

• 妇幼保健普及丛书 •



更年期保健

徐正仪 编著



中国福利会国际和平妇幼保健院 编

海天出版社

• 妇幼保健普及丛书 •

更 年 期 保 健

中国福利会国际和平妇幼保健院 编

徐正仪 编著

海天出版社

粤新登字10号

封面设计：麦荣邦

责任编辑：龚继兰 张昌宏

· 妇幼保健普及丛书 ·

更年期保健

徐正仪 编著

中国福利会国际和平妇幼保健院编(上海)

海天出版社出版

(中国·深圳)

新华书店上海发行所发行 上海复旦大学印刷厂印刷

开本787mm×1092mm 1/32 印张3.25 字数65千

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

印数：00001—30000册

ISBN7—80542—616—3/R·26

定价：2.10元

序

许德馨

伟大的国际主义战士、国家名誉主席宋庆龄，曾于上海首届妇幼卫生展览会上题词：“要有强健的民族，先从母亲和儿童着手。”她从科学的高度，阐明了人类健康发展的规律。常言道：“妇女是孕育人类的母亲，儿童是创造未来的天使。”重视妇女、儿童的健康是促进人类发展的基础工程。不久前，世界卫生组织提出了“母亲安全，儿童优先”的口号。我国政府也制订了规划，采取了有力的措施。要求医疗卫生部门根据我国国情普及自我保健知识，推广应用适宜技术，提供最基本、最关键性的卫生服务，并朝着优生、优育、优教的目标努力。

中国福利会国际和平妇幼保健院，一贯遵循宋庆龄所倡导的“实验性、示范性”方针，40年来，他们殚精竭虑地为广大妇女、儿童的健康作出了有利于社会发展的极为宝贵的贡献。自从1951年宋庆龄用她荣获的加强国际和平奖金，创办中国福利会国际和平妇幼保健院以来，在他们长期的医疗实践中，以及深入边缘地区防病、治病过程中，积累了丰富的临床经验，也遇到了各种各样的问题。由此而特别深切地感受到，目前我国部分地区的医疗条件还比较差，因此广大妇女非常迫切需要妇幼保健知识。保健院领导和专

家们,十分重视这些情况,在业务实践与调查研究相结合的基础上,及时地组织了具有丰富临床经验的专业人员,编写了这一套“妇幼保健普及丛书”,并多次邀请有关专家、教授和主管妇幼工作的领导,共同来讨论研究有关问题,从而圆满地完成了这项有意义的工作,为广大妇女和儿童作出了新的贡献。

“妇幼保健普及丛书”共分七册,女性所经历的婴幼儿期、青春期、成熟期、更年期、老年期——各个阶段的保健,给以切实的指导,尤其注重以通俗易懂的语言,图文并茂的形式,去表达具有科学性、知识性、实用性、指导性的内容。这是一套面向广大妇女同时兼顾到乡村初级妇幼保健人员阅读需要的富于个性特色的可读性较强的大众化、通俗化读物,敬献给全国的妇女姐妹们。

世界卫生组织提出到2000年,人人享有初级卫生保健。为了实现这一全球性的伟大战略目标,必须在群众保健的基础上提高自我保健的意识;把保健的知识交给群众,从而增强自我保健的能力。普及保健教育,犹如把保健的“金钥匙”交给人民群众,使他们能够自由地通达保健之门,以提高全民族的健康水平。

为此,我热忱地谨向广大读者推荐这一套妇幼保健读物,祝愿它能成为您的良师益友。

1992.10.5

普及自我保健知识，推广应用适宜技术，提供最基本最关键性的卫生服务，是外国在社会主义初级阶段，保护、促进广大妇女儿童健康的重大技术政策。

向21世纪寄予更大的期望，向未来投入更多的爱，首先应从母婴和儿童着手。

王南南

1992.12.12

前 言

人的生命和地球上的许多事物一样，都是一个不断发展的过程，这个过程可以分为好几个时期，更年期就是指从生育功能旺盛走向老年衰退的一个过渡时期。在这个时期，代表女性特征的月经开始紊乱，逐渐停止，妇女生理上会发生一系列变化。有些人对这些变化不能适应，而产生一些症状，医学上称为“更年期综合征”。这个时期又是妇女的多事之秋，由于月经开始紊乱，妇女的生理有了变化，一下不易适应，许多疾病乘虚而入，影响了她们的健康。

为了普及更年期的保健知识，特意编写了这本小册子。内容包括更年期的生理特征，更年期的心理变化，更年期常见疾病的防治、性卫生等问题以及怎样增强自信顺利渡过更年期等。

本书以医学知识为基础，深入浅出地讲一些科学道理，并密切结合生活实际，寓保健知识于生活之中，使之容易看懂，作为妇女更年期生活与保健的咨询读物。由于经验不足，缺点错误在所难免，希予批评指正。

编 者

一九九二年六月

目 录

一、更年期的生理、心理变化

- (一) 女性生殖系统.....(1)
- (二) 卵巢——女性的导演.....(5)
- (三) 月经失调和绝经.....(8)
- (四) 令人烦恼的更年期症状.....(11)
- (五) 更年期妇女容易发胖.....(14)
- (六) 更年期妇女性格的变化.....(17)
- (七) 更年期妇女的内心世界.....(19)

二、更年期妇女的易患疾病

- (一) 乳房肿块和自我检查.....(21)
- (二) 形形色色的卵巢肿瘤.....(24)
- (三) 子宫长了肌瘤怎么办?(27)
- (四) 功能性子宫出血.....(32)
- (五) 痛经与子宫内膜异位症.....(34)
- (六) 子宫内膜癌是怎样发生的?(37)
- (七) 警惕子宫颈癌.....(39)
- (八) 外阴白色病变不可怕.....(43)
- (九) 与雌激素缺乏有关的常见病.....(45)

三、更年期妇女的性生活

- (一) 绝经是不是性欲的中止? (49)
- (二) 子宫切除后还能过性生活吗? (50)
- (三) 妇科疾病与性卫生 (52)
- (四) 何谓更年期的“性紧迫感”? (53)
- (五) 影响更年期性生活的因素 (55)
- (六) 和谐的性生活有益健康 (56)
- (七) 绝经前须避孕 (58)

四、如何顺利渡过更年期

- (一) 妇女的第二个青春期 (62)
- (二) 培养美好健康的生活情趣 (65)
- (三) 驱散抑郁的情绪 (66)
- (四) 退休后的心理调治 (68)
- (五) 与子女发生矛盾的苦恼 (70)
- (六) 与中老年妇女谈皱纹 (72)
- (七) 美容与化妆 (73)
- (八) 更年期妇女的穿着打扮 (76)
- (九) 中年妇女健美操 (78)
- (十) 更年期的膳食与营养 (85)
- (十一) 保持夫妻间的恩爱感情 (88)
- (十二) 夫妻之间的相互保健 (90)
- (十三) 合理使用雌激素 (92)

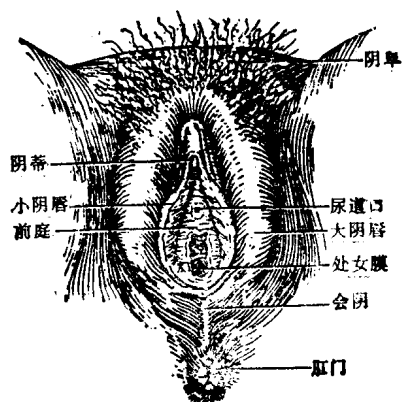
一、更年期的生理、心理变化

(一)女性生殖系统

女性生殖系统是由子宫、卵巢、输卵管、阴道、阴阜、阴唇等器官组成的。如果把女性生殖系统比喻为一个母系大家族，则子宫是这个家族中的“老大姐”。子宫的体积最大，功能又很多，从青春期月经来潮，到更年期月经停止，子宫内膜受到卵巢激素的影响，发生周期性改变，并产生月经。性交时，子宫又是精子到达输卵管的通道。受孕后，它成了“生命的摇篮”，是胚胎着床、发育的温床。在分娩时子宫收缩，将胎儿及胎盘一起娩出。

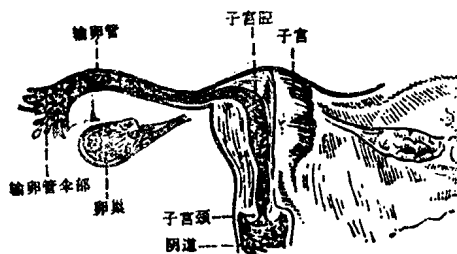
子宫位于骨盆腔中央，形状像一个倒置的生梨，前面稍微突出。它“头重脚轻”，上面宽大的地方称为“子宫体”，下面狭窄的地方是子宫颈。子宫从里到外可分为三层，最里面的“衬里”叫内膜，它是一层粉红色的薄膜，中间一层叫肌层，它由平滑肌和弹性纤维组成，排列纵横交错。肌层里面有丰富的血管，像一条条小河。最外面的一层叫浆膜层，它很薄。子宫颈是由肌肉组成的，它的中央有一个小口，叫子宫颈口。

女性生殖系统这个母系家族没有兄弟，只有姐妹，家族



女性外生殖器

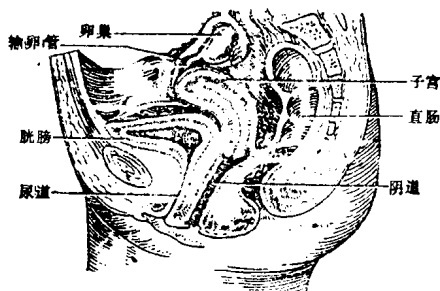
成员很多。按各自所占的位置,可以分为“外亲”和“内亲”。“外亲”即外生殖器,有阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺。“内亲”即内生殖器,比较少,只有卵巢、输卵管和阴道。卵巢和输卵管又称为子宫的附件。子宫还有一个“远房亲戚”,那就是乳房。之所以称它为远房,一是因为两



女性内生殖器冠状面

冢相距甚远;另一方面它确是女性的一种与性有关的器官,它的形态和功能是受性激素影响的。

子宫还有些前邻后舍,它的前面是膀胱和尿道,后面是直肠。当然,它们并不属于生殖系统器官。



女性内生殖器矢状面

母系大家族中的每个成员都非常尽职,它们自觉地履行着自己的职责,两个犹如一节拇指大小的孪生姐妹——卵巢,专门为妊娠提供卵子并分泌女性激素,以维持女性特有的性征,如尖而高的嗓音、女性的体型和隆起的乳房等。它能“领导”比自己大好几倍的子宫,令其按时来月经。子宫则为胎儿“免费”提供食舍,随着胎儿的长大,它的那些富有弹性的肌层能施展十八般武艺,一点点扩张,直到能装下一个像热水瓶大小的胎儿。分娩时,这些肌肉会自动收缩,娩出胎盘、胎儿。子宫收缩又能压迫血管,防止产后出血。子宫颈口虽然很小,但分娩时,它能敞开大门,让胎儿顺利通过。子宫颈口下端连着一条约肉性管道——阴道,它虽然前壁贴着后壁,但是弹性很好。它既是性交的器官,也是月经排出和胎儿娩出的通道。某些妇科检查和手术也往往通过

阴道进行。一般来讲，阴道很“洁身自好”，因为它的姐妹——大阴唇、小阴唇、处女膜都在保护着它，其本身也常驻有某种杆菌，可防止一般病菌的侵入。

妇女到了更年期，卵巢功能开始减退，雌激素分泌也逐渐减少，绝经后子宫逐步缩小，母系大家族中每个成员的功能都渐渐地衰退，就像一台使用年久的机器，常常会发生故障。它们完成了自己的使命，逐步退出历史舞台。

更年期的子宫是一个“是非之地”，月经由失调直至绝经，还可能会出现子宫功能性出血、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫内膜癌、子宫颈癌等各种疾病，其他“姐妹”也不太平，卵巢可能会长肿瘤，乳房可能出现肿块，外阴部也可能出现白色病变。更年期妇女生殖系统的这些疾病，切切不可大意，得赶快请医生检查和治疗。有时为了治好毛



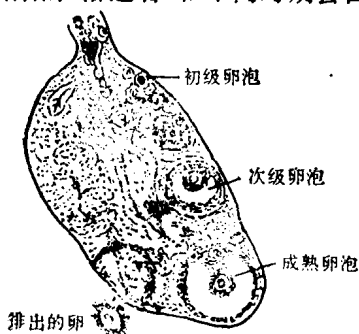
病,不得不“忍痛割爱”,将患病的子宫或其他器官割掉,这是为了身体的健康,万不得已的时候才这样做的。

(二)卵巢——女性的导演

在女性生殖系统这个母系家族中,卵巢其貌不扬,但作用很大。没有它,女孩子不会来月经;没有它,不会有女性特征;没有它,不会生儿育女。女性的红颜退场、绝经衰老都是卵巢一手“导演”的。

卵巢体积很小,形状就像一个扁平的橄榄,重量只有1—6克,但是它制造出来的产品却关系到女子的生长发育和人类的繁衍,它能培育生命的“种子”——卵子,还能生产两种十分重要的激素——雌激素和孕激素。

女婴一出生,在她的卵巢里就储存着几十万个原始卵泡。但是并不是所有的卵泡都能发育成熟。从青春期到绝经期的三十几年里,真正成熟排出的卵子只有400个左右,其余的“落选者”在不同时期会自行退化而逐步消失。卵泡



卵巢和卵泡

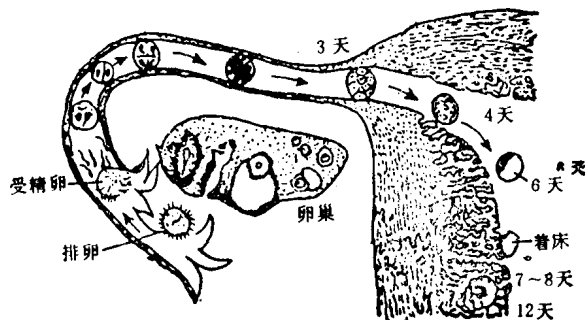
在发育过程中会逐渐向卵巢表面移动,并向外突出。一旦时机成熟,就会突破包膜,流出卵泡中的液体而排出卵子。一个卵子的成熟需要一个月左右的时间,而卵子的排出只要80秒钟。就好比“十月怀胎”和

“一朝分娩”。排卵的时间发生在两次月经的中间，也就是下一次来月经的前13到16天。排出的卵细胞独自进入“广阔天地”——腹腔中去自谋出路。卵子在腹腔中荡游，或顺流而下，或被输卵管的伞端卷入输卵管，开始了“人生道路”。在输卵管这一情人“幽会”的地方，一旦遇到如意郎君——精子，它们就结合成伉俪——受精卵，并移植到“爱的小屋”——子宫腔，一个小生命的生长就从此开始了。

卵子如果没有在适当的时间、地点遇到合适的“配偶”，就会很快被排出或者被吸收掉。

每个卵泡在发育过程中，都会不断分泌出雌激素，雌激素会使子宫内膜增生，而进入增殖期。

卵子排出后，卵巢的卫士仍守“空阁”——卵泡壁，并将它变为能分泌黄体酮的黄体，继续为远游的主人——卵细胞服务。黄体酮能使子宫内膜从增生期变为厚厚的、有丰富的血管和腺体组成、像绒毯一样的分泌期内膜，以接纳成了“生命的幼芽”的受精卵在此着床、安居。



受精卵着床

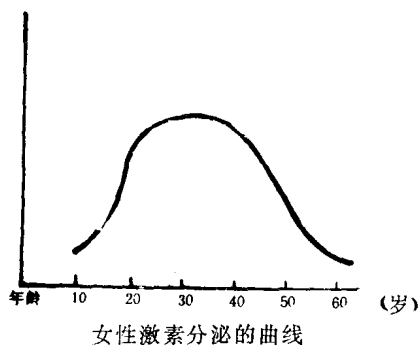
如果卵子没有遇到合适的精子或不幸夭折，那么黄体也在14天内“陪葬”而死亡。子宫内膜一旦失去了雌激素和黄体酮的营养和支持，就会出现缺血、坏死和脱落，内膜脱落引起的出血就是常说的月经。女性的这种排卵、月经的循环过程将一直延续到绝经。

卵巢产生的雌激素和孕激素还有全身性的作用。它会使妇女乳房丰满、隆起，乳头增大，骨盆变宽，使皮肤细腻，肩、背的皮下脂肪堆积而形成女性特有的体态，我们称之为“第二性征”。另外，它还能促进女性生殖器官的发育，为受精卵在子宫里的植入、发育及产后的哺乳作好准备。

妇女到了更年期，卵巢的功能开始衰退。在更年期的开头几年，月经还比较正常，有卵泡成熟，还会排卵，有时还会怀孕。以后出现卵泡发育不全，不能排卵，但这时还能分泌雌激素，分泌雌激素数量时多时少，子宫内膜的增生、脱落的变化也会变得不那么规律，因而出现月经周期的紊乱，月经的周期不准，经量也不正常。绝经期后，卵巢功能将进一步衰退，它所产生的少量雌激素虽不能引起子宫内膜的变化，但还能产生一定的生理功能。只有到绝经3—5年以后，卵巢质地变硬，体积缩小，完全丧失了直接产生雌激素的功能，妇女就逐渐进入老年期。

到了更年期，卵巢功能开始衰退，这位“导演”不那么称职了，绝经之后女性的生殖器官就开始萎缩、退化。母系大家族中的“老大姐”——子宫的体积开始变小，月经也没有规律，停经后的子宫也没有能力孕育胎儿。其他姐妹也纷纷衰老，大阴唇萎缩，阴毛脱落稀少，阴道粘膜变薄、皱襞消

夫、弹性降低，阴道分泌物也减少而出现性交疼痛。大、小阴唇也失去了保护阴道的作用，阴道容易发炎。它们的远房亲戚——乳房也受到影响，变得平坦、萎缩。这时的妇女在生理上开始衰老。



(三) 月经失调和绝经

1. 月经生理 什么是正常月经？月经是女性特有的生理现象，是体内发生排卵和激素周期变化的外在表现。月经开始来潮，标志女子开始有了生育能力。

典型的月经周期应是28天一次，但多数人并不如此规则，常有较大的波动范围，一般在25—40天范围之内。月经的持续天数多数在3—6天，月经量一般为50—100毫升，在月经的第二、三天出血量最多，月经血呈暗红色，并不凝固。这是因为在月经血中含有许多脱落坏死的子宫内膜、宫颈粘液、白细胞等，并含有大量的凝血活素，使月经血不会凝固。

月经期，一般人没有明显的不适，但有的人会有腰酸、