

大医释问
丛书

一本书读懂

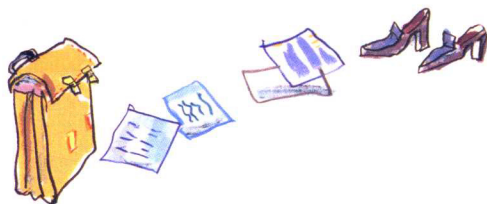
女性更年期

主编 李淑萍

临床一线专家亲自撰写，科学而通俗。一问一答，让读者一清二楚

立足老百姓求医问药中常见的问题，为患者所想

做到及早诊断，积极预防，减少疾病的危害性



中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

 中原农民出版社

大医释问丛书

一本书读懂 女性更年期

主编 李淑萍

中原农民出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书读懂女性更年期 / 李淑萍主编. — 郑州:
中原农民出版社, 2018. 4

(大医释问丛书)

ISBN 978 - 7 - 5542 - 1851 - 8

I . ①一… II . ①李… III . ①女性 - 更年期 - 保
健 - 问题解答 IV . ① R711.75 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 037783 号

一本书读懂女性更年期

YIBENSHU DUDONG NVXING GENGNIANQI

出版社: 中原农民出版社

地址: 河南省郑州市经五路 66 号

邮编: 450002

网址: <http://www.zynm.com>

电话: 0371-65751257

发行: 全国新华书店

承印: 新乡市豫北印务有限公司

投稿邮箱: zynmpress@sina.com

医卫博客: <http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话: 0371-65788653

邮购热线: 0371-65724566

开本: 710mm×1010mm

1/16

印张: 5.25

字数: 75 千字

版次: 2018 年 4 月第 1 版

印次: 2018 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5542 - 1851 - 8

定价: 22.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

编委会



主 编 李淑萍

编 委 (按姓氏拼音排序)

杜海燕 江晓红 金 琼

李淑萍 林丽娜 宋帅华

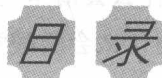
汪素卿 徐传花

内容提要

据 2000 年中国人口普查资料表明，我国围绝经期（更年期）妇女超过 1 亿人，而世界卫生组织（WHO）统计，中国 2010 年有 1.6 亿绝经妇女，到 2030 年将达到 2.8 亿人，至少有 60% 的女性有或多或少，或轻或重的绝经相关症状。而由于围绝经期激素下降带来的危害不容忽视，近期症状如月经紊乱、精神神经症状、血管舒缩症状（潮热、盗汗）、泌尿生殖道萎缩症状会导致生活质量下降，而远期症状如骨质疏松和骨折、心脑血管疾病将给家庭和社会带来沉重的负担。基于这庞大的数字和疾病的危害，我们怀着迫切的心情编写了这本书。

本书从六个方面为读者答疑，分别介绍了女性生理基本知识、更年期生理改变及相关问题、更年期常见病、更年期激素补充治疗、更年期综合征中医治疗、更年期自我保健等。

希望本书能帮助更多的女性更健康、更自信、更优雅、更有质量地生活。



女性生理基本知识

1 女性一生分哪几个阶段?	001
2 卵巢有什么功能?	002
3 女性激素有哪些? 各有哪些功能?	003
4 什么是月经?	007
5 什么是绝经?	008
6 什么是更年期?	008
7 男性也有更年期吗?	009
8 如何判断卵巢功能开始衰退?	010
9 绝经后女性体内还有雌激素吗?	013
10 更年期可以延缓吗?	013
11 子宫切除会提早进入更年期吗?	013
12 卵巢手术会提早进入更年期吗?	014
13 更年期和更年期综合征是一回事吗?	014

更年期生理改变及相关问题

1 我到了更年期吗?	017
2 更年期综合征有哪些症状?	018
3 更年期为什么会潮热、出汗?	019
4 更年期为什么会失眠?	021
5 更年期为什么会心慌?	021
6 更年期为什么会发胖? 如何计算自己的体重指数?	022

7 更年期为什么会月经失调？	023
8 更年期为什么会性欲冷淡？	025
9 更年期为什么会情绪变化？	026
10 更年期为什么会腰酸背痛？	027
11 为什么到了更年期，我的血压不稳定了？	028
12 更年期还要避孕吗？怎么避孕呢？	029
13 进入更年期需要取环吗？	030
14 我妈妈绝经早，我也会绝经早吗？	031

更年期常见病

1 更年期为什么会出现反复尿路感染？	032
2 更年期为什么会易患阴道炎？	033
3 更年期为什么咳嗽时有尿液溢出呢？	034
4 什么是更年期功能性子宫出血？	035
5 如何分辨是更年期综合征还是抑郁症？	036
6 心血管疾病的发病与更年期有关吗？	037
7 更年期易患哪些妇科恶性肿瘤？	037
8 有哪些疾病会在更年期找上我？	040
9 到了更年期子宫肌瘤还要治疗吗？	042

更年期激素补充治疗

1 什么是激素补充治疗？	043
2 更年期要补充激素吗？	044
3 激素补充治疗最佳时机是什么时候呢？	045
4 激素补充时间是多久呢？	046
5 激素补充治疗方案有哪些呢？	047
6 激素补充治疗途径有哪些？	048
7 补充激素会发胖吗？	050
8 补充激素会长肿瘤吗？	050

- 9 补充激素时阴道出血怎么办? 051
- 10 补充激素期间有哪些注意事项? 051

更年期综合征中医治疗

- 1 中医是如何看待更年期综合征的? 052
- 2 中医将更年期综合征分为哪些证型? 052
- 3 针对不同证型的治疗方法是什么? 053
- 4 中医药治疗更年期综合征的优势有哪些? 054
- 5 更年期可以吃膏方吗? 054
- 6 更年期如何用中药进补? 056
- 7 什么是艾灸? 适用于哪些更年期症状? 057
- 8 什么是足浴疗法? 适用于哪些更年期症状? 059
- 9 什么是食疗? 更年期适用哪些食疗方法? 060

更年期自我保健

- 1 更年期要做体检吗? 062
- 2 更年期饮食需要有什么变化吗? 063
- 3 更年期贫血要补铁吗? 064
- 4 更年期需要补充维生素吗? 064
- 5 更年期容易潮热、出汗,有什么办法吗? 065
- 6 更年期心情烦躁易怒,可以吃什么缓解吗? 066
- 7 更年期容易失眠,可以吃什么改善吗? 066
- 8 更年期女性如何保持身材? 066
- 9 更年期女性怎样进行皮肤保养? 067
- 10 更年期女性可以吃保健品吗? 068
- 11 大豆含有大豆异黄酮(类雌激素作用),更年期可以多吃吗?
..... 068
- 12 更年期女性可以吃蜂王浆、花粉和阿胶吗? 069

13 更年期女性做什么运动比较好?	069
14 更年期女性锻炼要注意什么?	072
15 更年期女性怎样进行卵巢保养?	073
16 更年期女性可以饮酒吗?	073
17 更年期女性如何补钙?	073

女性生理基本知识

1

女性一生分哪几个阶段？

女性的一生从胎儿到长大成人，最后衰老，是一个渐进的生理过程，每个生理阶段都有不同的特点，按女性生理特点可将女性一生分为7个阶段：胎儿期、新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、绝经过渡期、绝经后期。

(1) 胎儿期：是从卵子受精至胎儿娩出为止的时期。这个时期，胎儿在母亲体内迅速生长，是决定生殖器官发育是否正常的时期。

(2) 新生儿期：出生后4周内。女性胎儿在母体内受胎盘及母体性激素的影响，出生后外阴较丰满，乳房略隆起，而出生后脱离胎盘循环，血中女性激素水平迅速下降，可出现阴道少量出血，均属生理现象，短期内能消失。

(3) 儿童期：出生后4周至12岁左右，生殖器官为幼稚型。在儿童后期受垂体促性腺激素的影响，卵巢内的卵泡有一定发育并分泌激素，但仍达不到成熟阶段。

(4) 青春期：女孩从11~12周岁到17~18周岁，男孩从13~14周岁到18~20周岁的性功能逐渐发育成熟的时期。在这段时期内，女性第一性征发育，生殖器官从幼稚型变为成人型。第二性征出现，包括乳房发育，音调变高，出现阴毛和腋毛，骨盆横径发育大于前后径，胸、肩、髋部皮下脂肪增多，初现女性特有体态。月经初潮，是青春期发育的重要标志。

(5) 性成熟期：是卵巢生殖功能及内分泌功能最旺盛时期，也称生育期。一般自月经初潮开始，历时约30年。此期女性性功能旺盛，卵巢功能成熟，出现周期性排卵和分泌性激素，生殖器官及乳房在卵巢激素作用下发生周期性变化。

(6) 绝经过渡期：是从绝经前的生育期走向绝经的一段过渡时期，是从临床特征、内分泌学及生物学上开始出现绝经趋势，直至最后一次月经的时期。标志着卵巢功能开始走向衰退直至终止的时期。一般始于 40 岁后，历时短则 1～2 年，长则 10 余年。绝经过渡期又分为绝经过渡早期和绝经过渡晚期。

进入绝经过渡早期的标志是 40 岁以上的女性在 10 个月之内发生 2 次相邻月经周期长度的变化 ≥ 7 天，进入绝经过渡晚期的标志是月经周期长度超过原月经周期 2 倍以上。

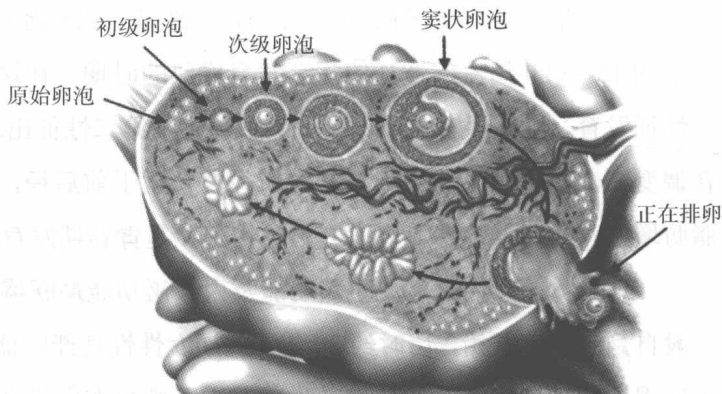
(7) 绝经后期：绝经后的生命时期。指自人生中最后一次月经以后一直到生命终止的整个时期。其中女性 60 岁后称为老年期，此时期卵巢功能完全衰竭，雌激素水平降低，生殖器官进一步萎缩。此阶段易发生和绝经期相关的疾病，如萎缩性尿道炎、阴道炎、骨质疏松，甚至出现一些老年性疾病，如心、脑血管疾病。

2

卵巢有什么功能？

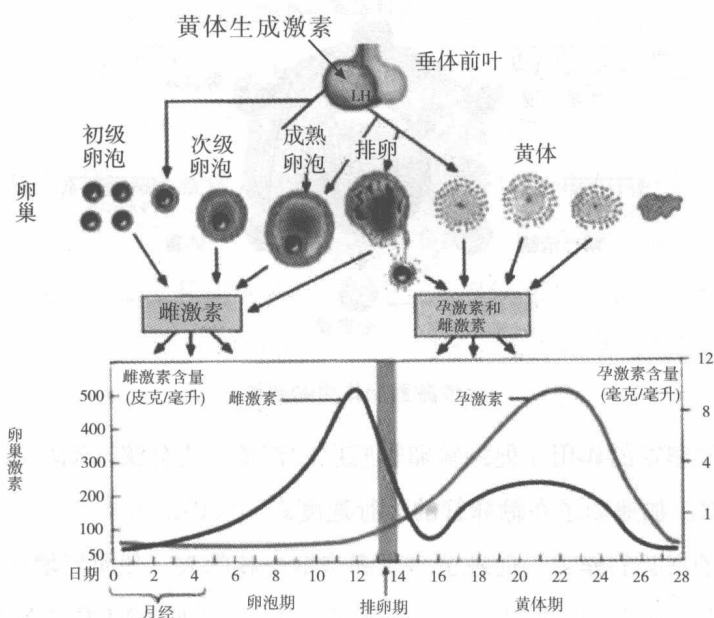
卵巢是女性的性腺，其主要功能为产生卵子并排卵（生殖功能）和分泌女性激素（分泌功能）。

(1) 生殖功能：即产生和排出卵子。卵巢的生殖功能在胎儿时期就奠定了基础，自胎儿早期卵巢开始发育，里面的生殖细胞就开始不断繁殖，至胎龄约 20 周时达高峰，此后卵母细胞陆续退化，出生时约剩 200 万



个, 月经初潮时剩 30 万~40 万个, 最后真正成熟并排出的卵子约 400 个。生育期女性, 卵巢周期性排卵, 每次有 8~10 个卵细胞同时发育, 但仅 1~2 个卵子能发育成熟排出。绝经时卵母细胞已基本耗竭。

(2) 分泌功能: 即分泌女性激素, 包括雌激素、孕激素和少量雄激素。卵泡膜细胞为排卵前雌激素的主要来源, 黄体细胞在排卵后分泌大量的孕激素和雌激素, 雄激素(睾酮)主要由卵巢间质细胞和门细胞产生。



3

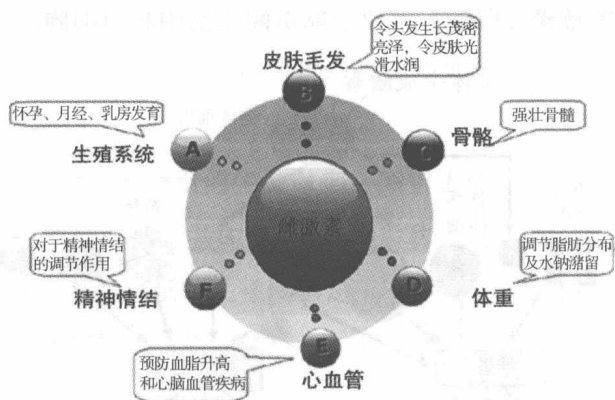
女性激素有哪些? 各有哪些功能?

女性激素主要包括雌激素、孕激素和少量雄激素。

(1) 雌激素: 一提到雌激素, 很多人都会联想到皮肤白皙、身材丰腴, 没错, 女性特有的体态与雌激素的作用是分不开的。雌激素在女性一生中的巨大作用是任何激素都不能替代的, 它主导女性第二性征的发育和维持, 调控女性体内环境的稳定, 控制女性的生命周期。雌激素对于女性来说, 就如同人类生命之源的水一样重要, 得益于雌激素的滋养, 我们的女性之花才能娇艳开放, 日趋动人。绝经后, 由于卵巢功能衰竭, 雌激素水平下降, 女性

缺乏雌激素的滋润，就如同花朵失去浇灌，会逐渐枯萎下去。雌激素对女性的作用如此重要，现在就让我们来看看它的具体作用吧。

●对卵巢的作用。①直接作用。雌激素可以刺激卵泡发育。②间接作用。雌激素血浓度的高低可以促进或抑制促性腺激素的释放，从而间接影响卵巢功能。



女性激素起作用的部位

●对输卵管的作用。促进输卵管肌层发育及上皮分泌活动，加强输卵管节律性收缩，加速卵子在输卵管的运行速度。

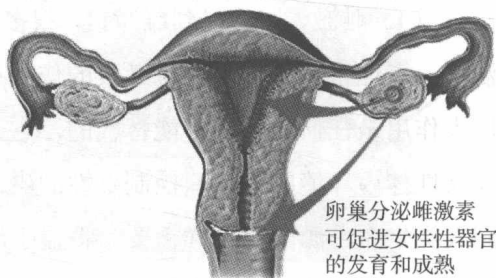
●对子宫肌的作用。促进子宫肌细胞增生和肥大，使肌层增厚，子宫增大；增进子宫血运，促进和维持子宫发育；提高子宫肌层对缩宫素的敏感性。

●对子宫内膜的作用。促进子宫内膜的修复与增殖。

●对宫颈的作用。使宫颈黏液分泌增加，变稀薄，有利于精子的存活及穿透；使宫颈松弛、扩张。

●对阴道上皮的作用。使阴道上皮细胞增生和角化，黏膜变厚，增加细胞内糖原含量，使阴道维持酸性环境。

●对外生殖器的作用。使阴唇发育、丰满。色素加深。



●对第二性征的作用。刺激并维持女性第二性征，如使脂肪和毛发分布具女性特征，使乳头、乳晕着色，刺激乳腺导管的生长，促进乳腺腺泡的发育及乳汁生成，骨盆宽大等。促进其他女性第二性征发育。

●对下丘脑、垂体的作用。通过对下丘脑和垂体的正负反馈调节，控制促性腺激素的分泌。

代谢作用。促进水钠潴留，促进肝脏高密度脂蛋白合成，抑制低密度脂蛋白合成，降低循环中胆固醇水平，维持和促进骨基质代谢。

(2) 孕激素：说完了雌激素的作用，我们再来谈谈女性体内另一个重要的性激素——孕激素，孕激素也是由卵巢分泌的，其中以孕酮（黄体酮）为主。孕激素和雌激素就像是一对欢喜冤家，它们之间相生相克，相辅相成，共同调节着女性生理功能。一方面，孕激素绝大部分功能都离不开雌激素的协同作用，它在雌激素作用的基础上，进一步促使女性生殖器和乳房的发育，为妊娠准备着，其主要生理功能促使子宫内膜产生分泌期的变化，创造有利于受精卵植入的环境，保证妊娠的安全进行。另一方面，它和雌激素又有拮抗作用，雌激素促进子宫内膜增生与修复，孕激素则限制子宫内膜增生，并使增生的子宫内膜转化为分泌期。其他的拮抗作用表现在子宫收缩、输卵管蠕动、宫颈黏液变化、阴道上皮细胞角化和脱落以及水钠潴留和排泄等方面。下面详细来谈谈孕激素的主要生理作用。

对子宫肌的作用。降低子宫平滑肌兴奋性及其对缩宫素的敏感性，抑制子宫收缩，有利于胚胎及胎儿宫内生长发育。

●对子宫内膜的作用。使增生期内膜转化为分泌期内膜，为受精卵着床做好准备。

●对宫颈的作用。使宫口闭合，黏液分泌减少，性状变黏稠。

●对输卵管的作用。抑制输卵管肌节律性收缩的振幅。

●对阴道上皮的作用。加快阴道上皮细胞脱落。

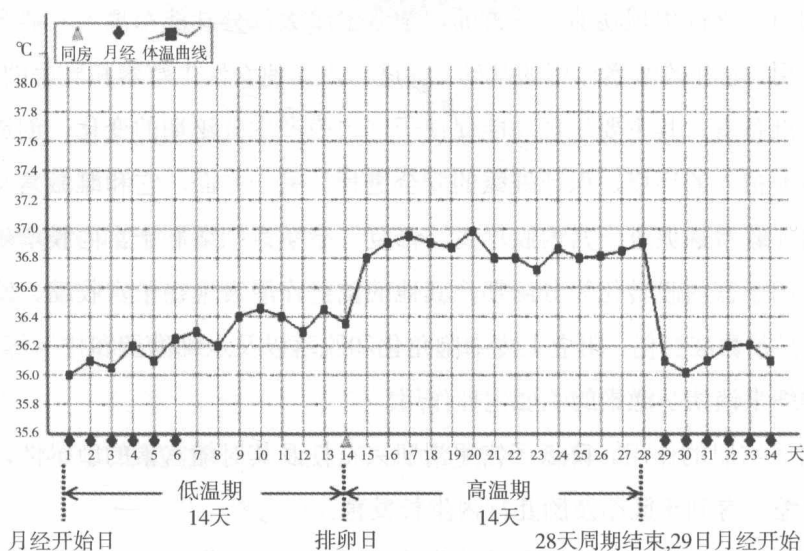
●对乳房的作用。促进乳腺腺泡发育，为泌乳做准备。

●对下丘脑、垂体的作用。通过丘脑下部抑制垂体促性腺激素的分泌。

●对体温的作用。兴奋下丘脑体温调节中枢，可使基础体温在排卵后升高 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，使得体温呈双相变化，可以通过对基础体温的监测来监测排卵。

●代谢作用。促使体内水钠排泄。

(3) 雄激素：一说到雄激素，我想大家脑海里马上会闪现这样的疑问：雄激素？这不是男人才有的吗？是的，雄激素又称男性激素，在男性主要由睾丸合成和分泌，它促进男性性器官成熟和第二性征的出现，并维持正常性欲及生殖功能。但雄激素不仅对男性来说很重要，同时它也是女性体内一种重要的激素，由肾上腺皮质和卵巢分泌。雄激素在女性体内的作用包括以下几方面：



●雄激素可以促使阴蒂、阴唇和阴阜的发育，维持女性正常生殖功能，使女性性欲增强。

●雄激素和雌激素一起互相配合，控制女性的阴毛和体毛的生长和分布，让女性的皮脂增多，形成特有的优美曲线。

●在青春期促进蛋白质合成和代谢，加速软骨骨骺的融合，刺激骨骼成熟，促进骨骼、肌肉的生长发育，减少水、钠的排出并保留钙，使身高和体重快速增长。

●较大剂量的雄激素可以刺激骨髓的造血功能，特别是红细胞的生成。

●对丘脑下部及垂体具有调控作用。

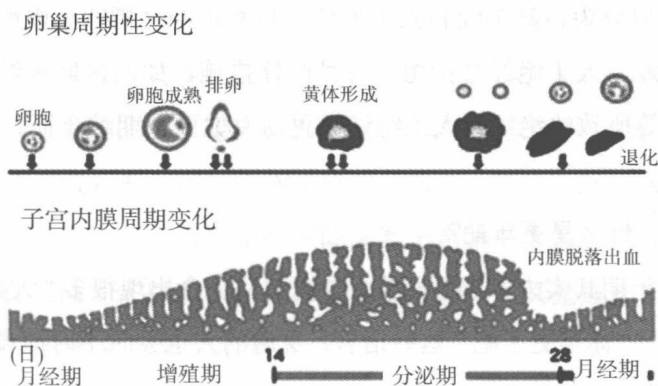
●决定生殖器官的分化。

这样看来，雄激素对女性的生理作用也不可小觑啊。不过注意哦，过多的雄激素会对雌激素产生拮抗作用，如减缓子宫及其内膜的生长和增殖，抑制阴道上皮的增生和角化，抑制卵泡的发育。长期使用雄激素的人，可出现男性化的表现。

4

什么是月经？

女性进入青春期后，下丘脑-垂体-性腺轴的功能及其反馈机制均成熟，卵巢出现了周期性的变化，子宫内膜的功能层受卵巢激素变化的调节，出现周期性增殖、分泌和脱落性变化。这种伴随卵巢周期变化而出现的子宫内膜周期性脱落及出血就叫作月经。俗称“例假”。规律月经的出现是生殖功能成熟的重要标志。



月经第一次来潮称月经初潮，初潮年龄多在13~14岁。如果16岁以后月经尚未来潮应当引起重视。初潮早、晚主要受遗传因素控制，其他因素，如营养、体重亦起着重要作用。

那么，正常的月经具有哪些特征呢？

正常的月经具有周期性。出血的第1天为月经周期的开始，两次月经第

1天的间隔时间称一个月经周期，一般为28天 $\pm$ 7天。每次月经持续时间称经期，一般为2~8天。一次月经的总失血量称经量，正常月经经量为50~80毫升，超过100毫升为月经过多。月经血呈暗红色，除血液外，还包括子宫内膜碎片、宫颈黏液及脱落的阴道上皮细胞。一般月经期无特殊症状，但经期由于盆腔充血及前列腺素的作用，有些女性会出现下腹及腰骶部下坠不适或子宫收缩痛，并可出现腹泻等胃肠功能紊乱症状。少数人还会出现头痛及轻度神经系统不稳定症状。



子宫内层在月经周期中的变化

5

什么是绝经？

绝经是指女性一生中的最后一次月经。绝经的真正含义并非指月经的有无，而是指卵巢功能的衰竭。我国女性平均绝经年龄为49.5岁。

绝经可以分为自然绝经和人工绝经。自然绝经是指卵巢内卵泡生理性耗竭所致的绝经。人工绝经是指由于各种医疗措施，如两侧卵巢经手术切除或放射线照射等所致的绝经。人工绝经者更易发生更年期综合征。

6

什么是更年期？

提起更年期其实大家都不陌生，电视节目上会出现很多“大家不要理她，她更年期呢”“你早更了吧”这些语言，身边的人也会时不时地调侃一句“你更年期了吧”。

更年期为大家所熟知大多是因为处于此期的女性情绪变化的不稳定性，脾气秉性的不可估摸性，潮热出汗的不可控制性，症状行为的不可责怪性，而使人们“闻更色变”。当然，并不是所有这个时期的妇女都是这样的，“绝经是每个女性都要经历的阶段，只要她的寿命足够长”，但是并不是大家都