

人民卫生文库

名医



说病

女性更年期 与更年期综合征

谢幸 叶大风 编著

◆女性在更年期生理上的改变，虽然引起了内分泌和全身各个脏器及心理、精神上的一系列变化，但这些变化并不意味着人体所有的器官都进入了衰老阶段。
◆如能保持健康的心理，合理调节饮食，加强体育锻炼，更年期女性一定能够顺利进入人生的『第二个春天』。



农村读物出版社

人民卫生文库

名医说病

女性更年期与 更年期综合征

谢 幸 叶大风 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性更年期与更年期综合征/谢幸,叶大风编著.-北京:农村读物出版社,1999.12
(人民卫生文库·名医说病)
ISBN 7-5048-3196-4

I.女… II.①谢…②叶… III.女性-更年期-综合征-诊疗 IV.R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 68609 号

出版人 沈镇昭
责任编辑 赵勤
责任校对 郭红

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
网 址 <http://www.ccap.com.cn>
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/32
版 次 2000年2月第1版 2000年2月北京第1次印刷
印 张 3.25 **字 数** 62千
印 数 1~20000册 **定 价** 5.10元



(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

人民卫生文库

名医说病

序

我国卫生工作的重点之一是农村卫生工作，即保障九亿农民的健康。改革开放以来，农村卫生事业有了很大进步，但与城市相比，仍有较大差距。为了提高人民群众的生活质量和健康状况，为了实现 2000 年人人享有卫生保健，“使所有人民的健康达到令人满意的水平”这一全球目标，我们必须提高全民族的卫生保健意识。由农村读物出版社出版的这套《人民卫生文库·名医说病》，则对实现上述目标起到了积极的促进作

人民卫生文库 · 名医说病

用。

这套丛书的宗旨就是为广大农民群众防病治病提供科学指南，其特色是中西医并重，在文风上讲求科学性、通俗性和实用性。考虑到农村实际，丛书特别注重了对防病知识和现场急救知识的介绍，解决农民群众自我保健中可能遇到的许多问题。

这套丛书的作者均是有丰富临床经验并具有中西医结合学识的主任、副主任医师。他们理论联系实际、深入浅出地向广大读者介绍医学普及知识，编写了这套有利于人民卫生保健的丛书。我认为这是一件很有意义的事。



1999年5月26日

目 录

一、女性更年期.....	1
1. 什么是更年期	1
2. 如何判断妇女绝经	2
3. 更年期的分期	4
二、更年期发生的原因.....	6
1. 女性生殖性腺卵巢	6
2. 妇女为什么会有月经	8
3. 更年期的成因	10
4. 更年期的主要症状	12
三、更年期的变化.....	15
1. 内分泌的变化	15

女性更年期与更年期综合征

2. 生殖器官的变化	21
3. 第二性征的变化	25
4. 心理的变化	25
5. 其他方面的变化	26
四、更年期综合征的诊断	33
1. 什么是更年期综合征	33
2. 更年期综合征有哪些表现	34
3. 更年期综合征的临床诊断	36
4. 更年期综合征严重程度估计	38
五、更年期保健与更年期综合征的预防	41
1. 保持心理健康	42
2. 合理调节饮食	44
3. 加强体育锻炼	46
4. 正常的性生活	47
5. 掌握健身之道	50
六、更年期综合征的治疗	54
1. 一般治疗	54
2. 性激素替代治疗	55
3. 中医治疗	57
七、更年期妇女易患的疾病	61
1. 外阴白色病变	61
2. 老年性阴道炎	63
3. 功能性子宫出血	63
4. 子宫脱垂	65
5. 子宫肌瘤	66
6. 宫颈癌	69
7. 子宫内膜癌	71

8. 卵巢肿瘤	72
9. 乳房肿块	74
10. 绝经后骨质疏松症	77
11. 冠心病	82
12. 泌尿系统疾病	85
13. 老年性痴呆	87
八、更年期综合征患者家人应注意的问题	89
1. 理解更年期妇女的性格变化	89
2. 了解更年期妇女的内心世界	90
3. 关心体贴病人, 及时协助就医	90
4. 重新调整夫妻感情	91
5. 保持协调和谐的性生活	91

一、女性更年期

1. 什么是更年期

更年期是一个医学名词，现代医学改称为“围绝经期”，是指妇女生命中从生殖功能旺盛的状态向老年衰退过渡的转换时期，是月经完全停止前数月至绝经后若干年的一段时期。更年期妇女最突出的表现是月经改变，而以最终绝经为标志。更年期多发生于40~60岁，持续时间可长达10~20年。在此期间，由于女性性腺卵巢功能衰退，性腺内分泌激素参与的体内多种代谢和调节功能受到影响，部分妇女可因性激素减少以至消失，带来一些暂时的不适应症状，医学上称之为更年期综合征。同时，由于

性激素改变致躯体和生殖器官、骨骼、心血管等发生改变，为日后发生一些老年性疾病提供了基础。更年期是妇女从中年向老年的过渡期，此期妇女已经历了和正在经历许多消极事件，绝经又增添了一份消极因素。但更年期中最主要的事件——绝经是生命过程中的一个正常事件，是妇女生命自然进程中一个生理现象，可发生在所有妇女身上。但是，伴随绝经发生的雌激素不足与其他体内外因素共同作用，使部分妇女出现的心理和身体改变超出一定范畴即为异常，属于一种内分泌病理，应接受恰当处理。因此，绝经可能是一个信号，标志着妇女新生活阶段的开始，它可提醒医务工作者，绝经正是对妇女进行健康教育的时机，要鼓励通过各种手段积极防病。同时，它也提供了一个机会，促使病人参与预防性健康保护，提高绝经后妇女的生活质量。

当前在中国，随着物质生活水平的提高，人们的寿命普遍延长，妇女的社会地位不断提高，营养和卫生保健工作得到加强，将经历更年期的妇女人数日益增多，而更年期的社会意义也日趋重要。

2. 如何判断妇女绝经

自然绝经的医学定义是正常行经妇女，月经完全停止1年以上，因此每一妇女的确切绝经时间往往需回顾性地确定妇女一生中的最后一次月经时间来估计。

为什么要等月经1年未来潮才定为绝经？

人类卵巢的功能保持约30年的旺盛期，这期间卵巢每月有1个卵细胞成熟排出，同时有大量的卵细胞夭折。卵巢内余下参加竞争的卵细胞数量愈来愈少，而且这些卵

细胞的应激能力、分泌能力也不如从前，何况还受到身心等其他因素如疾病、炎症、肿瘤等影响，卵巢的功能由成熟逐渐发生衰退。当卵巢功能衰退至一定程度，卵巢不发生排卵或推迟发生排卵，即发生无月经。虽然有突然绝经的例子，但因多数妇女卵巢功能通常是慢慢衰退的，因此多数妇女在绝经前可有一段时间月经改变，表现为月经周期不规则，经量减少，月经持续时间延长或停经后子宫出血等。但对每个人来说，绝经的类型或方式，以及由什么原因造成的，都没有规律可循，但若连续1年不出现月经，一般可以认为卵巢功能已衰竭到无论多大的刺激也不能引起明显反应的能力，较有把握不再出血了，则此时已进入绝经期。

大多数妇女的绝经是一个自然过程，并且发生在相应的年龄；而有些妇女，其绝经过程可能是由于卵巢切除或受损所致。因此妇女的绝经方式最常见为自然绝经，即由于自然丧失卵巢功能而导致月经永久性停止，至少停止月经来潮1年，无其他明显的病理性和生理性原因；但有些妇女可由于不明病因造成40岁以前绝经即为早绝经，医学上也诊断为卵巢早衰。此外，由于手术切除双侧卵巢，可同时切除或保留子宫，或因恶性肿瘤化学治疗或放射治疗等医源性原因造成卵巢功能丧失后月经终止即为人工绝经。但是在一些单纯手术切除子宫至少保留一侧卵巢的妇女，虽然因术后失去子宫不会再有月经，但这不是绝经，因为这部分妇女术后仍有卵巢功能，且可维持一段时间。

虽然对绝经年龄的早迟各文献报道不一，但目前的资料表明，自然绝经的年龄有延迟的趋势。大多数国家和地区妇女平均自然绝经年龄为48~51岁，中国城市妇女平

均绝经年龄 49.5 岁，农村妇女为 47.5 岁。

3. 更年期的分期

虽然绝经是更年期的最终标志，但它只是更年期中的一个明确标志，并不包括更年期的全部过程，在绝经前后均有一定的起始与终止持续时间。绝经之前已存在卵巢功能逐步衰退的阶段，据调查大约为 2~5 年，在不同的人时间长短不一，此时月经周期常不规则，可能开始出现更年期症状；以后出现妇女月经的终结即绝经，持续 1 年；绝经后卵巢功能不一定立即完全消失，一般可持续在绝经 1 年后 6~8 年即为绝经后期，因此更年期是绝经前期、绝经期和绝经后期的总和。由于“更年期”一词仍有一些含糊之处，为促进研究工作，世界卫生组织人类生殖特别规划委员会提出应废除“更年期”这一医学术语，并对绝经及绝经前、后期又规定了新的定义。但不管医学上如何重新规定，妇女一生中由于卵巢功能逐渐衰退，存在着生殖器官开始萎缩向衰退过渡的时期即人们熟悉的“更年期”。

更年期从什么时候开始，在临床上很难掌握，有统计发现，40 岁的妇女，约 10% 开始出现更年期表现；45 岁时，10% 妇女已绝经，50% 妇女处在更年期；51 岁时，50% 已绝经，其余则处在更年期。在多数妇女的记忆中更年期开始时间也是模糊的。多数妇女可能只能说出何时绝经，往往不记得何时开始有不适，何时症状消失了。然而，必须认识不绝经不等于未进入更年期，更年期的很多近期和远期影响在早期得以重视和发现，是可以预防的。事实上目前在国内一些大的医院已有相关的专科门诊和妇

女保健门诊或有一些相应的机构，在为 40 岁以后有可能进入更年期的妇女提供宣传教育和咨询服务，全社会均在努力普及更年期的自我保护知识。每个妇女均应对更年期有一定认识，能够在进入更年期绝经前就对自己身体将会发生的一些变化有所认识，能够掌握哪些变化是生理性的，哪些变化是超出生理范畴的。属于病理性的应该去求医问治，尽可能在发展至不易处理的地步前采取保健措施。

二、更年期发生的原因

1. 女性生殖性腺卵巢

人类胚胎第6周，形成性腺始基，在胚胎10~26周时，根据胚胎性染色体，分化为卵巢或睾丸。女性性染色体为XX，性腺始基则分化为卵巢。卵巢位于女性盆腔，通过韧带一端与子宫相连，另一端与盆腔相连，每一位妇女均有一对即左右两则卵巢。正常卵巢呈灰白色，是表面光滑的实质性器官。青春期开始排卵后，由于卵泡的膨大及排卵后形成瘢痕致表面凹凸不平。成年女子卵巢约4厘米×3厘米×1厘米，重约5~6克；绝经后卵巢萎缩，

约 1.5 厘米 $\times$ 0.75 厘米 $\times$ 0.5 厘米，且变硬。卵巢主要有两个生理功能，一是每月排出一个有受精能力的卵细胞，保障繁衍传代。二是能合成、分化多种性激素及肽类物质，促使第二性征和生殖道的发育，为受精及孕卵着床作准备，支持女性早期胚胎的发育。此外，还参与全身生理机能的协调。

女性出生后，从卵巢功能兴衰的角度，可分为五个阶段：

(1) 新生儿期。出生至生后 4 周，卵巢处于幼稚状态。但出生后 1 周内，可由于出生前母体和胎盘性激素影响，女婴可有少量阴道分泌物、乳房隆起等。

(2) 儿童期。出生后 4 周至 8~10 岁，卵巢及生殖系统均处于幼稚状态。

(3) 青春期。卵巢功能自幼稚状态向成熟期过渡的时期。

(4) 育龄期。约自 18 岁开始，历时约 30 年，卵巢周期性排卵及分泌性激素，妇女具有生育能力。

(5) 围绝经及绝经后期。卵巢功能走向衰退致终止的时期。

卵巢组织从解剖组织学角度分皮质和髓质，皮质在外层，其中有与卵巢功能有关的主要结构——始基卵泡，始基卵泡的数量数以万计。髓质的中心部分，主要是血管、神经、淋巴管等，但无卵泡。卵巢内多种结构主要是皮质部分的卵泡一直经历着每月一次的周期变化，在女性生殖轴中起着“盆腔钟”的作用。根据卵巢结构、形态变化，将卵巢每月一次的周期变化分为卵泡期、排卵期、黄体期三期，在这三期中卵巢分化的激素也有变化，从而引起全

身各脏器的相应变化。妇女从青春开始到绝经前，卵巢在形态和功能上发生的这种周期性变化，医学术语描写为“卵巢周期”。

2. 妇女为什么会有月经

女性的性腺卵巢决定了妇女从生命开始时就有了月经来潮的条件。月经是指有规律的、周期性的子宫出血，从字面上理解是每月经历一次的子宫出血。虽然卵巢和子宫位于生殖器官的不同部位，除血管和神经外并不相通，但子宫却与卵巢一样有周期性变化，而且子宫周期性变化与卵巢周期有关。这是因为正常妇女在大脑和脑垂体产生的激素与卵巢产生的性腺激素之间相互协调的作用下，产生了下丘脑、垂体、卵巢和子宫之间的和谐一致的改变（图1），医学上称为下丘脑-垂体-卵巢轴，正常的月经周期由此产生，并为完成妇女复杂的生育工程提供了基本保证，在下丘脑-垂体-卵巢轴中任何部分功能异常均会引起月经改变。

青春发育期开始，在卵巢皮质内总有众多的初级卵泡在竞争，但每月其中往往只有1个达到成熟，这个成熟的卵泡在脑垂体产生的促卵泡素和黄体生成素的作用下，形成排卵，其余一些已发育但未成熟的卵泡都萎缩、闭锁了。在卵泡的成熟过程中，它的颗粒细胞和卵泡内膜细胞可分泌出一种称为雌激素的物质，通过血液到达全身各部位，在凡具有能接受雌激素的组织产生作用。子宫内膜是受雌激素影响最大的组织，在雌激素影响下，子宫内膜发生增生性变化，此时是卵巢周期的卵泡期。雌激素在血液内达到一定量时，也影响脑垂体，使之减少促卵泡素的生

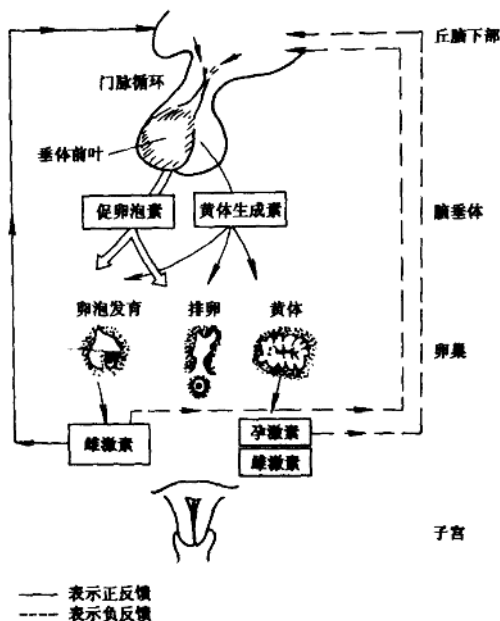


图1 下丘脑-垂体-卵巢轴之间的相互关系

成，同时分泌出黄体生成素到卵泡，使卵细胞成熟再排出，即为卵巢周期的排卵期。排卵后卵泡转为黄体，此时的颗粒细胞和卵泡内膜细胞黄素化并产生孕激素即孕酮，孕酮也由血流到达子宫内膜，使增生的子宫内膜变为分泌期内膜，内膜的厚度可由增生期6毫米左右增至10毫米，为可能到来的受精卵准备了营养丰富的温床，此时为卵巢周期中的黄体期。排卵2周后，若未受孕即排出的卵子未受精形成受精卵并在子宫内膜种植，卵巢的黄体开始萎缩、退化，由于黄体产生的雌、孕激素下降，分泌期的