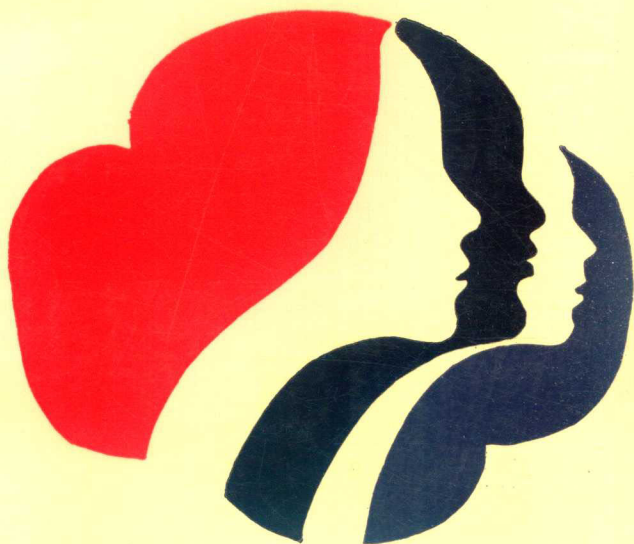


ZWBJ

自我保健丛书

女性更年期种种

叶 炯 编著



陕西科学技术出版社

自我保健丛书

女性更年期种种

叶 炯 编著

陕西科学技术出版社

自我保健丛书
女性更年期种种
叶 炯 编著

陕西科学技术出版社出版发行
(西安北大街131号)

新华书店经销 凤翔县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 2.25印张 4万字

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

印数: 1—5,000

ISBN 7-5369-1144-0/R·336

定 价: 1.90元

《自我保健丛书》编委会

自我保健丛书

主 编：卢希谦 任惠民 石大璞

副主编：张 文 贺惠芳 段凤仙

杨俊武 李恩昌

编 委：（姓氏笔画为序）

卢希谦 石大璞 任惠民 朱自贤

李兴民 李恩昌 张 文 张思真

杨俊武 金志甲 赵石麟 郭照江

贺惠芳 段凤仙 梁兴邦

北京出版社

出版者的话

健康是人类生命活力的基础，是个人参与社会活动的必要前提，是人类发挥创造力的根基，是人类创造出璀璨光辉文化的基本条件，是人类基本的权利。

失去健康，人们的生命活力就会枯竭，没有健康的身体，追逐幸福美满生活的愿望就会落空。如果说劳动是财富之母，那么健康就可以说是劳动之舟。智慧、才能、美妙的诗篇，神奇的机械，上天遨游的宇宙飞船，入海探索的潜艇，它们都来自具有健康的脑和健康的手的人。

人人都希望获得健康，都希望幸福而健康的生活，为社会和他人造福。但怎样才能获得健康，有的人却茫无所知。这套丛书将告诉你，健康的金钥匙就掌握在你自己手里，自我保健是维护健康和促进健康发展的最重要的手段。

现代医学科学技术的发展，日益揭开人类身体奥秘的帷幕，揭开人和环境相互作用的多重关系，告诉我们应当怎样利用我们的自身条件和环境因素，促进健康发展，消除不利于健康因素的有害作用。

自我保健包含两个层次的意思：一是利用现代医学科学提供的知识，进行自我评价、自我诊断和自我调控，做到无病早防，有病早治，取得医生的最佳帮助，保持身心最完美的状态；二是对维护人类健康尽责任，使自己的活动行为成为促进人类健康发展的力量，防止由于自己活动方式给人类健康发展带来有害因素。这也就是我们常说的，人人为健康，健康为人人。

这套丛书的编写，就是为这一目的服务的。我们希望这套丛书成为大家的健康之友，使它能和大家促膝谈心，解答疑难，提供自我保健的方法，推动自我保健意识的发展，增强每个人的健康道德责任心。

希望这套丛书能使你生活得更美好、更幸福、更充实、更有活力。

陕西科学技术出版社医学编辑室

1991年10月

前

言

提起更年期，人们自然想到的是妇女更年期及其更年期综合征。根据医学界近年来的研究，不仅女性有更年期，男性也有更年期，同样，也有男性更年期综合征。更年期主要表现为“性腺”功能变化。女性由于卵巢分泌雌激素的功能减退，男性则以睾丸退行性变化为主要改变，继而引起体内一系列平衡失调，使人体的神经系统功能与精神活动功能的稳定性减弱，对环境适应能力下降，从而出现种种症状，这些症状，无论经过哪些方面的检查，都查不出哪些器官有什么异常改变，这就是更年期综合征的基本特点。

日本的学者认为：更年期障碍不单是指机体的老化现象，狭义的更年期即指女性更年期，是由于雌激素的分泌减少，主要为机体老化引起；而男性更年期属于广义的更年期，主要由于体内

各系统功能和心理失常、神经官能症、忧郁症所引起。女性更年期有绝经期作为标志，其性腺功能开始衰退直到完全消失。持续时间因人而异，一般为8~12年，多数妇女绝经年龄在45~55岁之间。由于内分泌功能暂时失去平衡，往往可引起一系列症状如月经紊乱、潮红潮热、多汗、心悸、畏寒、情绪不稳、烦躁、易怒、抑郁、眩晕、失眠、性功能减退、记忆力下降、思想不集中等等。

男性性腺功能减退于50岁以后表现明显，可表现为性欲减退、阳痿、疲倦、精力不足、记忆力减退、激动、易怒、忧郁、注意力不集中以及头昏、头痛等。只是变化较女性缓慢，症状也较为隐蔽。女性更年期综合征的发病机制主要是卵巢功能的衰退及植物神经系统的功能失调。更年期卵巢的卵泡总数减少，发育迟缓，雌激素分泌量不足，降低了对下丘脑—垂体的反馈抑制作用，以至垂体分泌促性腺激素增多，内分泌失去平衡，又可导致下丘脑及植物神经系统中枢的功能失调。

更年期是女性卵巢功能衰退而引起体内一系列的功能失调，是生理功能从成熟到衰退的转变时期，是妇女从生育成熟期进入老年期的过渡时期。机体从一个长期习惯的生育期内分泌环境过渡到另一个新的内分泌环境，将会产生一系列内分泌紊乱及植物神经系统功能失调的症状。这些症状大都属于生理状态，是暂时性的，不会对人体健康造成损害。只要对此有正确的认识，能自觉地保持稳定的情绪和愉快的心情，随着机体的逐步适应，内分泌素之间重新建立平衡，一切症状将会逐步减轻以至完全消失。待她（他）们顺利地渡过更年期以后，将会迎来“第二个青春”，精力和精神又将

恢复。完全可以其丰富的经验与旺盛的精力，为“四化”事业再献青春。

更年期的种种症状是否发生或部分发生，其发生的迟早，症状的轻重，延续时间的长短以及这些症状的逐步减轻与消失的时间，除与内分泌功能状态有关外，还与每个人的体质、神经类型、社会与家庭环境及其精神因素等均有着密切关系。

多年来，我们在日常的诊疗工作中，对经、孕、产、哺乳四期妇女劳动保护中做了大量的防治与保健工作。近年来又进行了女职工更年期症状的防治。针对进入40岁的女职工逐年增多的情况，于1984年开始在我厂开展了女职工更年期症状系统的调查与防治，对127例女性更年期综合征的防治进行了分析，进一步加深了对更年期综合征的认识与理解，并且认为这是一个值得引起重视的问题。加强这方面知识的宣传，使有更年期症状的妇女对此有正确的认识，不再到处求医，无病服药；或者思想负担很重，长期苦恼，影响正常的工作、学习与生活。

这本小册子重点谈女性更年期的有关问题，目的是为了进入更年期的妇女对更年期的到来有充分的思想准备，使她和她的家庭成员都能正确对待这些问题，帮助她们顺利地过更年期。

叶 炯

1991年5月于西安电力电容器厂

FIN

录

一、女性更年期……………(1)

1. 绝经前期……………(1)

2. 绝经期……………(2)

3. 绝经后期……………(2)

二、女性更年期的种种表现……………(3)

1. 月经改变……………(3)

2. 心血管症状……………(5)

3. 精神神经症状……………(8)

4. 新陈代谢障碍……………(10)

5. 其他症状……………(11)

三、更年期功能失调性子宫出血……………(13)

四、骨质疏松症……………(17)

五、更年期性生活的特点……………(30)

六、更年期妇女的避孕问题……………(35)

七、绝经后子宫出血……………(36)

八、老年性阴道炎……………(37)

九、更年期妇女的饮食营养和生活习惯……………(39)

十、女性更年期综合征的防治……………(46)

附、妇女老年期的种种改变……………(56)

- (一) 一般改变..... (56)
- (二) 泌尿、生殖系统病变..... (58)
- (三) 延缓老年期的衰退..... (59)

- (1) 一
- (2) 二
- (3) 三
- (4) 四
- (5) 五
- (6) 六
- (7) 七
- (8) 八
- (9) 九
- (10) 十
- (11) 十一
- (12) 十二
- (13) 十三
- (14) 十四
- (15) 十五
- (16) 十六
- (17) 十七
- (18) 十八
- (19) 十九
- (20) 二十
- (21) 二十一
- (22) 二十二
- (23) 二十三
- (24) 二十四
- (25) 二十五
- (26) 二十六
- (27) 二十七
- (28) 二十八
- (29) 二十九
- (30) 三十
- (31) 三十一
- (32) 三十二
- (33) 三十三
- (34) 三十四
- (35) 三十五
- (36) 三十六
- (37) 三十七
- (38) 三十八
- (39) 三十九
- (40) 四十
- (41) 四十一
- (42) 四十二
- (43) 四十三
- (44) 四十四
- (45) 四十五
- (46) 四十六
- (47) 四十七
- (48) 四十八
- (49) 四十九
- (50) 五十
- (51) 五十一
- (52) 五十二
- (53) 五十三
- (54) 五十四
- (55) 五十五
- (56) 五十六
- (57) 五十七
- (58) 五十八
- (59) 五十九
- (60) 六十
- (61) 六十一
- (62) 六十二
- (63) 六十三
- (64) 六十四
- (65) 六十五
- (66) 六十六
- (67) 六十七
- (68) 六十八
- (69) 六十九
- (70) 七十
- (71) 七十一
- (72) 七十二
- (73) 七十三
- (74) 七十四
- (75) 七十五
- (76) 七十六
- (77) 七十七
- (78) 七十八
- (79) 七十九
- (80) 八十
- (81) 八十一
- (82) 八十二
- (83) 八十三
- (84) 八十四
- (85) 八十五
- (86) 八十六
- (87) 八十七
- (88) 八十八
- (89) 八十九
- (90) 九十
- (91) 九十一
- (92) 九十二
- (93) 九十三
- (94) 九十四
- (95) 九十五
- (96) 九十六
- (97) 九十七
- (98) 九十八
- (99) 九十九
- (100) 一百

一、女性更年期

女性更年期是女性生理功能从成熟到衰退的转变时期，也就是从生育成熟期进入老年期的过渡时期。

过去人们往往把更年期看作是绝经期，而实际上更年期的含义更为广泛，它包括了绝经前期、绝经期与绝经后期三个阶段，也就是包括了从40岁到60岁这样一个长达20年的时期。由于卵巢内分泌功能减退是一个逐渐发展的过程，对于每一个妇女来说，又有个体上的差异。一般来说，绝经前期开始于45岁左右，持续2~4年即进入绝经期，绝经后期一般持续6~8年，卵巢激素日趋减少，直到最低水平。对于一个人来说，整个更年期一般大约在8~12年左右。

绝经后期终结后，卵巢功能消失。此时为老年期的开始。

1. 绝经前期 从38~40岁开始，为卵巢功能开始衰退的时期。其特征是卵巢尚有卵泡发育，但不能成熟，卵泡发育到一定程度即自行萎缩，所以没有排卵，也不会有黄体形成，但仍可分泌一定数量的雌激素，表现为生育能力下降和月经紊乱。

月经紊乱包括周期不规则，持续时间延长或缩短，出血量由多而逐渐减少。在此期中，一部分人可出现无排卵性功能

能性子宫出血。

2.绝经期 表现为月经停止，是更年期的主要特征。具体来讲，系指年龄超过45岁，月经停止一年以上者。其最后一次月经期称为绝经期。绝经期大多发生在45~55岁之间。据西安电力电容器厂调查统计，以45~49岁最多。

一般情况，月经初潮早的妇女，绝经要迟一些，而初潮晚的绝经反而要早一些，这与气候、营养、种族、遗传等因素均有关系。

月经在40岁以前停止，称为早发绝经；55岁以后绝经，称为晚发绝经。

因疾病而切除卵巢及子宫而引起绝经的称为人工绝经。人工绝经者，虽然年龄不足45岁，同样可以出现更年期综合征。因为卵巢功能是突然消失的，使机体没有逐步适应的机会，出现症状约在手术后一个月左右，其程度也比自然进入更年期的人要重一些。如只切除一侧卵巢及子宫者，则出现症状迟一些也轻一些。

3.绝经后期 指月经停止后至卵巢内分泌功能完全消失的时期。由于卵巢功能进一步衰退，雌激素水平继续下降，引起生殖器官及第二性征、代谢方面的逐渐衰退，也就是进入老年期前的阶段。

绝经后期及卵巢切除后妇女的血浆雌激素由卵泡以外的雌激素来源补充，其主要来源是肾上腺皮质分泌的雄烯二酮在外围组织（主要是脂肪）转换为雌酮进入血浆，故绝经后妇女的循环血液中仍能保持一定的雌激素水平。

过去，我们认为60岁以后即进入老年期，根据我国情况，妇女平均寿命延长，绝经期有推后的趋向，因此，老年

期也有推后的趋势。

二、女性更年期的种种表现

所谓综合征就是指同时存在多种系统的症状。女性更年期综合征是妇女40岁以后，由于卵巢功能衰退引起全身各个系统功能暂时的不平衡所出现的种种症状。我们把这些症状归纳为下列五个方面，即月经改变；心血管症状；精神神经症状；新陈代谢障碍以及其他症状等。但必须指出，妇女在更年期除月经改变外，并不是所有进入更年期的妇女都会出现上述几个方面的症状。据文献记载，大约只有10~15%的妇女有症状而需要一些治疗。西安电力电容器厂在127例40~60岁已婚妇女中进行了系统的更年期症状调查，其中有21例妇女无症状，为127例的16.75%。据有关资料记载，我国广东地区调查了40岁以上妇女3302例，其中有327例无症状，占9.9%；国外资料：英国曾统计了妇女更年期症状1000例，观察到有15.8%的妇女更年期无症状。这一数字与西安电力电容器厂的数字接近。无症状的原因与每个人的神经类型、内分泌改变程度较缓慢以及气候、营养、体质、周围环境，特别是心情舒畅等多种因素有关。下面就五个方面的症状作一简单的概述。

1. 月经改变 月经改变是女性更年期主要特征。在绝经前期，无排卵性周期增加，月经周期不规则，有的人一个月可来2~3次；出血量时多时少；有的表现为一连两个月不来月经，第三个月发生大出血，可引起急性贫血，必须到医院治疗；也有的表现为一连20多天，淋漓不断，如不到医院治

疗，也可引起贫血。后两种情况，都需要采取止血措施，甚至进行刮宫术，以除去过度生长的内膜。

西安电力电容器厂在1984—1985年内对女职工40~60岁的127例更年期症状调查中统计了有月经改变的有106例。见表1

表1 **月 经 改 变**

项 目	月 经 紊 乱			其 他	
	过 多	减 少	周 期 紊 乱	绝 经	子宫切除
例 数	20	30	14	34	8
%	18.86	28.3	13.2	32.07	7.54

从中又按以下四种类型统计分析了56例：

- (1) 间歇延长，来潮时间短，经量少16例；
- (2) 周期不规则，来潮时间长，经量多或淋漓不断的27例；
- (3) 周期缩短，经量少，9例；
- (4) 突然停止，以后不再来潮，4例。

月经过多中，以后诊断为更年期功能失调性子宫出血者6例。

月经改变的原因是受卵巢功能衰退的影响。当卵泡停止发育，其分泌的雌激素量少，不足以刺激子宫内膜生长和脱落时即无月经。有的人已停经半年，半年以后又按时来月经，来2~3个月后又停经，这与卵巢内尚有少量卵泡在分泌雌激素，又使子宫内膜生长之故，但它并不能恢复原来正常

分泌雌激素的水平，所以过2到3个月后又停经。当然，在这时期，也是容易发生宫颈癌或宫颈息肉的，在月经停止后，还是要到医院妇科去作一次检查，如确诊为月经，那就是正常生理现象。

2. 心血管症状 更年期综合征所表现的由于植物神经功能失调所致之心血管症状、精神神经症状及新陈代谢障碍等。

(1) 潮红、潮热：是更年期综合征中最早出现的症状，往往早于月经紊乱的出现，与精神因素有很大的关系。在精神紧张、生气、情绪不稳定时即刻出现。出现此症状时，患者感到突然一阵热浪由前胸向颈和面部扩展，随之胸、颈及面部泛起了一片弥漫性红晕，又以两颊红晕最为明显，犹如羞惭时的脸红，持续时间为数分钟到10~15分钟左右不等。此时患者感到一阵烦热。冬季还可以忍受，如在春夏或夏秋天气较为温暖之际，患者需要马上解开衣扣或脱去外衣散热，甚至要用扇子或电扇帮助散热。散热时出汗，最明显的出汗部位是鼻子的两侧和面颊部。出汗后，扩张的血管开始收缩，患者又感到寒冷，需立即穿上衣服；夏季，天气炎热时，人们本来就容易感到烦躁，这时发作次数更明显增加，最多一天可以发作10多次，使患者感到心烦意乱，影响其正常的工作、学习与休息。

在夜间表现为踢被子。夜间睡眠中同样可以发生潮红潮热。一阵潮热，可使患者在朦胧中猛然揭开或踢开被子，然后坐起，解开领口或衣扣散热。散热后出汗，又冷，又要立刻盖上被子。如一夜反复数次，很容易受冷，并易得关节疼痛，也影响睡眠的安稳。冬季因外界温度低，虽然仍可发生

潮红潮热，但症状要比夏季轻，不必解开衣服散热，出汗量也少。这期间宜经常洗澡，可帮助散热与清洁皮肤。

西安电力电容器厂所调查的127例中出现潮红潮热症状的患者有59例，占被调查人数的46.45%，接近半数。其症状有轻有重，轻的可以耐受，不必治疗。

(2) 血管痉挛性疼痛：主要表现在胸闷、胸痛、阵发性心悸及阵发性心动过速或过缓；有的表现为手指或足趾阵发性痉挛或麻木。由于胸闷或整个胸部不适，类似冠心病心绞痛样发作，使用硝酸甘油酯无缓解作用，心律正常，但有心悸感。心电图多半正常，或三个肢体导联中均可有ST段降低现象，可能与冠状动脉痉挛有关。对患者来说，思想负担很重，总是认为自己心脏有病，只是没查出来，于是到处求医、吃药，而实际上，思想越紧张，症状相应地也会加重或频繁发作。此时，如这些患者同时还有潮红潮热、精神不振、肌肉及关节疼痛等更年期症状，可使用性激素（包括雌激素及雄激素）治疗后，如在24~48小时内见效者，证实是更年期症状。

(3) 高血压：更年期引起的高血压属神经性高血压，其特点是收缩压高且波动明显，波动时常伴有潮红出现。我们在调查中注意排除了原发性及继发性高血压之后，并与被调查者在更年期之前的正常血压作了对比，在38例更年期高血压患者中，其收缩压增高比舒张压升高明显，二者之比为2.24:1。

(4) 头痛：常因更年期高血压引起阵发性头痛。以西安电力电容器厂调查数字为例，127例中有头痛症状54例。其中以全头痛最多，34例，占头痛人数的62.96%；其次是