

JINGYITANBAIBING

名医谈百病



陆曙民

更年期 与更年期综合征

GENGNIANQI YU GENGNIANQIZONGHEZHENG



上海科学技术出版社

名 医 谈 百 病

更年期与更年期综合征

陆曙民

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

更年期与更年期综合征/陆曙民. —上海:上海科学技术出版社,2002.1

(名医谈百病)

ISBN 7-5323-5722-8

I. 更... II. 陆... III. 女性—更年期—综合征—防治 IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 16738 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海书刊印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.75 字数 79 000

印数 1—10 000 定价: 5.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书以问答形式较全面地介绍了更年期妇女可能产生的种种症状,发生这些症状的生理原因、心理变化以及社会环境因素在更年期妇女身上发生的影响。与既往有些介绍更年期保健书籍不同的一个特点是,本书更多地介绍了人们容易忽视的激素水平变化后对妇女造成的远期影响,尤其是最容易发生的骨质疏松症以及雌激素减少后可能发生的一些新发现的病症。书中还较详细介绍了被称为“近半个世纪以来西方预防医学最重大的进展”的激素替代疗法的情况。本书内容比较新,通俗易懂,可供广大进入更年期的中年人及其家属阅读参考。

序

现代社会,随着人们生活水平的不断提高,健康已成为人们最为关心的问题之一。健康和疾病是一对矛盾。合理营养,强健体魄,预防疾病,无疑是健康的保证。然而,人食五谷杂粮,生活在自然界和变化着的环境中,患病也是十分自然的现象。倒是如何科学地正确对待疾病,认识怎样抵御疾病,掌握战胜疾病的规律,尽早尽快地治愈疾病,才是实现由疾病到健康的正途。而抵御疾病、战胜疾病决不仅仅是医生的事;普及医学知识,把正确认识和对待疾病的科学知识传播给读者,使病人和家属对疾病的盲目和忧虑,改变为战胜疾病的信心和行动,积极地配合医务人员,共同努力,这样,疾病的治疗定会事半功倍。

有鉴于此,我们组织了上海各大医院、各专科具有较高学术造诣和丰富临床经验的名医、教授,编写了这套《名医谈百病》丛书,以期能对广大群众在防病、治病和恢复健康方面有所帮助。

我们在设计本套丛书时,为使读者找书方便,采用了一病一书的形式,针对性强。在内容的编写上,避免了从头至尾的

叙述方式,而是把病人和家属在门诊和治疗过程中,向医务人员提出的各种各样问题,进行选择和归纳,然后作通俗简洁的解答,希望既能让读者快速地查到要找的问题,又能看懂并付诸实用。同时,由于名医们的精心编排,全书仍不失其系统性和完整性。

在每册书的封底放置了编写该书名医的照片,并有简短的介绍,以期为读者求医提供方便。本套丛书包括了百余种常见疾病,将陆续推出,以供读者选择。

衷心希望《名医谈百病》丛书能在名医和读者之间架起一座通向健康的桥梁,为人类造福。

上海科学技术出版社

1998年7月

前 言

恐怕没有哪一个临床综合征像更年期综合征那样家喻户晓,恐怕也没有一个临床综合征像更年期综合征那样变化多端,那样充分体现出生理、心理与社会环境因素对症状发生的综合性影响。可以说,对医生来讲最容易诊断的又最难诊断的就是更年期综合征;对病人来说,最易于认同但又最不愿意认同的也是更年期综合征。

近十几年,随着内分泌激素水平的深入研究和心理医学的普及和重视,人们对更年期综合征的发生、发展、防治,以及对于这一阶段与以后进入老年期的种种关系有了更深入的了解。让更多的人能全面正确了解、认识这一常见症候群,已成为生殖健康教育的一个重点。本着这个目的,我们编写了本书,希望它能对广大的更年期人群及其家属提供有益的帮助。

陆曙民

2001年6月

目 录

基本常识

1. 什么是更年期,怎样划分..... 1
2. 男子也有更年期吗 2
3. 更年期综合征究竟是怎么回事 4
4. 每个妇女都会发生更年期综合征吗 6
5. 只有一侧卵巢是否会提前进入更年期 7
6. 切除双侧卵巢的妇女会出现更年期症状吗 8
7. 为什么不能把绝经期算作更年期 9
8. 绝经对妇女意味着什么..... 10
9. 过早绝经可能受哪些因素影响..... 11
10. 哪些因素可影响绝经年龄 12
11. 什么是雌激素的受体和靶组织 14

更年期生理变化与自我保健

12. 更年期妇女月经紊乱有什么特点 16
13. 更年期妇女无排卵月经是怎么回事 17

14. 绝经后妇女还有雌激素吗	18
15. 绝经后再来月经是返老还童吗	19
16. 更年期妇女生理上有什么变化	20
17. 更年期妇女常有哪些身体不适症状	22
18. 更年期妇女的乳房会发生哪些变化	23
19. 更年期妇女的皮肤会出现哪些变化	24
20. 绝经后妇女为什么嗓音会有变化	25
21. 更年期妇女可做哪些自我身体检查	26
22. 更年期妇女的体育锻炼应注意什么原则	27
23. 更年期妇女的饮食应注意些什么	30
24. 更年期妇女应注意哪些生活起居	31
25. 更年期妇女为什么会出现潮热症状, 怎样 改善	33
26. 怎样预防早老性痴呆	34
27. 绝经与牙病有关系吗	35
28. 防治老年斑有什么价值	36
29. 更年期妇女怎样进行皮肤保健	37
30. 有黄色瘤的妇女应注意些什么	38
31. 为什么更年期妇女常有黄褐斑	40
32. 更年期妇女有溢乳现象为什么应重视	41
33. 怎样自我检查乳房有无异常肿块	42

更年期心理变化与自我保健

- 34. 更年期妇女常会发生哪些心理异常 44
- 35. 更年期妇女心理症状常受哪些外界因素影响 ... 45
- 36. 更年期妇女会有精神症状吗 46
- 37. 更年期妇女为什么常有记性差的特点 47
- 38. 更年期妇女为什么常常脾气会变坏 48
- 39. 更年期妇女怎样改变多疑心态 50
- 40. 更年期妇女为什么情绪常起伏不定 51
- 41. 更年期妇女怎样克服火爆的脾气 52
- 42. 为什么一些更年期妇女适应环境能力差 53
- 43. 更年期妇女的精神症状会演变成精神病吗 55
- 44. 丈夫怎样理解和帮助妻子度过更年期 56
- 45. 社会怎样为更年期妇女创造良好的氛围 58
- 46. 更年期妇女怎样摆脱压抑的心态 59
- 47. 怎样改善更年期妇女的睡眠 60

激素替代疗法

- 48. 什么是激素替代疗法 63
- 49. 激素替代疗法有哪些适应证 64
- 50. 哪些人应禁用或慎重使用激素替代疗法 65
- 51. 怎样权衡激素替代疗法的利和弊 66

- 52. 目前有哪些较好的激素替代疗法药物 67
- 53. 怎样正确使用激素替代疗法 68
- 54. 激素替代疗法可以用多久 70
- 55. 激素替代治疗后怎样鉴别更年期症状是否
 改善 71
- 56. 什么是植物雌激素 72
- 57. 用雌激素治疗会得癌症吗 74
- 58. 怎样使用阴道雌激素软膏 75
- 59. 服了雌激素后再有阴道流血正常吗 76
- 60. 为什么使用激素替代疗法前要测激素水平 77
- 61. 雄激素在激素替代疗法中有什么作用 79
- 62. 为什么补充雌激素时要合用孕激素 80
- 63. 为什么不能用避孕药代替 HRT 药物 81

更年期的性保健

- 64. 绝经妇女是否就没有了性欲 84
- 65. 切除子宫的妇女还有性欲吗 85
- 66. 更年期妇女的性生活应注意些什么 87
- 67. 更年期妇女还要避孕吗 90
- 68. 更年期妇女可以用口服避孕药吗 91
- 69. 放环的妇女什么时候取环好 92

更年期骨质疏松的防治

- 70. 更年期妇女为什么容易发生骨质丢失 94
- 71. 骨质疏松症有哪些常见症状 95
- 72. 怎样检测是否患有骨质疏松症 96
- 73. 更年期妇女应怎样补钙 98
- 74. 为什么补钙要加用维生素 D 99
- 75. 更年期妇女怎样从膳食来改善钙的补充 101
- 76. 活性维生素 D₃ 防治骨质疏松症的作用
 是什么 102
- 77. 有肾结石的妇女怎样补钙 103
- 78. 有骨质增生症的更年期妇女要补钙吗 104
- 79. 有骨质疏松症的人如何注意生活起居 106

更年期常见病的防治

- 80. 更年期妇女常易发生哪些疾病 108
- 81. 更年期妇女脂肪代谢紊乱有何特点 109
- 82. 更年期妇女容易患冠心病吗 110
- 83. 更年期妇女应警惕哪些妇科恶性肿瘤 111
- 84. 怎样防治张力性尿失禁 113
- 85. 更年期妇女怎样防治阴道炎 114
- 86. 更年期与糖尿病有关系吗 115

- 87. 糖尿病与外阴炎、阴道炎有什么关系 116
- 88. 更年期妇女的糖尿病是否也是“三多一少”..... 117
- 89. 更年期妇女为什么易发生尿道炎,怎样治疗 ... 118
- 90. 更年期妇女的高血压有什么特点..... 119
- 91. 为什么更年期妇女应该积极诊治闭经..... 120
- 92. 更年期妇女为什么要作阴道涂片检查..... 122
- 93. 子宫肌瘤在更年期会有什么变化..... 123
- 94. 绝经后子宫内膜异位症会消失吗..... 125
- 95. 外阴白色病变多是外阴癌吗..... 126
- 96. 子宫脱垂有办法治好吗..... 128
- 97. 更年期妇女患上性病该怎么办..... 131
- 98. 更年期妇女为什么容易出现内脏下垂..... 131
- 99. 更年期妇女外阴容易发生哪些病变..... 133
- 100. 绝经后妇女容易发生哪些眼病 134

基本常识

1. 什么是更年期,怎样划分

更年期是人的一生中发生在中年的一个特定阶段。在这个时期中,人的性腺功能从旺盛转向衰退,在女性则意味着卵巢功能的衰退。“更年期”这三个字是从希腊文 climacteric 翻译过来的,climacteric 的原意是“阶梯”,在英语中又有“转变期”、“关口”和“危机”的意思,这意味着人类在认识这一阶段之初就意识到这一时期是人类一生中的转折时期、关键时期。由于女性有一个非常明显的从有月经到绝经的过程,其生理变化也明显比男性强,因此“更年期”从一开始就成为描述和研究妇女这一过程的名词了。

卵巢功能的衰退,意味着在女性一生中起着极重要的生殖内分泌活动从旺盛走向减退。卵巢从有周期性排卵能力逐渐向无排卵能力过渡,当卵巢完全停止排卵时,妇女的生殖能力随即消失。而作为妇女一生中最明显的标志之一就是绝经。妇女从卵巢功能衰退到绝经,大致要经过 10 年左右,绝经后妇女的卵巢继续迅速衰退,10 年内完全失去原有的功能,妇女就进入了老年。我国妇女平均绝经年龄在 50 岁左

右,因此更年期大致开始于 40 岁,结束于 60 岁。在这 20 年中妇女完成了一生中非常重要的变更时期。由于各人的发生、发展过程可能不完全一致。更年期划分的时期跨越达 20 年,确实过长,常不能确切反映在这一特定时期的典型生理表现,所以目前临床医学中更多地从生理变化角度把它称为围绝经期;更确切地把妇女在绝经前后的这一阶段划分成绝经前期、绝经期、绝经后期。但在日常生活中人们还是习惯地称之为更年期。有意思的是西方一些国家划分更年期的范围更大,甚至提出从 35~65 岁为更年期,但在中国,目前还是定为 40~60 岁为更年期。

2. 男子也有更年期吗

人类最早对更年期的认识和研究是从妇女开始的,这种“重女轻男”原因的关键是男子没有绝经期。男子一生中没有像妇女的月经那样明显反映一个人的生殖能力、生理和性激素状况的指标。而事实上,男子的生殖腺——睾丸的生理变化,也的确不像妇女的卵巢那样有一个大起大落的过程,尤其是睾丸生殖功能的衰退非常缓慢,跨越时间更长。大多数男性在妇女更年期这一年龄阶段中睾丸仍能继续分泌雄性激素,这种能力的延续甚至可在相当老年的男子身上还能见到。因此,在男性身上往往不容易出现由于性激素迅速减退而造成的较剧烈的全身性症状,而这些症状恰恰是一个妇女最容

易或最早、最直接反映出来的更年期症状,也常常易被其他中老年症状所掩盖或被忽略。

但更年期症状的是否出现并不单纯取决于性激素变化这一单一生理因素,还与心理因素、各种环境变化因素密切相关。更确切地说,更年期症状的产生是生理、心理、社会环境诸因素综合作用的反映。一个性激素正常的妇女身上可以出现与绝经妇女一样的许多更年期症状就说明了这一点。但男子的更年期在许多人身上的表现确实远不如妇女那么明显,即使发生,其时间也比同年龄妇女晚上5~10年,加上一般男子相对善于控制,在外表上并不反映出来,以致常不被重视。

目前,科学家已开始重视男子的更年期,一些医生提出男子也有更年期症状,其主要表现为以下四个方面。

(1) 神经、精神、心理症状 神经过敏(90%),急躁、爱发脾气(80%),倦怠(80%),常有压抑感(77%),不安(34%),及健忘、注意力不集中、焦虑、缺乏自信、效率降低。

(2) 血管舒张症状 有时浑身发热、皮肤潮红或苍白、躁热不安、头痛、头晕、眼发黑、心悸、四肢发凉、手汗。

(3) 生理体能症状 失眠、食欲不振、骨关节疼痛。

(4) 性功能方面症状 性兴趣降低、性欲降低、早泄、阳痿。

3. 更年期综合征究竟是怎么回事

更年期综合征的真正确切含义并不十分精确,常被理解为妇女产生的一系列症状的综合表现,并且近些年有被扩大化和滥用的倾向。妇女发生更年期的各种症状以及程度、持续时间等与妇女本身的生殖内分泌变化有关,更与自身的体质、心理状态、社会环境的影响以及是否接受指导和治疗等多种因素有关。这些因素之间还会相互影响,造成一系列综合的症状,所以常对各种综合症状明显的妇女给予更年期综合征的诊断。事实上,同一个妇女更年期综合征的情况也不是一成不变的,不同妇女的更年期综合征表现相互之间也有明显的不同。由于其涉及的表现和症状比较复杂,所以常用千人千面来描绘这么一个复杂的综合征。但不论怎么变化,更年期综合征的主要症状集中表现在以下三个方面。

(1) 卵巢功能下降及激素水平变化发生的症状 妇女的月经由规则走向紊乱,最终闭停为绝经,阴道干涩,分泌减少,还可出现一系列涉及雌激素靶组织变化的症状,如外阴、皮肤、尿道、乳房、膀胱、盆腔及骨骼等组织器官的变化(见表1)。