

GENG NIAN QI SHI ZHI

更年期 十知

编著 姜羨华

- ◎ 更年期的生理和心理变化
- ◎ 更年期的症状和保健措施
- ◎ 更年期要注意养生，养成良好的饮食习惯
- ◎ 更年期女性如何更加年轻美丽
- ◎ 更年期易患的各种疾病
- ◎ 雌激素补充疗法

.....



十知系列

更年期十知

编 著 姜美华
漫 画 王 彦 郭 楠

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

更年期十知 / 姜菱华编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2004. 5

ISBN 7-5023-4598-1

I. 更… II. 姜… III. 女性-更年期-基本知识 IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024377 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编辑部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)
图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009
邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 樊雅莉
责 任 编 辑 樊雅莉
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王芳妮
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 富华印刷包装有限公司
版 (印) 次 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 172 千
印 张 6.75
印 数 1~8000 册
定 价 11.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

女性步入更年期,生理上、心理上的种种烦恼接踵而来。本书作者站在女性更年期的导向台上,对更年期女性最关心的问题,分十个方面进行阐述。语言通俗易懂,配以卡通漫画,使更年期女性朋友在轻松阅读中解决自身面临的种种问题,可谓更年期女性的良师益友。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一——
家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为
了使您增长知识和才干。



目 录

一知 更年期的生理和心理变化

- ✱ 更年期的心理卫生 / 2
- ✱ 正确对待更年期带来的心理不适 / 4
- ✱ 更年期——人生的重要阶段 / 5
- ✱ 更年期的不良心理 / 7
- ✱ 我们都有更年期 / 8
- ✱ 男子照样也有更年期 / 10
- ✱ 绝经的诊断 / 12
- ✱ 对绝经的认识 / 13
- ✱ 中医对更年期的认识 / 15
- ✱ 更年期女性生殖器官解剖及生理变化 / 17
- ✱ 被动吸烟可致早绝经 / 19
- ✱ 女人什么年龄绝经 / 21
- ✱ 体弱妇女也会早绝经 / 22
- ✱ 绝经的各种方式 / 23
- ✱ 女性一生卵巢功能的兴衰 / 25

二知 更年期可有的症状和保健措施

- ✱ 更年期综合征有哪些症状 / 28
- ✱ 更年期引起的月经不调 / 30



- ✱ 更年期阴道出血的明确诊断很重要 / 31
- ✱ 更年期功血的治疗方法多 / 33
- ✱ 更年期女性泌尿系统的变化 / 35
- ✱ 中年妇女要注意阴道卫生 / 36
- ✱ 更年期“发福”对身体的影响 / 38
- ✱ 要积极预防发胖 / 40
- ✱ 注意眼睛的保健 / 41
- ✱ 更年期皮肤不再白嫩 / 43
- ✱ 更年期容易出现烘热 / 45
- ✱ 保健与美容 / 46

三知 如何使更年期女性更加年轻和美丽

- ✱ 当衰老开始时保护好面容 / 51
- ✱ 保持青春活力是做得到的 / 53
- ✱ 让更年期女性活得更年轻 / 54
- ✱ 更年期女性如何防护皮肤 / 56
- ✱ 更年期女性在旅途中的皮肤与头发护理 / 58
- ✱ 睡出健康和美丽 / 59
- ✱ 练出一身好体格 / 61
- ✱ 美容不能忽略美颈部 / 64

四知 更年期女性要做好妇科疾病的预防

- ✱ 外阴炎重在预防 / 67
- ✱ 外阴变白不要慌 / 68
- ✱ 污染物致外阴尖锐湿疣 / 70
- ✱ 老年性阴道炎的治疗并不难 / 71





- ✱ 念珠菌性阴道炎的预防 / 72
- ✱ 学会对付外阴瘙痒 / 74
- ✱ 更年期妇女要预防子宫脱垂 / 75
- ✱ 绝经后阴道出血是个危险信号 / 77
- ✱ 宫颈癌的高发因素 / 79
- ✱ 阻断宫颈癌前病变十分重要 / 82
- ✱ 防癌普查很重要 / 84
- ✱ 子宫内膜癌的预防 / 86
- ✱ 更年期女性应警惕卵巢癌 / 88
- ✱ 子宫肌瘤是最常见的良性肿瘤 / 90
- ✱ 面对肌瘤手术的选择 / 92
- ✱ 更年期女性留心乳腺肿块 / 94

五知 更年期易患的各种疾病

- ✱ 高血压病的由来 / 97
- ✱ 更年期高血压不容轻视 / 99
- ✱ 高血压病重在预防 / 100
- ✱ 高血压服药有讲究 / 102
- ✱ 绝经后的妇女冠心病发病率增高 / 104
- ✱ 冠心病的类型 / 105
- ✱ 治疗冠心病的“金钥匙” / 107
- ✱ 更年期女性易患糖尿病 / 108
- ✱ 更年期患糖尿病轻多重少 / 110
- ✱ 糖尿病对更年期女性危害更大 / 111
- ✱ 学会对付糖尿病的办法 / 112
- ✱ 糖尿病患者不要恐惧胰岛素 / 114



- ✱ 更年期易患胆囊炎 / 115
- ✱ 慢性胆囊炎的防治 / 117
- ✱ 胆囊炎患者饮食的调整 / 118
- ✱ 更年期防治胆石症 / 119
- ✱ 正确认识更年期骨质疏松症 / 120
- ✱ 更年期如何防治骨质疏松 / 123
- ✱ 学会预防女性更年期骨折 / 125
- ✱ 更年期抑郁症的报警信号 / 127
- ✱ 抑郁症的自我判断很重要 / 129
- ✱ 更年期女性和阿尔茨海默病 / 130

六知 了解性激素的一二三

- ✱ 性激素在女性体内的功能 / 133
- ✱ 美国关于雌孕激素研究的最新成果 / 135
- ✱ 个体化激素补充利与弊 / 136
- ✱ 对雌激素的使用要扬长避短 / 137
- ✱ 雌激素与女性 / 140
- ✱ 雌激素帮助女性过三关 / 142

七知 更年期要注意养生,养成良好的饮食习惯

- ✱ 合理膳食一、二、三、四、五 / 145
- ✱ 合理膳食红、黄、绿、黑、白 / 149
- ✱ 抓住更年期养生的关键时刻 / 150
- ✱ 主动补充硒 / 154
- ✱ 喝茶有利于健康 / 156
- ✱ 更年期女性应“拒绝”的饮食 / 158





- ✱ 更年期女性要学会吃晚餐 / 159
- ✱ 菜篮子中的五种菜是更年期人群的首选 / 161
- ✱ 更年期的膳食调理 / 163

八知 雌激素补充疗法的前前后后

- ✱ 激素替代治疗是改善更年期症状的最佳方法 / 166
- ✱ 回顾性激素补充的历史 / 168
- ✱ 激素替代疗法需要的适应证 / 169
- ✱ 激素替代治疗要慎而又慎 / 171
- ✱ 建议更年期女性选择的几种药物 / 173

九知 中药在防治更年期中的应用

- ✱ 对植物雌激素的渴求 / 179
- ✱ 六味地黄家族的首领 / 180
- ✱ 六味地黄丸家族中的其他成员 / 181
- ✱ “逍遥丸”自报家门 / 182
- ✱ 更年期女性爱“逍遥” / 183
- ✱ 认识一下大豆异黄酮 / 184
- ✱ 来自东瀛的“乙诺奇” / 186

十知 更年期女性性生活与避孕

- ✱ 性爱与健康 / 189
- ✱ 更年期妇女性功能障碍的表现 / 190
- ✱ 更年期妇女要注意性困惑 / 191
- ✱ 性交痛是更年期女性性生活的大敌 / 193

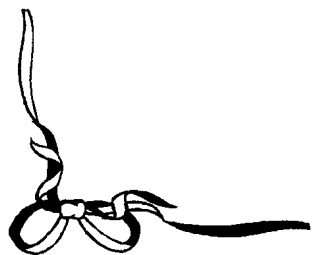


- ✱ 更年期女性的性功能怎么样 / 195
- ✱ 和谐的性生活有利于更年期女性的健康 / 196
- ✱ 正常的性生活是健康的好兆头 / 198
- ✱ 更年期的女性偶尔也会怀孕 / 199
- ✱ 安全期避孕不适合更年期妇女 / 200
- ✱ 更年期女性药物避孕的新观点 / 201
- ✱ 更年期妇女宫内节育器要保留到何时 / 201
- ✱ 更年期不要再服避孕药 / 202
- ✱ 使用阴道避孕药具要有选择 / 204



一知

更年期的生理和心理变化





更年期的心理卫生



随着人们生活水平的提高、营养条件的改善、医药卫生事业的发展进步,人类的寿命逐渐延长,老年人口占总人口的比例不断升高,人口老龄化的问题已日趋突出。我国高龄的公民日益增多,如上海地区老年妇女的寿命已超过了发达国家老年妇女的年龄。老年妇女寿命的延长,应视为人类在生物医学方面的成就之一。现在的老年人与过去相比,在生活、居住、营养等方面要好得多。医学界对老龄问题也更加重视。

妇女更年期是中年向老年的过渡期,主要是女性卵巢功能的逐渐减退直至完全消失的过程。在此过程中,月经逐渐停止来潮,称为绝经。绝经是妇女后半生的一个正常生理现象,一般发生在



45 岁至 55 岁之间。这部分妇女在绝经前后可以出现一系列症状，这些症状是由于激素减少而引起自主神经功能失调和心理活动障碍而导致的，如果这些症状明显而持续，并影响到身心健康，则称为更年期综合征。减轻妇女更年期综合征，便成了妇女更年期心理卫生的主题。

妇女的平均寿命比男性长，但妇女在社会工作的退休年龄比男性早，若两者结合起来计算，妇女在离开工作岗位以后，要在家庭中度过比男性约多 10 年的时间。因此，涉及女性的问题就更多一些。此外，由于男女在生殖、内分泌系统方面的差异，女性更年期的变化比较明显，干扰着更年期妇女心理和身体的健康。例如，有一对夫妇，他们一起大学毕业，一起参加工作，有些方面妻子比丈夫还优秀，真有些“男主内女主外”的意思。在他们 55 岁那年，女主人退休了。本来身体很健康的女主人，一下子病倒了，到处就医，最后诊断为更年期综合征。经过一段心理和药物的治疗，女主人慢慢恢复了健康。后来听女主人说，在她病重时，她丈夫对她关心备至，陪她就医，陪她遛弯儿，买来各种书籍，给她讲单位有趣的事，最终他们家里又传出了欢快的笑声。

人为万物之灵，具有非常丰富和复杂的心理活动。人具有十分发达的大脑，大脑皮层最突出的功能就是对主体和客观一切事物的认知，然后通过大脑皮层对各种信息加以分析、综合，通过各种神经内分泌的反馈形式，作用于皮质下中枢，如下丘脑、垂体等，以主宰和协调全身各器官的活动，保持机体内外环境的完整统一和平衡，促进内环境的稳定。显然，更年期妇女对自身产生的生理变化，必然有主观的体验和认识评价，并产生相应的情绪反应。在正常情况下，机体的生理状况和心理素质良好，自身对内分泌功能起落的调节功能正常，对调节和适应过程中出现的某些症状和不适，有较明确而恰当的认识评价；在纷繁的社会心理因素影响面前，能化解心理冲突，应对挫折，变得更加从容，对更年期的生理反



应也就很轻微。这样,过了 60 岁,就基本完成了更年期的平稳过渡,如同进入人生的第二次青春。对于因更年期的异常生理变化而引起不同的心理反应,我们要认真对待。

正确对待更年期 带来的心理不适

有的妇女对更年期的生理变化认识不清,没有心理准备。说实在的,人的一生从年轻到变老,这是自然规律。从这一概念出发,通向老龄的道路是预先就铺就了的,更年期是人生的必经之路。



从更年期生理变化来看,对月经开始稀少到渐渐绝经的现象,有的女性可能感到宽慰,认为解除了月经的麻烦和害怕怀孕的不安心态。更多的人则认为,自己老了,没有用了,要退出历史舞台了。面对生活的现实如子女大了、成家立业了,经济上富裕了、可以过舒心日子了,同时想到子女不再依赖自己,一种失落感油然而生。想到工作中的不顺,想到曾经患过的疾病和痛苦,想到即将出现的孤独感和空虚感,人们不免会忧心忡忡。加上接踵而来的更



年期的各种不适,由于对更年期认识不清,总认为自己多病或重病缠身,今天看中医,明天吃西药;今天医头,明天医脚;反复就医甚至乱投医、乱吃药。在就医的过程中,如果遇到医生的错误暗示,或在与同事的交流中,相信非专业人士的说教,“听风就是雨”,本来就脆弱的心态更加雪上加霜,由此加重更年期症状,甚至久治不愈。看广告邮寄药物、练气功、求神拜佛,农村妇女有之,高级白领也不乏其人。这种心理效应可能使一部分人的某些症状一时有所缓解,然而,这种不科学的“疗法”往往导致精神障碍,甚至住进医院,临床中屡见不鲜,不可不防。

还有一种心理反应倾向,误认为月经停止和性能力减弱是生命结束的预兆,每天惊慌惊恐、情绪低落、疑心重重,对更年期轻微的症状过分关注和敏感。不良的情绪也会增加更年期反应,影响治疗效果。如果遇到亲朋好友遭受到疾病的磨难,或出了意外甚至死亡,职称评定失去机会,事业上受挫,离退休后的孤独,人际关系的不和,生活过度紧张和安全受到威胁等,都将加重更年期症状和社会心理压力。

有人可能有更年期忧郁症的表现。除了有潮热,皮肤蚁走感,喉部有吐之不出、咽之不下之块状感,多汗,痉挛,心悸与性能力减弱或增强外,还会出现情绪波动、喜怒无常、焦虑、敏感、多疑、易激惹、好生事、争吵、注意力不集中或情绪低落、精神萎靡、兴趣索然、判断能力差、好回忆往事、自责自罪、悲观失望、消极忘事甚至有轻生念头等,这就说明可能患了更年期忧郁症。

更年期——人生的重要阶段

人的寿命有长有短,从出生到生命的终止,悠悠岁月,漫漫人生,要经历如下几期:从男性的精子与女性的卵子结合成为一个新生命开始,到十月分娩为止的这一时期,为胎儿期;胎儿



出生后至 28 天,为新生儿期;产后 28 天至 1 岁为婴儿期;1~3 岁为幼儿期;3 岁以后至 7 岁入学前为学龄前期;7~12 岁为儿童期;12~18 岁为青春期。很多国家规定 18 岁为成年期。性腺功能开始衰退,到完全终止之间的转变期,为更年期。当人体的各种生理功能开始衰退,特别是性腺功能减退至消失,人的老年期就开始了。

更年期原意为妇女从有生殖能力到无生殖能力的阶段,包括绝经前、绝经和绝经后。这里绝经前指绝经之前的过渡阶段,绝经后是指紧接绝经的一个时期,还是绝经以后的生命阶段则并未明确。更年期在生殖生理上的主要特征是卵巢逐渐衰退、卵泡老化、卵巢萎缩、性激素合成改变,反馈引起脑垂体促性腺激素释放的增高等,由此引起一系列变化和全身症状。此期是人体衰老进程中的一个重要阶段,而且是生理变化特别明显的阶段。不少妇女出现不同的更年期症状,对身体、工作、生活质量都产生一定的影响。因此,必须引起全社会和每个家庭的足够重视。

任何事物都是一分为二的,我们在看到更年期生理上开始衰退的同时,也看到了这个年龄阶段的特殊优势,它成熟而富于奉献,可以自豪地说,四五十岁正是人一生中硕果累累的收获季节,是一个充满人生乐趣的金秋季节。

女人到了四五十岁,在生命的历程中可以说到了一个特殊的阶段。在这个年龄段里,无论在生理上还是在心理上都会发生很大的变化,具有特别明显的特征。医学上和老百姓都称为“更年期”。更年期一词含义笼统,表达绝经期过程的特征不够明确。自 20 世纪 80 年代以后,围绝经期、绝经过渡期等术语已愈来愈多地在文献中出现。1994 年世界卫生组织正式建议放弃使用“更年期”这个词,以避免混乱。但是“更年期”一词生动、形象、简练、易于理解、方便医患交流,已沿用百余年,现在仍然在使用。



✧ 更年期的不良心理



部分妇女把月经停止看作生命快要结束的先兆,对月经停止后发生在自己身上的种种不适,包括心理和情绪上的变化,整天忧心忡忡、胡思乱想,动不动就伤感,有的烦躁不安、动不动就发火。这种情况尤其是在城市中的白领女性占有一定的比例,不良的情绪和心理状态更加重了更年期症状,更年期症状又反过来影响情绪和心理状态,造成了恶性循环。下面让我们来了解更年期的不良心理状态,这有助于对自己的不良心理状态进行自我控制。

◆ 焦虑心理反应

这是一种最为常见的情绪反应,使一些妇女焦虑重重,尤其是交感神经紧张型的人。往往表现为焦虑、急躁、失眠、情绪不稳、好借故生事、肢体沉重、麻木、乏力、头晕、头痛,甚至抑郁、多疑、悲观等不正常的心理状态。常因很小一点事儿就掀起轩然大波,出现家庭不宁,邻里关系、同事关系紧张等。