都渐渐地衰退，就像一台使用年久的机器，常常会发生故障。它们完成了自己的使命，逐步退出历史舞台。



更年期的子宫是一个“是非之地”，月经由失调直至绝经，还可能会患有子宫功能性出血、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫颈癌、子宫内膜癌等各种疾病，其他“姐妹”也不太平，卵巢可能会长肿瘤，乳房可能出现肿块，外阴部也可能会出现白色病变。更年期妇女生殖系统的这些疾病，切切不可大意，得赶快请医生检查和治疗。有时为了治好毛病，不得不“忍痛割爱”，将患病的子宫或其他器官割掉，这是为了身体的健康，万不得已的时候才这样做的。

(二) 卵巢——女性的导演

在女性生殖系统这个母系家族中，卵巢其貌不扬，但作用很大。没有它，女孩子不会来月经；没有它，不会有女性特征；没有它，不会生儿育女。女性的红颜退竭、绝经衰老都是卵巢一手“导演”的。



卵巢和卵泡

卵巢体积很小，形状就像一个扁平的橄榄，重量只有5~6克，但是制造出来的产品却关系到女子的生长发育和人类的繁衍，它能

培育生命的“种子”——卵子，还能生产两种十分重要的激素——雌激素和孕激素。

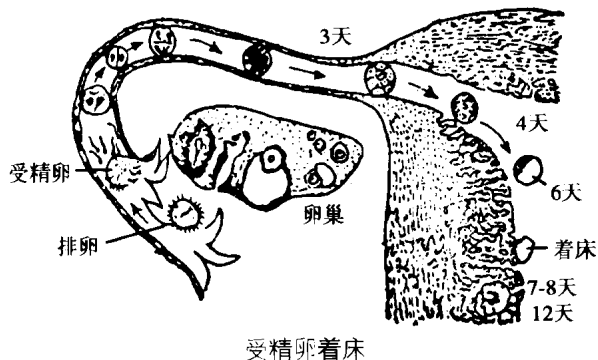
女婴一出生，在她的卵巢里就储存着几十万个原始卵泡。但是并不是所有的卵泡都能发育成熟。从青春期到绝经期的三十几年里，真正成熟排出的卵子只有400个左右，其余的“落选者”在不同时期会自行退化而逐步消失。卵泡在发育过程中会逐渐向卵巢表面移动，并向外突出。一旦时机成熟，就会突破包膜，流出卵泡中的液体而排出卵子。一个卵子的成熟需要一个月左右的时间，而卵子的排出只要80秒钟。就好比“十月怀胎”和“一朝分娩”。排卵的时间发生在两次月经的中间，也就是下一次来月经的前13到16天。排出的卵细胞独自进入“广阔天地”——腹腔中去自谋出路。卵子在腹腔中荡游，或顺流而下，或被输卵管的伞端卷入输卵管，开始了“人生道路”。在输卵管这一情人“幽会”的地方，一旦遇到如意郎君——精子，它们就有可能结合成伉俪——受精卵，并移植到“爱的小屋”——子宫腔，一个小生命的生长就从此开始了。

卵子如果没有在适当的时间、地点遇到合适的“配偶”，就会很快被排出或者被吸收掉。

每个卵泡在发育过程中，都会不断分泌出雌激素。雌激素会使子宫内膜增生，而进入增殖期。

卵子排出后，卵巢的卫士仍守“空阁”——卵泡壁，并将它变为能分泌黄体酮的黄体，继续为远游的主人

——卵细胞服务。黄体酮能使子宫内膜从增殖期变为厚厚的、有丰富的血管和腺体组成像绒毯一样的分泌期内膜,以接纳成了“生命幼芽”的受精卵在此着床、安居。

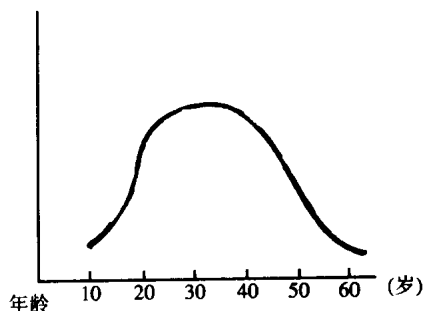


如果卵子没有遇到合适的精子或不幸夭折,那么黄体也在14天内“陪葬”而死亡。子宫内膜一旦失去雌激素和黄体酮的营养和支持,就会出现缺血、坏死和脱落,内膜脱落引起的出血就是常说的月经。女性的这种排卵、月经的循环过程将一直延续到绝经。

卵巢产生的雌激素和孕激素还有全身性的作用,会使妇女乳房丰满、隆起,乳头增大,骨盆变宽,皮肤细腻,肩、背的皮下脂肪堆积而形成女性特有的体态,我们称之为“第二性征”;另外,还能促进女性生殖器官的发育,为受精卵在子宫里的植入、发育及产后的哺乳作好准备。

妇女到了更年期,卵巢的功能开始衰退。在更年

期的开头几年,月经还比较正常,有卵泡成熟,还会排卵,有时还会怀孕。以后出现卵泡发育不全,不能排卵,但这时还能分泌雌激素。分泌雌激素数量时多时少,子宫内膜的增生、脱落的变化也会变得不那么规则,因而出现月经周期的紊乱,月经的周期不准,经量也不正常。绝经期后,卵巢功能将进一步衰退,它所产生的少量雌激素虽不能引起子宫内膜的变化,但还能产生一定的生理功能。只有到绝经3~5年以后,卵巢质地变硬,体积缩小,完全丧失了直接产生雌激素的功能,妇女就逐渐进入老年期。



女性激素分泌的曲线

到了更年期,卵巢功能开始衰退,这位“导演”不再那么称职了,绝经之后女性的生殖器官就开始萎缩、退化。母系大家族中的“老大姐”——子宫的体积开始变小,月经也没有规律,停经后子宫就没有能力孕育胎儿。其他姐妹也纷纷衰老,大阴唇萎缩,阴毛脱落稀少,阴道粘膜变薄、皱襞消失、弹性降低,阴道分泌物也