



完全健康手册丛书

人到中年 健康须知

致女性

● 主编 刘宝华 何双梧

◎ 总主编 蒋耀光



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

1200225391

· 完全健康手册丛书 ·

人到中年健康须知

——致女性

REN DA



XUZH

1200225391

总主编 蒋耀光
主 编 刘宝华 何双格
副主编 何渝军 张连阳
编 著 者 (以姓氏笔画为序)

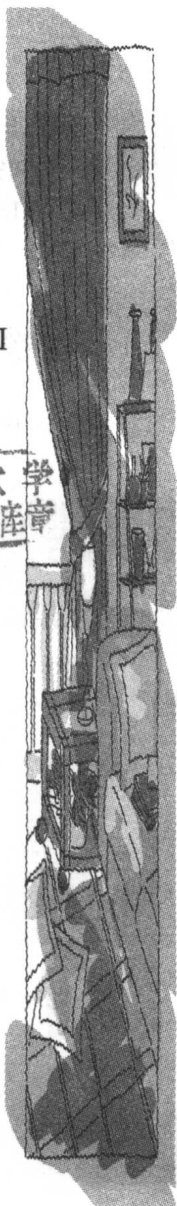
王旭开 王爱民 王景周
付春江 戎 健 刘光耀
刘宝华 杜全印 李 强
杨俊涛 何双格 何渝军
沈康强 张连阳 张安平
郑英茹 孟 健 周中和
郭建新 高 兴 姚国恩

福州大学
图书馆馆藏章

人民军医出版社

People's Military Medical Publisher

北 京



R173
392

图书在版编目(CIP)数据

人到中年健康须知:致女性/刘宝华,何双梧主编. 北京:人民军医出版社,2002.7

(完全健康手册丛书/蒋耀光总主编)

ISBN 7-80157-475-3

I. 人… II. ①刘…②何… III. 女性—中年人—保健—普及读物 IV. R161.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 005019 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张 13·字数 253 千字

2002 年 7 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

*

印数:0001~5000 定价:20.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书共 15 章,用通俗的语言讲述了中年女性的生理和心理特点、女性常见的妇科疾病、更年期及更年期综合征、乳腺疾病、便秘、胆石症、颈肩腰部疾病、急性脑血管疾病、高血压病、肥胖及肥胖病等医学科普知识,并就中老年女性关心的、经常遇见的一些问题逐一作了解答。内容丰富,贴近生活,简明易懂,是中老年女性保健的必备参考书。

责任编辑 张怡泓 郭伟疆

前言

随着科学技术的发展,社会的进步,生活水平的提高,人的平均寿命有了明显的延长。人们越来越关注自己的身心健康,特别对于中年人,了解和认识常见病的诊治及预防,已成为当今人们极为关注的问题。

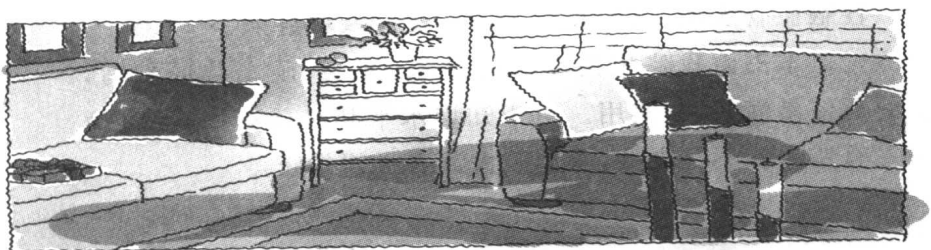
在我国的人口比例中,中年人约占总人口的 1/3。中年是人生中的黄金时段,是人生的成熟期,中年也是一生中最为艰难的时期。特别是中年女性面临着事业、家庭双重压力和负担,在某些方面她们往往承受着超过男性的压力。事业挑战与生存压力构成了对健康的负面影响,心理压力的增加则是各种疾病发生的催化剂。体力“透支”和心理压力增加编织成一张经纬细密的“网”,笼罩着中年女性。而许多中年女性缺乏必要的生理、心理知识,自我保健意识及手段,从而导致各种疾病得不到及时的诊断和治疗。只有正确地认识中年女性的生理和心理特点,加强自我保健,才能使她们能够愉快健康地享受美好的人生。本书撰稿的基本要求是突出中年女性的生理和心理特点、常见疾病的诊治及预防,主要叙述了中年女性常见的妇科疾病、乳腺疾病、便秘、颈肩腰部疾病、急

性脑血管疾病,以及女性关心的肥胖及肥胖病。

本书由我院相关专科的专家、博士、硕士共同编写,通俗易懂,科学实用。由于知识水平和经验有限,仍难免有错误和不足之处,希望广大读者批评指正。

刘宝华 何双梧

2001.11.11 于重庆大坪医院

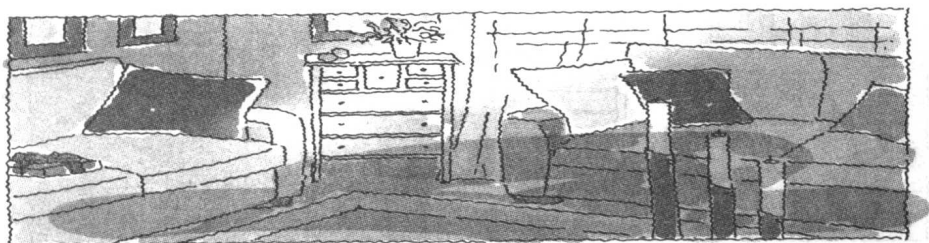


目

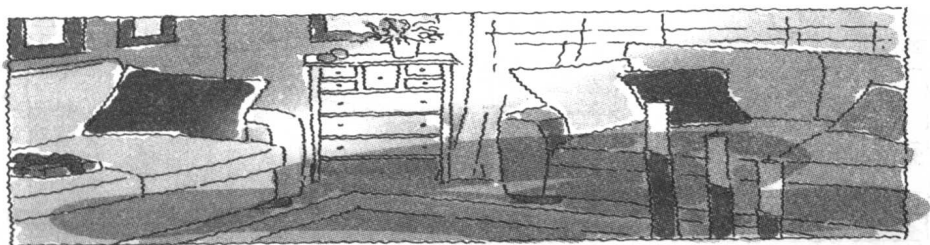
录

目 录

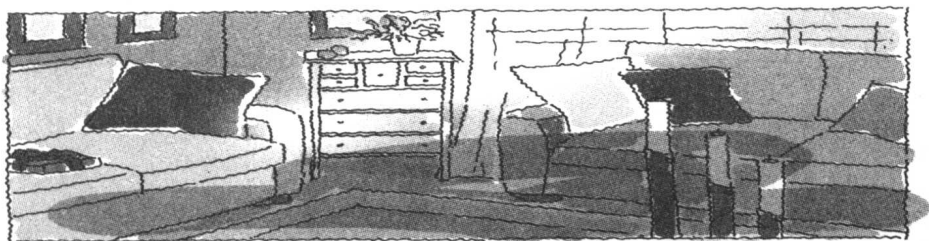
第一章 中年女性的生理心理特点及保健	(1)
第一节 中年女性的生理特点.....	(3)
第二节 中年女性的心理特点及常见的心理疾病	(10)
第三节 中年女性的性心理和性行为特点	(15)
第四节 中年女性的保健	(18)
第五节 中年女性常见的疾病征象	(29)
第二章 妇科常见疾病	(32)
第一节 妇科炎症	(33)
第二节 生殖系统肿瘤	(42)
第三节 子宫内膜异位症及子宫腺肌症	(53)
第三章 更年期及更年期综合征	(57)
第一节 更年期	(58)
第二节 更年期身体各器官的生理变化	(61)
第三节 更年期常见疾病的防治	(72)
第四节 更年期保健	(80)
第五节 更年期性生活	(86)



第四章 乳腺疾病	(92)
第一节 乳腺癌	(93)
第二节 乳腺增生症	(108)
第三节 乳腺导管内乳头状瘤	(113)
第四节 叶状囊肉瘤	(115)
第五节 乳房的保健	(117)
第五章 便秘	(119)
第一节 概述	(120)
第二节 出口梗阻性便秘	(127)
第三节 慢性传输性便秘	(155)
第六章 胆石症	(169)
第一节 概述	(170)
第二节 胆囊结石病	(175)
第三节 肝外胆管结石	(179)
第四节 肝内胆管结石	(183)
第七章 肿瘤	(185)
第一节 概述	(186)
第二节 肺癌	(197)
第三节 胃癌	(199)
第四节 肝癌	(201)
第五节 大肠癌	(203)



第六节	食管癌·····	(205)
第七节	甲状腺肿瘤·····	(207)
第八节	鼻咽癌·····	(209)
第八章	颈椎病·····	(211)
第九章	肩关节周围炎·····	(228)
第十章	腰腿痛·····	(234)
第一节	腰腿痛常见病因、分类及诊断·····	(235)
第二节	腰椎退行性变·····	(241)
第三节	劳损性腰痛·····	(251)
第四节	骨质疏松症·····	(257)
第五节	腰腿痛的预防保健·····	(261)
第十一章	急性脑血管病·····	(265)
第一节	脑的正常生理与解剖·····	(266)
第二节	什么是脑血管病·····	(272)
第三节	脑血管病是怎样发生的·····	(275)
第四节	脑血管病的主要临床表现·····	(288)
第五节	脑血管病是可以预防的·····	(294)
第六节	脑血管病的治疗·····	(306)
第十二章	高血压病·····	(319)
第一节	原发性高血压·····	(320)
第二节	继发性高血压·····	(338)



第十三章	冠心病·····	(342)
第十四章	糖尿病·····	(368)
第十五章	肥胖与肥胖病·····	(391)

第一章 中年女性的生理心理特点 及保健



中年人是我们社会的栋梁、事业的根基、家庭的中坚。在我国的人口比例中,中年人约占总人口的 1/3。中年是人生中的黄金时代,是人生的成熟期。中年人由于个人的努力和工作经验的积累,往往事业有成。然而,中年也是一生中最为艰难的时期。中年人的角色游移在父母与子女、上司与下属之间的狭缝中,承受着家庭和事业的双重压力。人过中年,经历了成长、升学、择业、婚嫁、生育,然而,放眼未来,前途依然布满坎坷与艰难,依旧须拼搏在人生的战场。额上的皱纹蚕蚀了青春的亮丽,逐渐发生的体能衰减和精力下降,常自感力不从心。更使中年人惶恐的,还有来自心理上的压力,他们常常会问自己:“我还会有机会吗?”“我还有哪些事情能做?”当看到报纸上各种待遇优厚的招聘启事却只限 35 岁以下时,心中不禁升起一分怅然和失望……

中年是女性最能发挥成熟魅力,施展才华,获得成功的关键时期,事业的发展,子女的成长,家庭的和睦,社会地位的上升,都使她们感到满足和幸福。然而中年女性也面临着事业、家庭中许多实际问题,生活压力大,家庭负担重。这些压力和负担使中年女性长期处于不稳定之中,她们往往承受着超过男性的各种压力。事业挑战与生存压力构成了对健康的沉重负面影响,心理压力的增加则是各种疾病发生的催化剂。体力“透支”和心理压力增加编织成一张经纬细密的“网”,笼罩着中年女性。而许多中年女性缺乏必要的生理、心理知识和自我保健意识及手段,从而导致种种悲剧的发生。只有正确地认识中年女性的生理和心理特点,加强自我保健,才能使她们

愉快健康地步入老年期。

第一节 中年女性的生理特点

一、中年期年龄的划定

一般来说中年是指从青年到老年之间的那些年岁，但对中年期的年龄界限目前还没有统一的标准。一位作家写道：“中年就是没有了青春的幻想，也还没有老年的经验。”

从人类的个体发育来看，一般到30岁以后机体组织细胞的分裂、再生能力及其功能和新陈代谢开始逐渐衰退。根据联合国世界卫生组织推荐人口年龄的新规定：0～1岁为婴儿期，2～4岁为幼儿期，5～14岁为少儿期，15～44岁为青壮年期，45～64岁为中年期，65岁以上为老年期。而美国华盛顿大学出版的《人类生物学年龄阶段·从受孕到老年》中，把中年期界定为35～65岁。我国有关行政部门把中年的年龄界限定为35～55岁；而四川人民广播电台科技组出版的《中年卫生》一书则把30～60岁之间的人算作中年。我们通常把35岁以下的人称为青年，所以中年的起点可定为35岁，又因习惯上把“花甲”之年即60岁作为进入老年的标志，所以把59岁作为中年的止点较合适。为此我们把35～59岁定为中年期，

但随着人类寿命的不断延长,中年期的标准也可发生变化。

人的年龄一般有3种划分法,也就是说可以从3个角度来衡量人的年龄。

1. 时序年龄 是以时间表示自出生以后经历期间的个体年龄,人的时序年龄随岁月而增加,每年增1岁。这也是人们普遍采用的年龄计算方法。

2. 生物学年龄 是指正常个体生理学和解剖学上发育状况所推算的年龄。其本质是指机体的功能和结构随着年龄的增加而发生的老化性改变。

3. 心理年龄 是指由社会因素和心理因素所造成的人的主观感受的老化程度。

一个人的时序年龄是无法改变的,生物学年齡虽然可以通过各种方法使之延长,但最终还是无法抗拒的,只有心理年龄,可以通过自身的努力,使其青春永驻。

二、女性更年期的概念

对于女性来说,中年期将是健康人生中非常重要的阶段,其中要经历一个特殊的时期——更年期。很多女性认为更年期就是指绝经期,其实这是含义完全不同的两个医学概念。女性更年期是指女性在中年时期卵巢功能从旺盛走向衰退的过渡时期。在更年期中月经停止来潮称为绝经。也就是说,绝经是更年期的明确标志,但它只是更年期中的一个里程碑,并不包括更年期的全部过程。每个人的更年期开始时间都可因地域、气候、种族、

经济、营养、初潮年龄、婚姻及分娩经过,以及避孕方法等不同而稍有不同。根据测定的生理变化,更年期开始于绝经前10年,就是40岁左右,而卵巢功能明显衰退的临床标志就是绝经。据统计我国女性95%的绝经是在50岁前后,农村妇女平均比城市妇女提早2年。绝经后经过10年左右的时间,当卵巢功能几乎完全消失,妇女就进入了老年期。因此,我们一般把40~60岁这20年左右的时间算作更年期的全过程。

更年期不仅是人体衰老进程中的一个重要时期,而且也是生理变化特别明显的阶段,几乎每个更年期女性都会出现程度不同的症状,同时有一些疾病的发病率在更年期也明显升高。这些变化对家庭和社会生活都会发生一定影响,因此,有人称更年期为“人生的多事之秋”。中年女性应重视更年期,做好健康保健,这样可预防很多疾病的发生,并使自己焕发出人生的第二个春天。

三、中年人的生理变化

现代医学认为,中年以后,无论从体力上还是从脑力上,一方面是生理功能稳定而健全的最佳时期,另一方面又是开始进入衰老的过渡阶段。人体各器官的生理功能逐渐衰退,内分泌功能发生变化,生化代谢及生理调节平衡受到影响,免疫功能也随年龄的增高而下降。

在30岁以后,人体的多种功能便开始减退,大体上每增长1岁,各种功能就减退1%,其主要表现在以下几个方面。

在骨骼肌肉上表现为骨骼和肌肉强度逐渐减弱,骨密度降低,关节软骨再生能力缺乏,脊椎骨骼压缩。由于骨骼中的矿物成分增多,骨软骨发生纤维性变化或钙化,骨的脆性增加,物理强度下降,关节转动幅度缩小,同时骨质易于增生,容易发生骨折和骨关节病。人体的平均身高从30岁以后就开始缓慢减低,女性比男性多减低约0.25%。

人体的心血管的功能在青春发育期末,便达到了一生中的顶点,之后就渐渐减退。人的心排血量从30岁到80岁,减少约30%,收缩压在中年以后,每增加10岁便升高约10毫米汞柱。另外,机体对血压的反射性调整能力也减退,容易出现原发性高血压。血液中胆固醇含量,从30岁以前的180毫克%,每10年平均递增38.3毫克%。

中年人的呼吸、消化功能和代谢率均明显下降。肺活量一般从35岁左右就开始下降,而消化功能到50岁后可比年轻时下降2/3。30岁以后,基础代谢率平均每年以0.5%的速度下降。所以无论从热量的需要还是从消化功能来看,中年人若不注意调整食量,不仅会更加发胖,而且容易患胃肠疾病。

中年人随着生活阅历加深,知识和经验积累,对事物的分析、判断、理解能力和创造力提高,但记忆力却逐渐减弱,智能测验成绩和反应速度都较青年人差。

四、中年女性的生理变化

中年女性除了上述的生理变化外,还有一些自身的

特点。女性的机体在随年龄增长而开始衰退的过程中,卵巢首先衰老,卵巢作为女性的一个重要器官,在生殖内分泌活动中起着极为重要的作用,在生育年龄时具有周期性排卵和分泌女性激素的功能。中年女性卵巢功能从旺盛逐渐走向衰退,卵巢中的卵泡,从18岁时的155 000个左右下降到40岁时的8 300个左右。同时,卵巢对来自大脑中枢促性腺激素作用的感应性也下降,卵泡的发育常不能达到成熟的阶段。此时卵泡虽还能分泌一定量的雌激素,但其产生量逐渐减少,这就造成了凡是具有雌激素受体的组织都会发生由于雌激素不足所造成的一系列退行性变化,从而产生一系列临床表现。

(一) 月经的变化

女性在中年期最显著的变化是月经的改变,通常有3种形式:月经突然停止;月经间隔时间长,月经量逐渐减少,以至停止;月经不规则,间隔持续时间长短不一,月经量不等。当雌激素减少到不足以引起子宫内膜增生的水平而发生闭经时,妇女就进入了绝经期,同时丧失生育能力。据统计,我国城市妇女平均绝经年龄为49.5岁,农村妇女为47.5岁,95.8%的妇女发生在45~55岁之间。

(二) 卵巢的变化

绝经期前的女性卵巢内常有发育程度不同的卵泡,但可能无黄体。绝经后妇女的卵巢逐渐萎缩,体积减小至育龄妇女的 $1/2 \sim 1/3$,表面褶皱不平,质地变硬,成为一个纤维组织。卵巢内已见不到卵泡,或者仅剩个别退