



金色年华

——妇女更年期保健

浙江省计划生育宣传教育中心●编



中国人口出版社

生殖保健·图书角丛书

金 色 年 华

——妇女更年期保健

浙江省计划生育宣传教育中心 编

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

金色年华:更年期保健/浙江省计划生育宣传教育中心编. —北京:中国人口出版社, 2003. 9

(生殖保健·图书角丛书)

ISBN 7-80079-844-5

I. 金… II. 浙… III. 女性-更年期-保健

IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 075071 号

金 色 年 华

——妇女更年期保健

浙江省计划生育宣传教育中心 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京阳光彩色印刷有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	1.125
字 数	25 千字
版 次	2003 年 9 月第 1 版
印 次	2003 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1~5 000 册
书 号	ISBN 7-80079-844-5/R·328
定 价	5.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

生殖保健·图书角丛书

编 委 会

主 任
副 主 任
策 划
编 委

潘贵玉
陈胜利
樊艳华

陶庆军

(以姓氏笔划为序)

王建伟
付 锦
朱嘉铭
陈建中
张世琨
李树忱
林义家
铁秀玉
樊艳华

王家琦
龙 晔
陈胜利
宋贤能
吴尚纯
孟 冬
顾法明
常明秀
薄立伟

甘师秀
刘 越
陈义平
张 枫
吴寅旭
杨 荣
高兴华
程力利

目 录

一、更年期与更年期综合征	(1)
什么是妇女的更年期	(1)
月经失调——更年期来临的信号	(2)
悄然发生的生理变化	(2)
更年期女性的心理发生了什么变化	(3)
引起心理变化的种种原因	(3)
什么是更年期综合征	(4)
为什么会发生更年期综合征	(4)
更年期常见的症状	(5)
出现更年期症状就是更年期综合征吗	(5)
“更年期”——冠心病	(6)
骨质疏松症	(6)
哪些女性容易发生骨质疏松症	(7)
潮热对生活的影响	(8)
更年期皮肤容易发生哪些变化	(8)
更年期容易发生老年性阴道炎	(8)
失落感是怎样产生的	(9)
二、妇女更年期的综合保健	(10)
正确对待更年期的到来	(10)
人生的第二个春天	(11)
树立良好的自身价值观	(11)
建立健康的生活方式	(12)

战胜不良情绪	(12)
改变多疑的心态	(13)
克服睡眠障碍	(13)
药补不如食补	(14)
食补不如心补	(15)
面部皮肤的护理	(15)
面部按摩保健操	(16)
丈夫的责任	(17)
锻炼“爱情肌”，改善尿失禁	(17)
钙的补充	(18)
定期做体格检查	(19)
重视绝经后的阴道流血	(20)
外阴瘙痒不可掉以轻心	(21)
绝经期白带异常的种种表现	(21)
怎样检查自己的乳房	(22)
什么是激素替代疗法	(24)
哪些人适合激素替代疗法	(24)
哪些人不适合激素替代疗法	(25)

三、更年期妇女的性与避孕 (26)

生育能力丧失会伴随性欲的消失吗	(26)
绝经会妨碍正常的性生活吗	(26)
老夫老妻不必有性生活了吗	(27)
如何改善更年期妇女的性功能和性欲	(27)
保持性生活可以延年益寿	(27)
更年期妇女还要避孕吗	(28)
更年期避孕药具的选择	(28)
原先使用宫内节育器的妇女该怎么办	(29)

一、更年期与更年期综合征

什么是妇女的更年期

在女性的一生中，更年期是一个正常的生理过程，它是指从生育期进入老年期的过渡时期。这个时期，女性卵巢功能逐渐衰退，生殖器官开始萎缩，最突出的表现就是月经周期和月经量的变化，直至最后绝经。更年期一般发生于绝经前的10年，大约在40岁左右。妇女从40岁到60岁这20年左右的更年期过程，是人体衰老进程中的一个重要而且生理变化特别明显的阶段。





月经失调——更年期来临的信号

月经失调是更年期来临最初的一个信号。由于卵巢

不再有周期性的排卵，体内雌激素水平降低，月经周期开始表现为不规则，每次月经的量也可能增多或减少。经过几个月甚至几年的不规则月经时期，最后月经将完全停止。停经持续一年以上称绝经，意味着女性生育能力的丧失。



悄然发生的生理变化

45—50岁左右，女性体内的卵巢功能开始逐渐衰退，女性激素——雌激素和孕激素的分泌量减少，导致全身各个部位出现了各种变化：外表上看皮肤变得松弛，眼角出现皱纹，头发渐渐苍白稀疏，其实更多的是内在的，包括生殖系统、心血管、骨骼、大脑等全身各器官系统的悄然改变。



更年期女性的心理发生了什么变化

由于激素水平的变化，更年期妇女的脾气容易变化无常，刚才春风拂面，转眼就怒容满脸。其实，她们自己并不想如此，只是很难自我克制。

更年期的女性会有不同程度的精神、心理障碍。譬如抑郁、焦虑、多疑、缺乏自信、记忆力下降、烦躁、失眠等症状，严重者甚至有自杀倾向，由此使人际关系趋于紧张，难与人相处。



引起心理变化的种种原因

心理变化除与雌激素水平下降有关外，与社会环境、家庭、教育程度、职业及本人心理素质有密切关系。有的妇女在此时期正处于事业的顶峰，然而生理上的改变又使她们产生危机感，感到力不从心，因而更加焦虑、多疑。失眠也是常见症状之一，她们常以最简便的方法解决——服用安眠药，但越用越多，最后往往不能自拔。家庭地位的改变也可使症状加重，随年龄增长，子女成长，她们原来在家庭的主宰地位





变成了从属地位，产生失落感、孤独感，严重影响妇女的正常生活与健康。

什么是更年期综合征

更年期综合征是指妇女在更年期出现的以植物神经系统功能紊乱为主的症候群，症状主要为：

(1) 由于卵巢功能衰退及激素水平降低而发生的症状。早期为月经不规则、闭经、阴道干涩，分泌物以及潮热、出汗、心悸、血压波动等。晚期为子宫及阴道脱垂、皮肤干痒失去弹性、心绞痛、冠心病、乳房松弛下垂，易骨折、张力性尿失禁等。

(2) 神经精神症状。包括易疲倦、头痛、头晕、易激动、忧虑、抑郁、失眠、思想不集中或淡漠、紧张或不安，感觉透气不畅、情绪波动等。

(3) 新陈代谢性障碍。主要表现为：肥胖、关节痛、骨质疏松。

为什么会发生更年期综合征

更年期综合征的发病机理说法不一，主要是从卵巢的变化来说。由于卵巢功能减退和消失是更年期最基本的变化，其他器官形态和功能的变化与失调都是在这个基础上产生，更年期综合征发生与卵巢功能衰退是息息相关的。



更年期常见的症状

1. 血管舒缩失调 主要表现为潮红、潮热和出汗，这是更年期最具有特征性的表现。

2. 神经精神症状 表现为情绪激动，急躁易怒，紧张不安，抑郁多疑，焦虑，失眠，记忆力减退，注意力不集中，皮肤刺痒、麻木。

3. 月经紊乱 常常出现不规则阴道出血，月经周期紊乱，月经量改变。

4. 泌尿道症状 表现为尿频、尿急，夜尿增多，尿失禁。

5. 生殖道症状 表现为外阴干燥，瘙痒，阴道分泌物减少，分泌物黄，性生活疼痛。

6. 骨质疏松症状 初期可无任何症状，随病情发展，可出现全身骨痛，腰弯背驼，身高缩短。

出现更年期症状就是更年期综合征吗

更年期妇女出现某些症状的占更年期妇女总数的88%左右，一般发生在绝经前后的2~3年。但应指出，并不是这些症状都必然会在更年期发生，大多数妇女只出现其中的一部分或一小部分。尽管大多数妇女会出现某些更年期症状，但其中症状较明显，需要求医者只占10%~15%，而真正出现较严重的植物神





经功能紊乱为主的症候群——更年期综合征的，只占4%~5%。

更年期症状是生理、心理和社会综合因素的结果。地处边远、山区、信息闭塞、缺少文化的妇女更年期症状的发生少而轻；相反，一些受过相当文化教育的但又缺乏更年期保健知识的妇女则心理负担较重，发生更年期的症状也较明显。由此看来，提高自身素养，增加更年期妇女自我保健知识是改善更年期妇女心理状态和症状的重要方面。

“更年心”——冠心病

不少45~55岁的中年妇女，会产生心慌、失眠、潮热、烦躁，还有血压升高、心前区疼痛的症状，她们中的大部分人患上了一种医学上称为“更年心”的更年期综合征，这是由雌激素水平下降，造成血管性痉挛而形成的心血管变化。

更年期后女性冠心病的发病明显增高。因为雌激素能影响脂肪代谢，同样雌激素水平降低对人类冠心病的形成起重要作用，如果绝经妇女有糖代谢异常、肥胖、高血压等，则冠心病更易发生。

骨质疏松症

骨质疏松症特别喜爱光顾女性，妇女从40岁左右



骨量就开始逐步减少，到绝经后骨量减少尤为明显，所以骨质疏松的症状也就明显起来了，常有腰背酸痛，睡觉时小腿抽筋，出虚汗等，到后来也易出现骨折(外伤性、自发性)，也有出现骨裂。

骨量的减少，骨质的疏松是在“悄悄的来临”，也是在“无声无息”中进行的，骨质是日复一日地被“盗走”的。骨质疏松症的发生和发展，主要也是与绝经后雌激素水平下降，影响骨代谢所致，使骨骼外面坚硬的皮质变薄变脆，使骨髓中的骨小梁变稀变松。



哪些女性容易发生骨质疏松症

- (1) 体重轻、骨骼小的妇女；
- (2) 有遗传和家族史的；
- (3) 绝经前切除卵巢的；
- (4) 缺乏雌激素的妇女；
- (5) 长期服激素、缺钙、日照不足、吸烟酗酒、长期卧床、少活动的妇女。





潮热对生活的影响

对许多女性而言，潮热对生活的影响很明显。60%以上的更年期女性有潮热症状。潮热是脸、颈、后背、手臂等身体上部突然感到异常躁热而且难以忍受。它可以是一时性的，也可能持续30分钟以上；它可以在任何情况下发生，尤其是紧张、生气。喝咖啡或热果汁更容易触发。严重者常常在半夜熟睡中醒来，伴全身出汗，甚至因此产生失眠。潮热症状是由于体内雌激素水平下降，而其他激素相应分泌增加并影响大脑的温度调节，使体温升高。

现在对潮热的治疗还缺乏有效的手段，建议潮热症状明显的女性宜选择穿透气的棉质服装，使皮肤更好地“呼吸”，还应当着重防范那些容易使自己潮热的情绪和事件发生。

更年期皮肤容易发生哪些变化

皮肤上的毛发、脂肪的分布受性激素的支配和影响。随着年龄的增长，雌激素水平的降低，其主要变化表现在皮肤变薄、弹性变差、水分减少、分泌减少、角化改变及色素沉着。

更年期容易发生老年性阴道炎

进入更年期尤其是绝经期的妇女，由于卵巢功能



衰退过快，雌激素水平下降迅速，阴道的分泌物显著减少，阴道的“自洁作用”消失。这些妇女就容易发生老年性阴道炎。其主要症状是：

(1)外阴瘙痒，干燥灼热感，甚至阴道烧灼感，小腹部不适，阴道口周围疼痛；

(2)阴道分泌物增多，呈黄色水样、黏稠有臭味；

(3)一些妇女由于个人卫生不够注意常会合并发生滴虫性或霉菌性阴道炎，使症状加重。

失落感是怎样产生的

失落感，在更年期妇女中是一个带有普遍性的问题，这种感觉的妇女认为自己在社会上，单位里的地位开始变得无足轻重，而自己又常感到在飞速发展的科技和事业竞争中，自己已经落伍，甚至面对自己发胖的体形，在穿着打扮上也失去信心。

在家中，成长的子女再也没有幼时对母亲的依恋；而丈夫正当盛年，工作、事业特别忙碌，也不可能像年轻时那样情意绵绵。因此，这些妇女常感到自己属于多余的人，不该发生的猜疑油然而生。尤其是退休以后，失去了往日每天上下班的充实感，出现失落感就不足为奇了。所以说，这是一种典型的社会、环境、心理、生理诸因素在更年期妇女身上的综合反映。





二、妇女更年期的 综合保健

正确对待更年期的到来

更年期是人生道路上的必经之路，每个妇女应该正确面对这一事实，从知识上、思想上、精神上去迎接这一自然生理变化的到来。

1. 应努力学习一些有关妇女更年期保健的生理卫生知识，从而避免不必要的紧张和忧虑。

2. 要认识到更年期症状的出现与自己的心理状态及外界社会环境因素有密切关系，应积极主动地避免不良社会环境的刺激，努力克服不良心理因素的影响，达到减轻和改善更年期症状的效果。

3. 树立信心，尤其是一些症状较明显的妇女，更应想到生理变化带来的不适是暂时的，走过这一阶段，人生的前途是光明的。

4. 重视健康检查，发现身体某些脏器功能有明显不正常时也不必讳疾忌医，应找医生检查及早治疗。



人生的第二个春天

四五十岁的女人最辉煌。这个时期的女人，生活阅历已使她对社会有了成熟的见解，能够从容地应对生活中的各种变故。经过几十年的辛勤耕耘，进入了收获季节，手头宽裕了，居住条件改善了，家庭经济处于最稳定的时期。子女长大了，有时间为自己修饰打扮了，虽没有18岁时那么动人，却更添了几分成熟的妩媚。

这也是妇女第二个性欲高峰期。这时的女人更懂得善待生活、善待丈夫、善待自己，更会享受夫妻性爱所带来的欢娱。千万不要认为自己老了，更要让你的丈夫知道你正处在人生的第二个春天。

树立良好的自身价值观

作为妇女本身应保持乐观的态度，认同进入更年期后精力、体力各方面确比年轻时有所减退的这一事实。充分发挥成熟女性稳健、周密的特长来做好工作。在娱乐活动上，不妨加入符合自己年龄的队伍，这样就有更多的共同语言、共同爱好和兴趣了。至于繁重的家务活，可以让子女承担一部分，培养他们的实际生活能力。

退休以后的妇女，要争取机会多参加一些社会活

