

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

更年期 综合征

主编 王小云



人民卫生出版社

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

副总主编 李俊 杨荣源 宋莘 胡学军

更年期综合征

主 编 王小云

副主编 杨洪艳 黄旭春

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王永霞 邓蔼静 叶润英 冯璇

冯大宁 成芳平 朱敏 刘建 孙艳梅

杜巧琳 李亚萍 杨洪艳 陈玲 陈秋霞

饶玲铭 聂广宁 黄旭春 黄梓燕 曹晓静

温明华 黎辉映 黎霄羽

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

更年期综合征/王小云主编. —北京:人民卫生出版社, 2013. 11

(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-18391-8

I. ①更… II. ①王… III. ①绝经期综合征-中西医结合-防治 IV. ①R711.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第267276号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

更年期综合征

主 编: 王小云

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 42千字

版 次: 2013年11月第1版 2014年3月第1版第2次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18391-8/R·18392

定 价: 15.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德

副总主编 李 俊 杨荣源 宋 莘 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 池晓玲

刘旭生 刘鹏熙 许尤佳 许银姬

陈达灿 陈 延 陈文治 何羿婷

何焯根 李 俊 李 达 李 艳

宋 莘 吴焕林 邹 旭 杨志敏

杨荣源 张忠德 张敏州 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄 燕 黄穗平 黄清明 黄清春

梁雪芳



出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有所有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书第一辑共13种,各分册包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食宜忌速查”、“医患互动空

间”5个模块。其中,“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识;“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法,包括运动、饮食等,同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识,旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行;“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案,而这些方案疗效较好,均来自于临床名家大家;“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物;“医患互动空间”根据广大病友意见,系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点,刊载了全国六大区治疗该疾病的权威专家,以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”,实为慢性病患者和亚健康人群的良好益友。

由于医药学知识不断发展变化,加之患者体质千差万别,书中可能存在一些疏漏或不足之处,恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议,以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2013年11月8日



国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠,而目前医学未能完全胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例的比例已经高达 83.35%,其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问题。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体

更年期综合征

观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢性病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢性病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢性病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

陈绍良
2013.9.29.



前言

更年期是女性人生的一种自然必经过程。现代人类平均寿命延长,并有逐年上升的趋势,而妇女的平均自然绝经年龄仍维持在 50 岁左右,甚至更早,这意味着大多数女性将有约 $1/3$ 的时间是在更年期及更年期后度过的。并且由于医疗技术的不断提高和发展,很多年轻的恶性病患者获得了长期缓解甚至治愈,但是放化疗也损害了卵巢功能,导致卵巢早衰,导致其提早进入更年期状态。其中高达 80% 左右的妇女绝经前后会出现潮热、汗出、失眠及阴道干涩不适等,其中部分妇女的症状严重影响其生活质量和健康状态。更年期综合症的持续时间短则数月,长则数年,甚至 10 年左右,同时其病程缠绵,反复发作,给广大更年期妇女的生活和工作造成了不同程度的影响。因此,做好更年期综合症的防治和自我管理,是维护广大妇女健康的一种必要措施,也是编写本书的意义和目的所在。



本书主要分为“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食宜忌速查”、“医患互动空间”五大部分。“基础知识导航”主要讲述更年期综合征的一些基本知识。“个人调理攻略”主要讲述更年期综合征调理的方法,包括运动、饮食等,同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识,旨在科学养生,提倡养生之道,用正确的科学的医学理论指导衣食住行。“名家防治指导”主要讲述更年期综合征的规范的医学治疗原则,以指导广大妇女以科学的态度面对治疗。“药食宜忌速查”点出了一些平常不容易为人注意的不宜同服的药物或食物。“医患互动空间”则提出了一些常见的更年期问答和全国六大区更年期综合征专家,以便全国广大的更年期妇女选择就诊。本书的特点在于“医理化简,药食结合,宜忌互参,图文并茂,通俗易懂,实用性强”。

本书本着“医学通俗化”的原则,将更年期综合征的基本知识、诊疗以及养生方法等以通俗易懂的语言进行表达,力求使非医学的普通群众容易接受和认识,形式新颖,内容丰富,知识性、趣味性、实用性强,适合广大城乡妇女群众阅读。对更



年期综合征养生保健有较好的指导意义,希望能够成为广大更年期妇女的健康益友。

在此对所有为本书编写工作付出努力和支持的人表示衷心的感谢!由于编者水平有限,本书尚有许多不足之处,恳请广大读者批评指正,以期在今后补充、修改完善。

编 者

2013年7月

(一) 什么是更年期综合征?	1
(二) 更年期综合征如何自我诊断?	2
(三) 更年期综合征有哪些表现?	2
1. 发病率高,症状反复,持续时间长	2
2. 与疾病有关的影响因素	3
3. 哪些人容易患更年期综合征?	4
(四) 更年期综合征有何危害?	5
二、个人调理攻略	5
(一) 保持心情舒畅,怡情养性	7
(二) 坚持体育锻炼,劳逸结合	7
(三) 食疗养生,宁心静气	8
1. 精血质	8
2. 气郁质	15
3. 气虚质	17
4. 阳虚质	19
5. 其他	20

目 录

一、基础知识导航

- (一) 什么是更年期综合征? 1
- (二) 更年期综合征如何自我诊断? 1
- (三) 更年期综合征知多少? 2
 - 1. 发病率高,症状反复,持续时间长 2
 - 2. 与发病有关的影响因素 3
 - 3. 哪些人容易提前进入更年期? 4
- (四) 更年期综合征有何危害? 5

二、个人调理攻略

- (一) 保持心情舒畅,怡情易性 7
- (二) 坚持体育锻炼,劳逸结合 7
- (三) 食疗养生,宁心静气 8
 - 1. 阴虚质 8
 - 2. 气郁质 15
 - 3. 气虚质 17
 - 4. 阳虚质 19
 - 5. 其他 20



(四) 塑造健康体形,提升美感自信	21
(五) 保健按摩,自我调养	22
1. 梳头	23
2. 搓面	23
3. 动眼	23
4. 摩鼻	23
5. 抚耳	23
6. 转舌	24
7. 叩齿	24
8. 摇颈	24
9. 吐气	24
10. 扭腰	25
11. 提肛	25
12. 护肤	25
(六) 适度药养,平稳过渡	25
(七) 误区	26
1. 饮食误区	26
2. 运动误区	28
3. 用药误区	29

三、名家防治指导

(一) 西医治疗	33
1. 适应证	33

2. 禁忌证	34
3. 慎用情况	34
4. 方案的选择	35
(二) 中医治疗	35
1. 分型治疗	35
2. 中成药	39
3. 免煎中药配方颗粒及膏方	40
4. 验方、便方	41
5. 中医外治法	43
(三) 康复	48
1. 饮食调养	48
2. 加强机体营养	49
3. 适当运动,增强体质	50
(四) 预防	50
1. 控制体重	50
2. 预防心血管疾病	51
3. 远离抑郁症	51
4. 预防骨折	51

四、药食宜忌速查

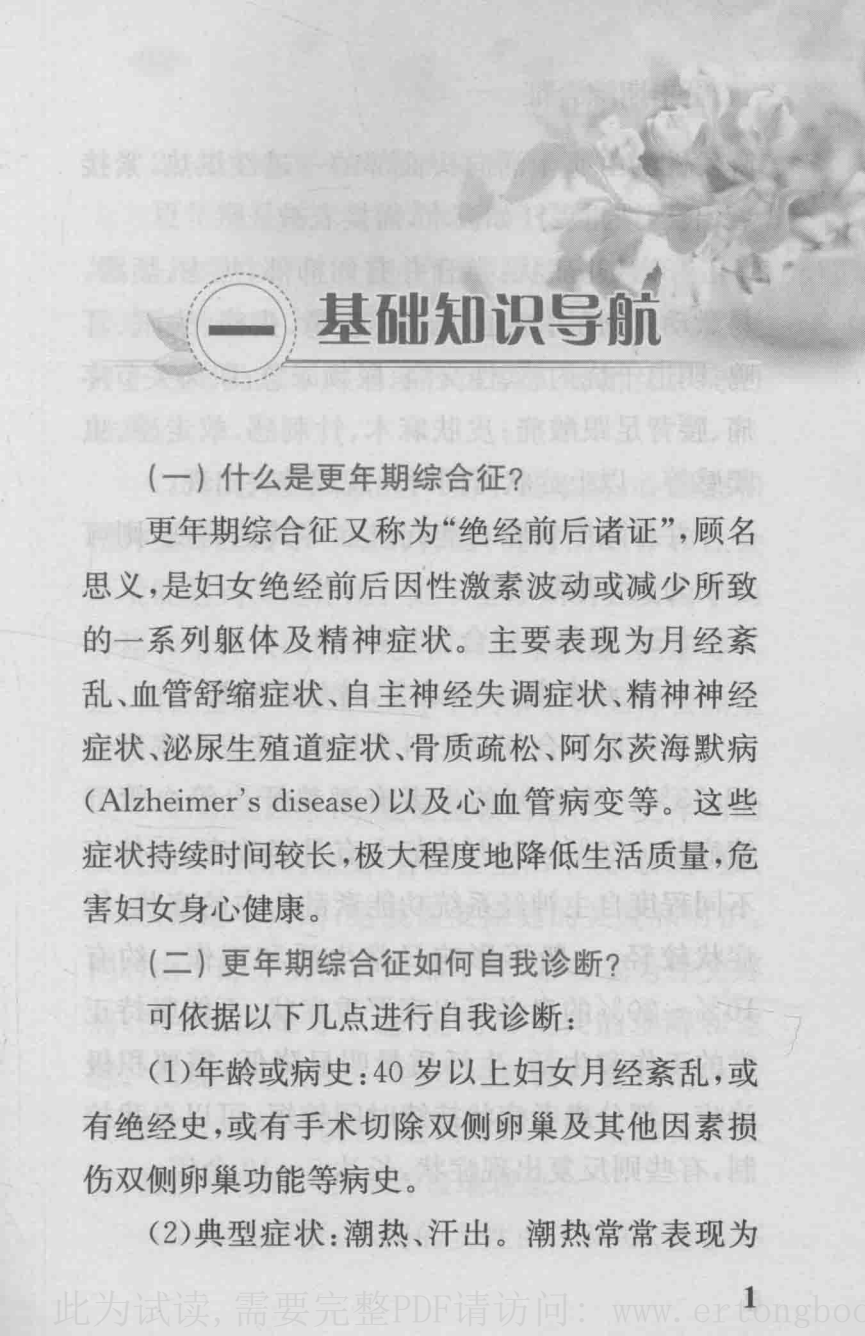
(一) 中西药物不良相互作用	53
(二) 药物禁忌	54
(三) 饮食禁忌	55

五、医患互动空间

- (一) 专家答疑 57
1. 是什么导致更年期综合征?
怎样判断已经进入更年期? 57
 2. 除了自我感觉到的症状外,哪些化验
可以帮助确诊更年期综合征? 60
 3. 更年期妇女为什么容易发胖和发生
形体变化? 60
 4. 什么是更年期女性骨质疏松症?
腰背酸痛算吗? 如何防治? 61
 5. 更年期女性抑郁症是怎么回事? 63
 6. 什么是老年性阴道炎? 如何改善
更年期女性的性生活问题? 63
 7. 更年期女性怎么自查乳腺? 64
 8. 更年期女性患子宫肌瘤需要做
手术吗? 66
 9. 进入更年期了,还需要避孕吗?
节育器何时摘除? 67
 10. 更年期女性容易患哪些妇科恶性肿瘤?
如何预防? 67
 11. 更年期女性如何面对衰老?
有延缓衰老的方法吗? 69



(二) 名医名院	70
1. 东北地区	70
2. 华北地区	71
3. 华东地区	73
4. 华中地区	76
5. 西北、西南地区	76
6. 华南地区	78



一 基础知识导航

(一) 什么是更年期综合征?

更年期综合征又称为“绝经前后诸证”,顾名思义,是妇女绝经前后因性激素波动或减少所致的一系列躯体及精神症状。主要表现为月经紊乱、血管舒缩症状、自主神经失调症状、精神神经症状、泌尿生殖道症状、骨质疏松、阿尔茨海默病(Alzheimer's disease)以及心血管病变等。这些症状持续时间较长,极大程度地降低生活质量,危害妇女身心健康。

(二) 更年期综合征如何自我诊断?

可依据以下几点进行自我诊断:

(1)年龄或病史:40岁以上妇女月经紊乱,或有绝经史,或有手术切除双侧卵巢及其他因素损伤双侧卵巢功能等病史。

(2)典型症状:潮热、汗出。潮热常常表现为