

携手更年期

——更年期保健问答

向阳 宋亦军 谭先杰/编著



中国协和医科大学出版社

携手更年期

——更年期保健问答

向 阳 宋亦军 谭先杰 编著

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

携手更年期: 更年期保健问答 / 向阳, 宋亦军, 谭先杰编著. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2005. 10

ISBN 7-81072-731-1

I. 携… II. ①向… ②宋… ③谭… III. 更年期-保健-问答 IV. R161.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 123666 号

携手更年期——更年期保健问答

编 著: 向 阳 宋亦军 谭先杰
责任编辑: 张忠丽 何海青

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32 开
印 张: 5.25
字 数: 100 千字
版 次: 2006 年 1 月第一版 2006 年 3 月第一次印刷
印 数: 1-5000
定 价: 10.00 元

ISBN 7-81072-731-1/R · 724

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前 言

人们常说，男人四十是道坎，指的是事业。其实，女人四十也是道坎，尤其是生理。虽然每月一次的生理现象仍然维持，但皮肤已经有些黯淡了，脾气变急躁了，上医院的次数多了……更年期真的就要来临了。

生命是如此奇妙，从小小受精卵到呱呱坠地的婴儿，再到幼年、成年、中年、老年，最终将汇入生命长河的另一端。这是无法抗拒的自然规律，是人类的新陈代谢。人的一生实际上就是一个不断变化，并不断适应的过程。进入40岁以后的妇女到更年期是女性生命长河中的一段，是每个正常妇女都要经历的，因此对待更年期的态度也应该是：适应它。女性只有对自身的结构和生理特点有所认识，才能采取有针对性的保健措施。只有对更年期常见疾病有所了解，才能提高对疾病的警惕性；性激素补充治疗利弊之争由来已久，女性该何去何从；更年期心理健康问题日益凸现，女性该如何对待；毋庸讳言，性与避孕问题仍是更年期妇女的家庭生活

主题之一。

机体的自然衰老无法抗拒，重要的是要保持“永远年轻”的心态。自然年龄无法改变，而心境却是随机应变的，情绪不同，态度不同，心境也就不同。总之，处于更年期的女性，既要对自己的各种变化有思想准备，又不能把这些变化当成包袱，从而把自己压倒。如若出现了无法解释的问题，应及时寻求妇科医生和心理医生的帮助。“未雨绸缪”还是“临渴掘井”，是两种不同的生活态度，也会带来不同的健康结局。我们希望女性能在思想和行为上有所准备，迎接更年期的到来。

编写本书的目的，正是为即将进入或已经进入更年期的妇女提供的健康咨询。本书从女性生理基本知识、更年期生理改变及相关问题、更年期易患哪些疾病、更年期疾病的防治以及更年期自我保健常识等方面进行了深入浅出的讲解与问答式的阐述。并围绕更年期妇女由于卵巢功能逐渐衰退的生理现象，可能导致的一系列机体器官的功能改变，正确指导她们如何面对，并怎样在专科医师的帮助下运用科学的方法解决问题。

由于编者水平有限，时间仓促，书中不妥之处在所难免，恳请读者批评指正。

向 阳 宋亦军 谭先杰
2005 年秋于北京

目 录

一、女性生理基本知识	(1)
1. 女性生殖器官的组成及其功能是什么?	(1)
2. 女性一生共分几个时期,各有什么特点? ...	(3)
3. 卵巢有什么功能?	(6)
4. 雌激素有什么生理功能?	(8)
5. 孕激素有什么生理作用?	(9)
6. 雄激素有什么生理功能?	(10)
7. 什么是生殖内分泌轴?	(10)
8. 卵巢周期是怎样划分的?	(13)
9. 月经是怎么回事?	(15)
10. 什么是绝经?	(16)
二、更年期生理改变及相关问题	(18)
11. 什么是女性更年期?	(18)
12. 女性更年期是如何划分的?	(19)
13. 更年期女性体内的性激素水平发生哪些 变化?	(21)
14. 绝经后妇女体内还有雌激素吗?	(22)

15. 什么样的妇女需要进行性激素水平的测定? (23)
16. 妇女绝经后卵巢有什么样的改变? (24)
17. 更年期妇女生殖道会发生哪些改变? (25)
18. 如何判断卵巢功能出现衰退? (26)
19. 更年期妇女为什么容易出现潮热和心悸? (28)
20. 更年期女性为什么会出现失眠? (29)
21. 为什么绝经后妇女常感到记忆力减退? (30)
22. 更年期妇女为什么容易发胖和发生体形变化? (31)
23. 更年期妇女会出现什么样的皮肤改变? (32)
24. 更年期妇女为什么容易发生骨质丢失? (33)
25. 更年期月经紊乱有什么特点? (34)
26. 更年期妇女会产生哪些心理变化? (36)
27. 哪些外界因素会影响更年期相关心理变化? (37)
28. 什么是更年期综合征? (38)
29. 什么是人工绝经? (39)
- 三、常见更年期疾病 (41)
30. 什么是更年期抑郁症? (41)
31. 绝经后妇女为什么易患反复泌尿系感染? (42)
32. 更年期妇女为什么易患老年性阴道炎? (43)

33. 更年期妇女为什么会容易出现尿失禁? (44)
34. 哪些因素可导致骨质疏松症? (45)
35. 骨质疏松症的表现有哪些? (47)
36. 更年期妇女为什么易患骨质疏松症? (50)
37. 骨关节炎的发病与更年期有关吗? (51)
38. 心血管疾病发病与更年期有关吗? (53)
39. 早发性痴呆症与更年期有关吗? (54)
40. 什么是更年期功血? (55)
41. 绝经后出血应警惕哪些疾病? (57)
42. 更年期妇女易患哪些妇科恶性肿瘤? (59)
43. 已经绝经的妇女还会得卵巢癌吗? (60)
44. 宫颈癌的早期表现是什么? 什么是接
触性出血? (61)
45. 哪些妇女易患宫颈癌? (62)
46. 宫颈癌能预防吗? (63)
47. 为什么妇女从 30 岁开始应该做宫颈
癌防癌检查? (64)
48. 宫颈糜烂一定会发生宫颈癌吗? (65)
49. 围绝经期卵巢良性肿瘤应如何治疗? (66)
50. 卵巢恶性肿瘤的治疗方法有哪些? (67)
51. 哪些更年期妇女易患子宫内膜癌? (68)
52. 更年期妇女易患哪些乳腺疾病? (70)
53. 为什么更年期妇女要定期进行妇科检
查? (71)

54. 更年期患子宫肌瘤是否可以不做手术? (72)
55. 更年期妇女在进行妇科手术时是否要
保留卵巢? (73)
56. 卵巢切除后会不会变成男的? (74)
- 四、性激素补充治疗 (HRT) 相关问题 (77)
57. 什么是性激素补充治疗 (HRT)? (77)
58. 绝经后妇女为什么要进行性激素补充
治疗? (78)
59. 什么时间是开始应用性激素补充治疗
的最佳时机? (79)
60. 性激素补充治疗需要用多久? (80)
61. 更年期妇女性激素补充治疗的方案有
哪些? (80)
62. 如何选择性激素补充治疗的给药途径? (82)
63. 雌激素分几类? (83)
64. 什么是选择性雌激素受体调节剂? 它
有什么作用? (85)
65. 雌激素对血脂有什么样的作用? (87)
66. 为什么在补充雌激素的同时要加用孕
激素? (89)
67. 妇女在什么样的情况下不能使用性激
素补充治疗? (89)
68. 用性激素补充治疗期间如何进行有效
性监测? (91)

69. 使用性激素补充治疗期间如何进行安
全性监测? (92)
70. 性激素补充治疗对泌尿生殖道萎缩有
什么作用? (93)
71. 性激素补充治疗是否对早老性痴呆有
预防作用? (94)
72. 性激素补充治疗是否对结肠癌有预防
作用? (95)
73. 性激素补充治疗对骨骼健康有什么重
要意义? (96)
74. 性激素补充治疗对骨折是否有预防作
用? (97)
75. 预防和治疗绝经后骨质疏松症和骨折
还有什么其他方法? (98)
76. 如何从改变饮食习惯方面预防绝经后
骨质疏松症和骨折? (101)
77. 更年期妇女单纯服用钙片能预防骨质
疏松吗? (101)
78. 性激素补充治疗是否会引起子宫内膜
癌? (102)
79. 性激素补充治疗是否会引起血栓? (103)
80. 使用性激素补充治疗患乳腺癌的风险
到底有多大? (104)
81. 使用性激素补充治疗后出现阴道出血

-
- 该怎么办? (105)
82. 什么是性激素补充治疗个体化? (106)
83. 最近美国妇女健康启动的研究结果报道后, 性激素补充治疗被终止了吗? (107)
84. 最近美国妇女健康启动的研究结果说明了什么问题? (109)
85. 北京专家对美国妇女健康启动研究结果的研讨会意见是什么? (110)
86. 什么是植物雌激素? (112)
87. 大豆异黄酮与天然药物雌激素相比有什么特点? (112)
88. 为什么说大豆异黄酮具有抗癌作用? (113)
- 五、更年期自我保健常识 (115)
89. 如何正确对待更年期? (115)
90. 更年期妇女如何克服不良情绪? (116)
91. 更年期妇女如何克服多疑的心态? (117)
92. 更年期妇女如何进行皮肤保健? (119)
93. 更年期妇女如何进行合理膳食? (121)
94. 更年期妇女如何进行体育锻炼? (123)
95. 更年期妇女如何补充维生素? (125)
96. 更年期妇女如何早期发现盆腔肿物? (126)
97. 更年期妇女怎样自我检查乳房有无异常肿块? (128)
98. 社会和家庭怎样为更年期妇女创造良

好的氛围?	(130)
六、性与避孕相关问题	(132)
99. 性活动与保持女性青春有关系吗?	(132)
100. 子宫切除对性生活有影响吗?	(133)
101. 性洁癖是怎么回事?	(134)
102. 常见的性生活意外事故有哪些?	(135)
103. 哪些女性适合作阴道紧缩术?	(138)
104. 月经期性欲增强是正常的吗?	(139)
105. 绝经后妇女为什么会出现性欲减退?	(139)
106. 为什么有的老年妇女性欲增强?	(140)
107. 酒精对女性性功能有哪些影响?	(141)
108. 性乱对女性有哪些生理危害?	(142)
109. 常用的避孕方法有哪些?	(143)
110. 哪些避孕方法不太可靠?	(145)
111. 如何较为准确地计算安全期和易孕 期?	(146)
112. 月经不正常的女性适宜选择哪些避 孕方法?	(147)
113. 如何进行紧急避孕?	(148)
114. 口服避孕药时应注意什么?	(149)
115. 慢性疾病状态下的女性如何避孕?	(149)
116. 更年期妇女还需要避孕吗?	(152)
117. 雌激素替代疗法能解决老年妇女的 性问题吗?	(153)

一、女性生理基本知识



1. 女性生殖器官的组成及其功能是什么？

“知己知彼，百战不殆”，女性只有对自身有所了解，方能进行科学的保健，对抗疾病和衰老。女性生殖器官比男性生殖器官要复杂得多，很多女性并不十分清楚自己的构造。女性生殖器官由外生殖器和内生殖器两部分组成。外生殖器是指生殖器官的外露部分，又称外阴，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、尿道口及阴道口等。

(1) 阴阜：是覆盖于耻骨联合前上方隆起的脂肪软垫，成年女性阴阜上长有阴毛，呈倒置三角形分布。

(2) 大阴唇：为阴阜两侧向下延伸的皮肤皱襞，下方在会阴体前融合。内含脂肪、结缔组织和静脉丛。

(3) 小阴唇：在大阴唇内侧，为两片薄片皱襞，皮脂腺较多，表面湿润。神经及血管丰富，感觉灵敏。

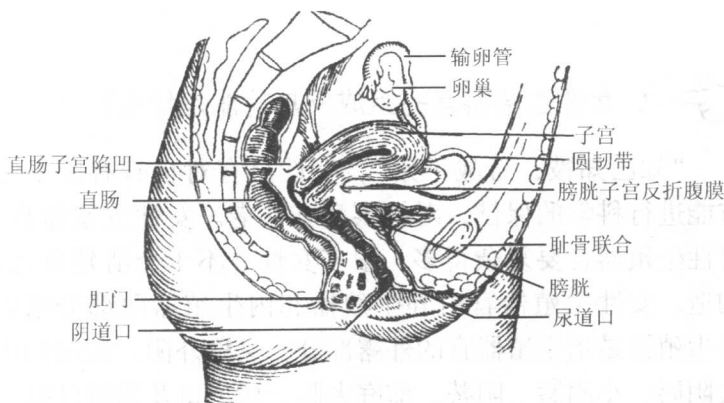
(4) 阴蒂：为圆柱形勃起组织，位于两侧小阴唇顶端，相当于男性的阴茎，富含神经血管，感觉很敏锐。

(5) 阴道前庭：为两小阴唇之间的菱形区，前方有尿道口，后方有阴道口。阴道口有粘膜皱襞环绕一周，称“处女膜”。处女膜通常在首次性生活时破裂，但剧烈运动和外伤也可使其破裂。

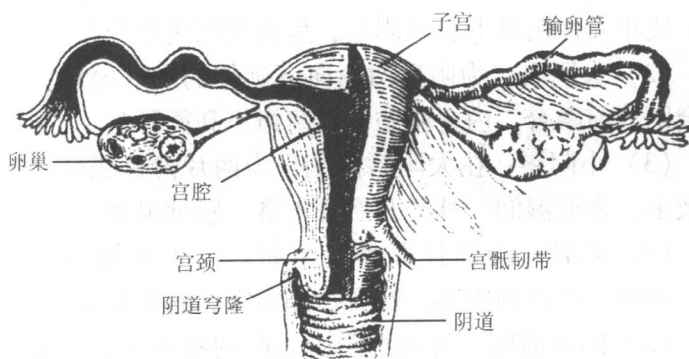
(6) 前庭大腺：又称为巴氏腺，它位于前庭下方阴道口的两侧，性冲动时分泌粘液润滑阴道。

(7) 会阴：为阴道口和肛门之间的一段软组织，由皮肤、肌肉及筋膜组成，对盆腔脏器起支持作用。

内生殖器（图1）包括阴道、子宫、输卵管及卵巢，



(1) 矢状断面观



(2) 后面观

图1 女性内生殖器

后二者常被称为附件。

(1) 阴道：是性交器官，也是月经血排出和胎儿娩出的通道，呈扁平管状，外窄内宽，顶端有子宫颈凸出。阴道前壁长7~9厘米，后壁长10~12厘米。阴道粘膜有很多皱褶，伸展性很大。粘膜细胞含有糖原，经阴道杆菌分解后产生乳酸，使阴道保持一定的酸度，从而防止致病菌的繁殖。

(2) 子宫：是产生月经和孕育胎儿的器官，位于盆腔中央，形如倒置的鸭梨、前后略扁。子宫的下三分之一称为“子宫颈部”，子宫颈下半部伸入并开口于阴道。子宫壁由外向内为浆膜层、肌层及粘膜（即内膜）三层。青春期开始，受卵巢激素的影响，子宫内膜发生周期性增殖、分泌及脱落，形成月经。

(3) 输卵管：位于子宫底的两侧，长8~14厘米，开口于腹腔。是运输卵子的器官，也是卵子与精子结合成受精卵的场所。

(4) 卵巢：是女性的性腺，能够产生卵子和分泌性激素。卵巢呈扁椭圆形，左右各一，成年妇女的卵巢约4×3×1厘米大小。

2 女性一生共分几个时期，各有什么特点？

女性的一生由几个相对独立而又相互联系的生理阶段组成，包括胎儿期、新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、更年期（绝经过渡期）、老年期。各阶段具有不同的生理特点，“因材施教，对症下药”，根据这些特点，可以给予有针对性的保护。

(1) 胎儿期：指卵子和精子结合为受精卵，逐渐发育成熟，直到分娩为止的一段时期，约需 38 周。在胚胎 4~8 周时女性的生殖器官开始分化发育，在胚胎 12 周时，女性胚胎的外阴已初具女型，这段时间是女性生殖器官发育的关键时期，若受干扰，则可能发育异常，出现畸形。因此，应重视孕期保健，加强营养、避免感染、慎用药物。

(2) 新生儿期：指胎儿自出生至生后足 28 天。该时期胎儿离开母体，逐渐建立完善的呼吸、循环、吸吮、消化和吸收功能。此期除了要注意喂养、保暖等新生儿一般护理外，还应注意女婴外生殖器的护理。新生儿期女婴受母体雌激素刺激，乳房会略肿胀，可有少量乳汁分泌；处女膜肿胀，呈紫红色，微突于外阴裂隙；阴唇软、形圆、丰满，外阴可有白色凝乳状或粘液状分泌物覆盖，有时甚至还有少量血性分泌物。这都是正常的生理现象，通常在生后一周左右消失。

(3) 儿童期：指出生后 28 天至 10 岁这一时期，历经婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期。身体外形、生理和心理上逐渐发育，但性腺和生殖器官仍处于幼稚状态。由于卵巢功能不健全，体内缺乏雌激素，女童的阴道粘膜菲薄无皱襞，阴道内酸度低，抗感染能力差。大小阴唇尚未发育，局部营养较差，阴道口缺乏阴唇的保护，且临近肛门，易受细菌感染而发生外阴阴道炎。针对这一生理特点，应注意女童外阴的清洁卫生。

(4) 青春期：指性器官开始发育、第二性征出现至生殖功能完全成熟的一段时期，各组织器官由幼稚走向成熟，由能力不足趋向功能健全。起止时间分别为 9~12 岁及 18~20 岁。青春期还可进一步分为 3 个时期：①青春早期：

第二性征开始出现至月经初潮止，表现是体格生长突增，年龄为9~12岁；②青春中期：以性器官及第二性征发育为主，出现月经初潮，年龄为13~16岁；③青春晚期：自出现周期性月经至生殖功能完全成熟、身高增长停止，年龄为17~20岁。青春期的主要生理变化为身高、体重迅速增长；各脏器功能趋向成熟，神经系统的结构接近成人，思维活跃，反应灵敏，分析问题能力和记忆力增强；内分泌系统发育成熟，肾上腺开始分泌雄性激素刺激毛发生长，出现阴毛、腋毛；生殖内分泌轴下丘脑-垂体-卵巢轴发育成熟，卵巢开始分泌雌激素、孕激素及少量雄激素，刺激内、外生殖器官发育，出现第二性征，如乳房隆起、皮下脂肪丰满、骨盆宽大、嗓音细高等，月经的来潮是青春期中最显著的标志。心理上的主要变化有：独立意向及求知欲强；想摆脱父母的监管，结交小群体；情绪多变，不稳定。在性心理上，青春早期表现出困惑、不安、害羞，对异性疏远和反感，青春中期后则对异性好感，喜欢与异性朋友交往。对青春期的女孩子，需要正确的指导和教育。

(5) 性成熟期：自18岁开始，大约维持30年。这时卵巢功能成熟，有性激素周期性分泌并定期排卵，性器官已发育到能够完成怀孕、分娩、哺育等生殖功能。此期妇女既要完成繁衍和养育后代的任务，又要为社会做出贡献，是女性一生的鼎盛时期。此期间应注意劳逸结合、锻炼身体，防止因工作和家庭压力过大而影响身心健康。

(6) 更年期：指妇女的卵巢功能由旺盛状态向枯萎至终止的一段时期。通常妇女自40岁就开始步入更年期，可历时10~20年。更年期可分为3个阶段：①绝经前期，指绝经前2~5年，此时月经尚未停止，但残存的卵泡对垂体