



实用指导

更年期无忧法

怎样平安度过

新的治疗方式和生活指导

〔日〕堀口雅子／编著

林石／译

华夏出版社



图书在版编目(CIP)数据

更年期无忧法:怎样平安度过:新的治疗方式和生活指导/
(日)堀口雅子著;林石译. —北京:华夏出版社,2002.6

ISBN 7-5080-2761-2

I. 更… II. ①堀…②林… III. 女性-更年期-综合征-治疗 IV. R711.750.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033052 号

©1996 by HORIGUCHI Masako

All rights reserved

First published in Japan in 1996 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE translation rights in China(excluding Hong Kong, Macao and

Taiwan) ©2001 by HUAXIA PUBLISHING HOUSE

本作品由华夏出版社通过上海碧日咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行。

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

880×1230 1/32 开本 9.125印张 241千字

2002年6月北京第1版 2002年6月北京第1次印刷

定价:16.00元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

致读者

更年期女性或多或少会被一些不适所烦扰。这就是所谓的“更年期综合征”，这本身没有什么不正常的，每个女性都会产生这种极其自然的身体变化，只是程度有别。能不能很好地度过这一时期，和以后的第二人生有很大关系。当您出现发热、上火、心悸等症状时，要到妇科就诊，看是不是更年期综合征，如果接受了适当的治疗，就可以轻松地度过更年期。在更年期综合征的治疗过程中，还可能早期发现骨质疏松症和动脉硬化等疾病，可及时进行治疗。在这个意义上，所谓更年期，是为健康度过第二人生做准备的时期。

现在治疗更年期综合征有激素补充疗法、中药疗法、生活指导等方式。其中激素补充疗法近年的安全研究开展得很好，是一种有效的疗法。

虽然都叫做更年期综合征疗法，不同的症状也有不同的适应方法。每个女性都可以按照自己的价值观，选择适合自己的治疗方法。

本书不只讲述以上这些疗法，还介绍健康而充满活力地度过这一时期应该注意的饮食、运动和美容方面的问题，并对最近经常被提及的男性更年期问题作了解说。

通过阅读本书，可以加深您对更年期综合征发生的原因和治疗方法的理 解，希望您和您的伴侣一起度过更美好的人生。

目 次

您有如下症状吗?——更年期自我检测	1
第 1 章 更年期常见症状	9

更年期是什么?

更年期是每个人都会经历的变化时期	10
⊕ 绝经和早发绝经	12
⊕ 原因不明自诉症状	13
怎样知道更年期的来临?	14
⊕ 更年期综合征的诊断标准	17
⊕ 自主神经失调症	18
◇ 为什么每个人症状不同?	19
要了解自己的身体	20
⊕ 卵巢分泌的激素和肾上腺分泌的激素	21
◇ 更年期综合征反应严重的人有 2 成左右	22

更年期的自觉症状

月经不调、绝经	23
◇ 更年期避孕法	25

发热、上火、多汗	26
手足、腰部发冷	27
心悸、气喘	28
头痛、头部发沉	29
失眠、难以入睡	31
不安、抑郁状态	31
疲劳感、倦怠感	33
手足麻木	34
耳鸣	35
眩晕	36
◇ 中年以后发病率增加的梅尼尔病	37
肩酸、腰痛、背痛	38
阴道干燥、性交疼痛	39
尿频、排尿疼痛、尿残留	40
尿失禁	41
皮肤粗糙、瘙痒	43
皮肤色斑、松弛、皲裂	44
脱发、毛发变细、白发	45
体重增加、肥胖	47
浮肿、静脉曲张	48
便秘、腹泻	49
第2章 更年期是什么	53

女性身体与激素

更年期的主要角色是女性激素	54
月经周期与女性激素的作用	55
◇ 促性腺激素和女性激素	58

女性身体变化

更年期会发生什么	59
----------------	----

第 3 章 诊断和检查	63
-------------------	----

诊 断 法

问诊、内诊进行诊断	64
-----------------	----

⊕ 就诊时需要准备的东西	64
--------------------	----

通过诊断性治疗观察情况(激素补充疗法)	65
---------------------------	----

⊕ 诊断性治疗	67
---------------	----

检 查 内 容

乳腺癌检查(触诊、视诊、精密检查)	68
-------------------------	----

⊕ 乳腺癌自我检查要点	69
-------------------	----

骨量测定(检验骨的老化度)	71
---------------------	----

⊕ 关于骨的构造	72
----------------	----

成人病和易混淆疾病的检查	74
--------------------	----

⊕ 血压和正常值和高血压	75
--------------------	----

◎关于更年期诊断的问和答	76
--------------------	----

第 4 章 更年期综合征治疗法	79
-----------------------	----

主要治疗法

有什么样的治疗法?	80
-----------------	----

⊕ 更年期综合征的主要治疗法	82
----------------------	----

激素补充疗法

关于激素补充疗法的知识	83
⊕ 何为 HRT	83
◇ 激素补充疗法的历史	84
激素补充疗法对什么症状有效?	85
⊕ 激素补充疗法和肥胖的关系	85
⊕ 激素补充疗法和妊娠的可能性	87
⊕ 激素补充疗法的美容效果	88
[病例] 离婚压力使卵巢机能低下,引起早发绝经	89
可以预防骨质疏松和成人病	90
◇ 激素补充疗法是永葆青春的秘药吗?	93
激素补充疗法的注意事项	94
激素补充疗法的方法	97
⊕ 激素补充疗法和中药疗法并用	99
⊕ 激素补充疗法的优点	100
⊕ 激素补充疗法的缺点	102
◎ 激素补充疗法的问和答	102

中药疗法

对女性作用温和的中药疗法	104
⊕ 更年期适合吃的食品	105
⊕ 细胞因子	106
◇ 更年期症状产生的原因	107

⊕ 预防更年期综合征的中药	108
中药疗法的长处	108
◇ 西医的擅长领域和中医的擅长领域	110
⊕ 预防男性更年期	111
⊕ 提取剂和煎药	111
◇ 身边的中医生药	111
◇ 服用中药的注意事项	112
不同症状中药治疗的意义和选择方法	113
突然发热/发冷/头晕/耳鸣/肩酸、头痛/腰痛/难以入睡、失眠/ 阴道炎、皮肤瘙痒、性交疼痛等/尿频/色斑	
⊕ 对肥胖有效的中药	115
⊕ 牡蛎	115
⊕ 对便秘有效的中药	117
⊕ 对腹泻有效的中药	117
⊕ 前列腺炎	119
◇ 更年期综合征经常使用的中药	120
◎关于中药处方的问和答	123
第5章 精神疗法	125

更年期与心理症状

生活指导对以下症状有效	126
⊕ 精神负担会加重症状	126
◇ 更年期常见的心理症状	127
心理症状的诊断	128
⊕ 易出现的身心症疾病	130
⊕ 主要的心理测试	131
心理症状的对应方法	

心理症状疗法(1)——药物疗法	132
⊕ 自主神经的作用	134
心理症状疗法(2)——身心医学疗法	134
⊕ 自主训练法公式	136
⊕ 自我控制法	136
⊕ 自我激励法	136
◇ 更年期的各种压力	137
各种症状产生的背景	138
⊕ 空巢综合征	140
不要被压力所困扰	140
[病例]觉察自己的身心变化是改善症状的开始	143
工作、家庭负担过重	144
因工作压力早发绝经	145
再婚后,因丈夫和家人的纠葛而陷入抑郁	146
需要积极意义上的“放弃”	148
第 6 章 更年期开始增加的疾病	151

更年期开始容易得的病

需要引起注意的更年期疾病	152
⊕ 不正常(生殖器)出血	153
⊕ 间脑	154
◇ 成人病的检查项目和诊断	156

妇 科 疾 病

子宫肌瘤	158
------------	-----

子宫内膜异位症	160
子宫内膜炎	162
子宫脱垂	164
萎缩性阴道炎(老年性阴道炎)	166
◇ 其他阴道炎	167
子宫阴部糜烂	167
功能性出血	168
子宫癌(宫颈癌、宫体癌)	169
子宫颈管息肉	173
卵巢肿瘤	174
乳腺癌	175
◇ 子宫和卵巢摘除后要注意的问题	177

循环、代谢疾病

高血压	179
动脉硬化症	180
心脏病(缺血性心脏病)	182
糖尿病	183

骨骼、关节、肌肉疾病

骨质疏松症	185
腰痛(症)	187
肩周炎(五十肩)	188
第7章 度过更年期的智慧	189

生活放松术

轻松度过的心理准备	190
◇ 身边的音乐疗法	191
扩大交友范围	192
⊕ 不必觉得必须要做什么	193
参加志愿者行动等社会活动	194
利用“开放的大学”	196
◇ 做让自己愉快的事是最重要的	197

更年期和饮食生活

更年期的营养和饮食	199
⊕ 您的基础代谢量的计算公式	200
控制体重,保持健康	202
⊕ 如果这样饮食,一定能减肥	204
防止胆固醇增加的饮食结构	205
◇ 恶性胆固醇和良性胆固醇	207
避免骨折和腰痛,防止骨质疏松	208
⊕ 什么样的人容易得骨质疏松症	210
高血压的元凶——盐分的过量摄取	211
⊕ 消除更年期症状要注意摄取的营养素	213
维生素、矿物质对身体有益的食用方法	217
◇ 食物纤维对预防成人病也有效果	220

更年期和运动

运动减轻更年期症状	224
⊕ 开始运动前先做健康诊断	224
⊕ 建议想减肥的人进行有氧运动	227
适合更年期的运动种类和强度	228
开始步行吧	230
⊕ 为平时不运动的人准备的步行日程	232
学习做柔软体操	233
注意做锻炼肌肉和骨骼的运动	236

更年期美容

更年期也要保持肌肤美丽	238
防止肌肤老化对策	240
⊕ 激素平衡对皮肤的影响	240
⊕ 维生素的美容效果	241
⊕ 皮肤是怎样晒伤的	244
肌肤每天的基本保养	245
⊕ 去角质不要过度	246
为自己增添光彩的化妆法	247
几种情况下的护理方式	249
⊕ 补妆法	249
恢复青春的全身护理	251
⊕ 敷面的效果	251
护发技巧	254

◇芳香疗法、放松身心	255
第8章 夫妇共同迎接更年期	259

男性更年期

男性也有更年期吗?	260
⊕男性更年期概念	262
男性更年期症状的特征	262
◇周围的人也应该理解男性更年期	265
⊕激素疗法对男性更年期综合征是否有效	266
这一时期的重要问题	266
⊕由于年龄增加,人的体力和储备体力下降	268
◇这一时期发病率增加的男性疾病	270
前列腺肥大症	270
抑郁	270
不能勃起	272

更年期和性

更年期性怎样变化	273
⊕阴道黏膜变化和性交疼痛	274
⊕全身性感带	276
◇女性的性能力可以维持到60岁以后	277

您有如下症状吗？

——更年期自我检测——

1

最近月经是否有时提前或推迟？（参见第1章“更年期①”、“更年期②”、“更年期③”及第2章“女性身体与激素①”）

日本女性平均绝经年龄为50岁，这前后10年左右的时期为更年期。更年期中女性激素减少，分泌不规则，可能导致月经周期紊乱、经血量变化、经期延长或缩短等身体上的变化。

这都是自然的生理现象，没有必要过于担心，但要注意避孕和防病。因为月经不规律，如不注意避孕的话有可能导致意外怀孕，有时会将怀孕闭经误以为是更年期经期推迟，延误了做人工流产的时间。

子宫肌瘤和子宫癌也会导致出血，因经期紊乱有时难以觉察，应注意进行子宫检查。

2

是否有时脸部发热，头晕上火，大汗淋漓？（参见第1章“更年期②”、“更年期③”及第4章“中药疗法①”、“中药疗法③”）

是否有时天气并不很热，您却突然感到脸部、胸部发热，大汗淋漓？

有很多中年女性说，她们在感到紧张时，甚至有时没有什么特别的原因，就会突然发热、出汗。

其实发热、头晕和出汗都是更年期代表性的症状，多在更年期早期出现。有的人一天会出现几次，而有的人隔几天才出现一次。持续时间也因人而异，大多数人的症状几个月就会消失，但也有人持续几

年的。总之只要度过一定的时期都会自然消失，无须特别担心。

如果因上述症状影响日常生活和工作，那就需要到妇科检查一下。

3 是否常出现心悸、气喘？（参见第1章“更年期③”，第7章“更年期的饮食生活⑤”）

心悸、气喘的原因很多，对于中年人来说首先注意的是心脏病，另外也要注意贫血或甲状腺机能亢进。还有压力过大、睡眠不足、过于劳累也可能导致心悸、气喘。

此外肥胖也有可能引起上述症状。肥胖有可能引起糖尿病、动脉硬化等多种疾病，到中年以后要特别注意控制体重。

还有，更年期自主神经失调也会引起心悸、气喘。自主神经主管心脏搏动、血管收缩等不受人意志控制的活动，女性激素急剧减少和不规则分泌也会波及自主神经，扰乱其功能。

如果症状轻微，不影响正常生活，就没有必要特别治疗。为防万一的话，可以做一下心脏机能和血压的检查。

4 腰部和手脚是否容易发凉？（参见第1章“更年期③”，第4章“中药疗法③”，第7章“更年期的饮食生活⑤”）

有很多女性都说自己手脚经常比较冷，也有些人到了更年期才有明显的感觉。

自主神经失调也是引起这种症状的原因之一。自主神经调节血管收缩和扩张的功能紊乱，有可能引起血液循环不良。大多数情况下伴有发热、头痛、手脚发麻等症状。

贫血和低血压也会使症状加重，应该检查一下自己是否患有这两种疾病。

有这种症状的人最怕夏天在空调房间里呆的时间过长。应尽量避免，如不能避免也要多准备一些衣服、披肩等随时穿用。

日常生活中要注意经常洗澡，多做运动，改善血液循环，使症状得到缓解。严重时应到妇科咨询。

5

脖颈、肩部是否酸痛得厉害？（参见第1章“更年期③”，第4章“中药疗法③”，第7章“更年期的饮食生活⑤”）

有这种症状的女性比男性要多，这是因为女性比男性肌肉少的缘故，不过在年轻时一般都没有什么感觉。

那为什么人到了中年就容易感到脖颈、肩部酸痛呢？

一个原因是肌肉疲劳，年轻时为孩子、家务所累，为工作所迫，难有机会运动，到了中年身体就有相应的反应。

其实在更年期阶段，孩子已经长大，时间也开始充裕起来，正是参加适当运动的时候。游泳、跳舞、散步都对身体有好处。运动可以改善血液循环，减轻脖颈、肩部的酸痛。还可以使心情变得舒畅。

另外视力下降（老花眼）、高血压也可能引起上述症状，也应做一下这方面的检查。

6

是否头部发沉，头痛？（参见第1章“更年期③”，第4章“中药疗法③”）

很多更年期女性时常觉得头部发沉，头痛，有时还伴有头部突然发热、烦躁不安、失眠等症状。

如有可能，尽量安排午睡，补充睡眠的不足。

用温水浸泡身体也有一定效果。严重时可服用一些镇痛剂帮助缓解。

视力下降也可能导致此类症状。可以检查一下眼镜度数是否合适，是否已经开始花眼。

另外，有时头痛是由高血压或脑神经系统疾病引起的，如果症状出现过于频繁，最好向医生咨询一下。

7

是否有晕眩、耳鸣症状？（参见第1章“更年期③”，第4章“中药疗法③”）

晕眩不是更年期特有的症状，也有很多非更年期女性有时会觉得头晕目眩，有些人很轻微，只是突然站起时有些晕眩，有些站立不稳，也有些人严重到觉得周围的景物都在打转，根本站不住。

几乎所有人的症状都是由于血压变动或贫血造成脑部血液循环恶化引起的，不需要特殊的治疗。

女性月经失血可能导致贫血，特别是进入更年期后自主神经紊乱，可能导致血液循环不良。女性应注意营养平衡，注意多摄取铁元素，并辅助适量运动来改善血液循环。

晕眩严重且伴有耳鸣的话，应该做检查。有可能是过度疲劳、血压升高，或潜伏有其他耳、鼻科的疾病。

Q 8 是否经常难以入睡，或睡眠不好？（参见第1章“更年期③”，第4章“中药疗法③”，第5章“更年期与心理症状①”）

许多人进入更年期后因头晕上火、夜间出虚汗、尿频或其他更年期症状的影响，睡眠质量不高。另外激素的分泌平衡被打破导致情绪不稳，也是造成失眠的原因。

大体上只要其他更年期症状消除，失眠现象也会随之消失。平时做一些较轻微的运动，或干一些自己喜欢的事，来转换一下心情。

过度疲劳也是导致失眠的原因之一。在中年体力开始有所减退的时候，应适当放慢生活节奏。

过分的在意失眠只会适得其反，夜里睡不着的话，不妨干脆读读自己喜爱的书。但是如果失眠严重到影响正常生活，就应该去看医生了。如伴有其他更年期症状请到妇科检查，如果只是失眠请到精神科或内科检查。一般遵医嘱服用一些镇静剂、催眠剂即可。

Q 9 是否感觉烦躁、易怒？（参见第4章“中药疗法③”，第5章“更年期与心理症状①”，第7章“更年期的饮食生活⑤”）

有些女性常因一点小事生气、发脾气，于是就被揶揄：“你是不是到更年期了？”抛开对更年期女性的误解不谈，情绪不安定确实也是更年期症状之一。这是由于激素分泌量急剧变化引起的，和月经前的情绪波动出于同样原因。

家庭和工作的因素也不容忽视。45~55岁期间，正是身心两方