

名 医 谈 病

MINGYI TAN BING

名医谈

更年期综合征

王若楷

舒 静 编著



宁波出版社

● 名医谈病

名医谈更年期综合征

王若楷 舒 静 编著

宁波出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医谈更年期综合征/王若楷,舒静编著,—宁波:宁波出版社,2000.9

(名医谈病)

ISBN 7-80602-382-8

I.名... II.①王...②舒... III.更年期-综合征-诊疗-问答 IV.R339.33-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 32244 号

责任编辑:袁雄芳 封面设计:翁志刚 插图:程世清

名医谈更年期综合征

王若楷 舒静 编著

※

宁波出版社出版发行

(宁波市苍水街 79 号)

开本:787×1092 1/32

2000 年 10 月第 1 版

慈溪新元印业有限公司印刷

(浙江省慈溪市慈甬路 328 号)

印张:7 字数:156 千字

2000 年 10 月第 1 次印刷

※

ISBN 7-80602-382-8/R·23

总定价 47.80 元

本册定价:8.50 元

(宁波版图书,如有印装质量问题,请与承印厂调换)

前 言

1999 年是世界老人年,世界人口正在变老,人口老龄化的速度为总人口增长速度的两倍。中国也进入了老人社会。中国人的平均寿命已从 1945 年的 35 岁增长至 1990 年的 70 岁,大于 60 岁的老年人占总人口的 9.76%,还以每年 3.2% 的速度增长。

无论男女,人中年向老年过渡的时期称为更年期。对于妇女,这一时期亦称围绝经期。更年期综合征一系列症状对妇女心理及生活带来严重影响。对于科技界或行政岗位上的女性这一年龄阶段正值工作的高峰期,更年期综合征使部分妇女因此影响工作的积极态度及竞争精神。更年期综合征也可能使原本和睦的家庭蒙上阴影,严重者造成家庭不和甚至离婚。而对于 60~75 岁的妇女,继发于雌激素缺乏的心血管疾患和骨质疏松,不仅会影响妇女的生活质量,而且还将对她们的寿命产生影响。男性更年期同样会带来躯体和精神方面的诸多问题。因此,积极地向中老年人介绍关于更年期保健的知识是一个临床医生的职责,也是本书撰写的目的。书中由介绍女性生殖器官的生理变化开始,逐步介绍更年期体内各系统种种变化、更年期综合征的防治、更年期

有关的各种症状和疾病的防治,男性更年期症状的防治,重点介绍了激素替代疗法的方方面面,以便读者对于这种重要的治疗方法有足够的了解,更多地顺应治疗。书中还列出了有关各种检查的参考数据并就患者遇到的一些困惑一一作了解答,宛如一个亲近你的朋友,随时可供你咨询,从而达到身体健康的目的。

在本书的编写过程中,参考引用了不少有关更年期书刊资料,如美国的“*What Every Woman Needs to Know about Menopause*”,宁波李惠利医院杨玲玲、张君莉二位医师协助翻译,在此谨向原作者和译者致谢。

王若楷

目 录

一、更年期漫谈

1. 女性生殖器官的结构..... (1)
2. 女性生殖器官的生理..... (2)
3. 性激素由卵巢产生..... (3)
4. 性激素的生理功能..... (3)
5. 绝经有关的定义..... (4)
6. 对绝经问题的认识与发展..... (5)
7. 绝经年龄与绝经方式..... (6)
8. 预测绝经的到来..... (7)
9. 绝经后妇女生殖系统的变化..... (8)
10. 绝经后妇女泌尿系统的变化..... (9)
11. 绝经后妇女内分泌的变化..... (10)
12. 绝经后妇女心血管的变化..... (11)
13. 绝经后妇女消化系统变化..... (13)
14. 绝经后妇女皮肤的变化..... (13)
15. 更年期女性神经和精神方面的变化..... (14)
16. 绝经后妇女糖代谢的变化..... (14)

17. 绝经后妇女五官的变化·····	(15)
18. 绝经后妇女牙齿的变化·····	(16)
19. 绝经后妇女体内骨及钙、磷代谢的变化 ·····	(16)
20. 绝经后妇女性功能的变化·····	(17)
21. 绝经后妇女神经系统的变化·····	(18)

二、妇女与绝经相关的症状和疾病

(一)绝经综合征(更年期综合征) ·····	(21)
1. 发生绝经综合征的原因 ·····	(22)
2. 绝经综合征的表现 ·····	(22)
3. 评估绝经综合征的轻重 ·····	(25)
4. 绝经会引起体重增加吗 ·····	(27)
5. 绝经综合征需与其它易混淆的疾病区分 ·····	(28)
6. 对绝经综合征的多方面的预防和治疗措施 ·····	(29)
(二)更年期月经改变 ·····	(31)
1. 月经改变的形式 ·····	(31)
2. 更年期功能失调性子宫出血 ·····	(31)
3. 功能失调性子宫出血的治疗方法 ·····	(32)
(三)绝经后骨质疏松症 ·····	(32)
1. 预防绝经后骨质疏松症的必要性 ·····	(32)
2. 绝经后骨质疏松症发病的原因 ·····	(34)
3. 绝经后骨质疏松症发病的危险因素 ·····	(34)
4. 绝经后骨质疏松症的表现及后果 ·····	(36)
5. 确定有无骨质疏松症的各项检查 ·····	(38)
6. 绝经后骨质疏松症的预防措施 ·····	(40)

7. 绝经后骨质疏松症的治疗	(42)
(四) 绝经与心血管疾病	(45)
1. 心血管疾病对中老年人的危害性	(45)
2. 影响女性血脂与脂蛋白的因素	(45)
3. 女性冠心病危险因素的特点	(47)
4. 绝经后冠心病发生的原因	(47)
5. 雌激素对心血管系统的保护作用	(48)
6. 雌激素在预防心血管疾病中的应用	(49)
7. 营养与动脉粥样硬化	(49)
(五) 老年性痴呆	(50)
1. 老年性痴呆是一种什么病	(50)
2. 老年性痴呆发病的原因	(51)
3. 雌激素与老年性痴呆的发病、发展的关系	(51)
4. 老年性痴呆的表现	(52)
5. 老年性痴呆不同于抑郁症	(52)
6. 老年性痴呆的预防和照料	(52)
7. 雌激素改善老年性痴呆的作用机制	(53)
8. 老年性痴呆还有治愈的可能性	(54)
(六) 更年期抑郁症	(55)
1. 更年期抑郁症是一种什么病	(55)
2. 更年期抑郁症的病因	(60)
3. 更年期抑郁症的自我测定	(61)
4. 更年期抑郁症的治疗	(62)
(七) 子宫脱垂、阴道壁膨出	(63)
1. 老年性子宫脱垂发生的原因	(63)
2. 子宫脱垂的症状	(63)

3. 子宫脱垂预防为主	(65)
4. 治疗子宫脱垂	(66)
(八)尿失禁	(67)
1. 尿失禁的分类	(67)
2. 压力性尿失禁是如何引起的	(67)
3. 如何防治压力性尿失禁	(68)
(九)萎缩性阴道炎、尿道炎(老年性阴道炎).....	(68)
1. 萎缩性阴道炎的病因、表现.....	(68)
2. 萎缩性阴道炎的治疗	(69)
(十)其它与绝经有关的疾病	(70)
1. 绝经后眼睛疾病	(70)
2. 绝经与结肠癌	(70)
3. 绝经与骨质增生及骨关节病	(70)
4. 绝经与肌肉功能	(70)

三、绝经后生殖器官肿瘤

(一)子宫肌瘤和卵巢囊肿	(71)
1. 子宫肌瘤的特点及应持的对策	(71)
2. 卵巢囊肿的性质及应持的对策	(72)
(二)乳腺癌	(72)
1. 哪些人是乳腺癌的高发人群	(73)
2. 乳房检查	(74)
3. 绝经后妇女应用雌激素对乳腺癌发病的影响 ...	(76)
4. 三苯氧胺长期应用的并发症	(77)
(三)子宫内膜癌	(78)

1. 子宫内膜癌是一种什么样癌肿	(78)
2. 子宫内膜癌的癌前期阶段	(78)
3. 早期诊断子宫内膜癌	(79)
4. 子宫内膜癌的癌前期阶段的治疗	(79)
5. 子宫内膜癌的高发因素	(80)
6. 子宫内膜癌的表现	(81)
7. 子宫内膜癌的分期及治疗效果	(82)
8. 影响子宫内膜癌疗效的因素	(82)
(四) 卵巢癌	(83)
1. 卵巢癌的高发因素	(83)
2. 卵巢癌重在预防	(84)
3. 卵巢癌早期有哪些征兆	(86)
4. 早期发现卵巢癌的方法	(87)
5. 卵巢肿瘤的分类	(88)
6. 卵巢癌的分期及疗效	(88)
(五) 宫颈癌	(89)
1. 宫颈癌的发病原因和高发因素	(89)
2. 早期发现宫颈癌的方法	(90)
3. 宫颈癌的分期及其疗效	(90)
4. 宫颈癌的预防措施	(91)
(六) 外阴癌及阴道癌	(91)

四、男性更年期综合征

1. 男性也有更年期综合征	(93)
2. 随着年龄的增加男性生殖功能的变化	(93)

3. 自我评定雄激素缺乏情况	(94)
4. 男性更年期的心理活动特点	(96)
5. 男女更年期综合征有哪些不同	(97)
6. 治疗男性更年期综合征	(97)

五、关于激素替代疗法

1. 什么是激素替代疗法(HRT)	(99)
2. 激素替代疗法的历史	(99)
3. 激素替代疗法目前状况	(100)
4. 激素替代疗法的前景	(101)
5. 激素替代疗法的近期益处	(102)
6. 激素替代疗法的远期益处	(102)
7. 激素替代疗法的副作用有哪些	(102)
8. 激素替代疗法利大于弊	(103)
9. 哪些人适合激素替代疗法(HRT), 哪些人不适合	(104)
10. 激素替代疗法的禁忌证	(106)
11. 我该不该使用激素替代疗法(HRT)	(106)
12. 激素替代疗法(HRT)会成瘾吗	(108)
13. 避孕药能用来作为激素替代疗法(HRT)吗	(108)
14. 激素替代疗法(HRT)能避孕吗	(108)
15. 激素替代疗法(HRT)使用的期限有多长	(108)
16. 怎样减少激素替代疗法(HRT)的副作用	(108)
17. 癌症患者可否应用激素替代疗法(HRT)	(109)

18. 激素替代疗法在国内外应用的情况如何	(109)
19. 激素替代疗法的原则	(109)
20. 激素替代疗法的方法	(110)

六、更年期保健

(一) 老年人心理保健	(112)
1. 老年人应当学点心理学	(112)
2. 心理健康的衡量标准	(113)
3. 老年人的心理活动类型	(114)
4. 心理衰老的自我测定	(116)
5. 延缓心理衰老的方法	(119)
(二) 娱乐有益于健康	(120)
1. 跳舞对更年期妇女健康有益	(120)
2. 钓鱼对老年人的身心健康有好处	(121)
3. 种植花草对老年人的健康有好处	(121)
4. 麻将的利弊	(122)
5. 看电视	(123)
6. 书法、绘画	(123)
7. 森林浴	(123)
8. 日光浴	(124)
(三) 长寿之道	(125)
1. 十种人难以长寿	(125)
2. 老年人“嘴勤”对长寿有利	(125)
3. 谨防养生误区	(125)
4. 防老操	(126)

5. 面部防皱操.....	(127)
6. 有利于长寿的运动.....	(128)
7. 人人都方便做的毛巾操.....	(129)
(四) 现代营养观念.....	(130)
1. 我国居民膳食指南.....	(130)
2. 哪些食物中含纤维素较多.....	(132)
3. 常用食物中胆固醇的含量.....	(132)
4. 含有维生素丰富的食物.....	(133)
5. 中老年妇女应特别关注的几个营养问题.....	(133)
6. 保持适宜的体重.....	(134)
7. 蔬菜水果不能少.....	(135)
8. 绝经期的药膳治疗.....	(136)
9. 绝经期营养保健菜谱.....	(139)
10. 绝经期营养果菜汁	(140)
(五) 关于睡眠.....	(142)
1. 睡眠的学问.....	(142)
2. 按摩有助睡眠.....	(143)
(六) 中老年妇女的性生活.....	(144)
1. 妇女进入绝经期是否意味着性生活的终止.....	(144)
2. 绝经后性生活不适的原因.....	(145)
3. 绝经后阴道的长短大小是否变化.....	(145)
4. 雌激素减少致使阴道萎缩除引起性交不适外还会引出其它问题吗.....	(146)
5. 除去雌激素减少, 还有其它引起阴道萎缩的原因吗.....	(146)
6. 有办法使绝经后阴道的变化恢复吗.....	(146)

7. 绝经后阴道不适能治疗吗.....	(147)
8. 雌激素会吸收入血吗 使用雌激素对丈夫有副作用吗.....	(147)
9. 使用雌激素的同时能使用润滑剂吗.....	(148)
10. 激素替代疗法能增强性欲吗	(148)
11. 雄激素能增强妇女的性欲吗	(148)
12. 服用雄激素对于妇女有哪些副作用	(148)
13. 男性有更年期吗	(149)
14. 中年男性的性生活的特点	(149)
15. 妻子或丈夫患心脏病能性生活吗	(150)
16. 更年期还需要避孕吗	(150)

七、更年期常用药物介绍

1. 倍美力.....	(151)
2. 利维爱.....	(152)
3. 诺坤复.....	(152)
4. 得美索.....	(153)
5. 克龄蒙.....	(153)
6. 诺康律.....	(153)
7. 诺更宁.....	(153)
8. 爱斯妥凝胶.....	(154)
9. 维尼安.....	(154)
10. 欧维婷	(154)
11. 乙炔雌二醇	(155)
12. 乙蔗酚	(155)

13. 妇康片	(155)
14. 妇宁片	(155)
15. 安宫黄体酮	(155)
16. 安琪坦	(156)
17. 甲基睾丸素	(156)
18. 安雄	(156)
19. 女用避孕药	(156)
20. 善存银片	(156)
21. 各种钙制剂	(157)
22. 中药	(159)

八、门诊解惑

1. 绝经后的妇女无任何不适是否需要到医院检查	(162)
2. 已经绝经,又有阴道出血,该怎么办.....	(162)
3. 怎样向医生叙述阴道出血情况.....	(162)
4. 因为绝经后阴道出血就诊,医生会给我做哪些检查.....	(163)
5. 有阴道出血可否进行妇科检查.....	(164)
6. 进行宫颈刮片有何用途 医生怎么进行宫颈刮片	(164)
7. 阴道镜检查有何用途.....	(165)
8. 进行阴道镜检查前要注意些什么.....	(165)
9. 诊断性刮宫是怎么回事.....	(165)
10. 腹部B超和阴道B超检查有什么不同	(166)

11. 彩超比一般 B 超先进在哪里 (167)
12. 围绝经期妇女和绝经后妇女应多长时间做一次 B 超检查 (168)
13. 内分泌检查和 B 超检查的费用是多少 (168)
14. 月经血是“污血”或“脏血”吗 闭经或绝经时
月经血到哪里去了 (168)
15. 什么样的出血可诊断为“功能失调性子宫出血”
..... (169)
16. 40 岁以后妇女异常阴道出血的原因 (169)
17. 治疗围绝经期异常出血的方法 (170)
18. 绝经后阴道出血的原因 (170)
19. 外阴瘙痒不可掉以轻心 (171)
20. 绝经期白带异常应及时就诊 (171)
21. 各种阴道炎的治疗方法 (171)
22. 患子宫肌瘤是否一定要手术 (172)
23. 卵巢肿瘤多大需要手术 (173)
24. 进行妇科手术前需要做哪些准备工作 (173)
25. 妇科手术后注意事项 (174)
26. 妇科手术的后为什么要定期随访 (174)
27. 绝经后宫内节育器应不应该取出 (174)
28. 绝经早些好还是晚些好 (175)
29. 使用性激素补充疗法(HRT)前要进行哪些项
目的身体检查 (175)
30. 患子宫内膜癌、卵巢癌或乳腺癌是否可以进行
激素替代疗法 (176)

九、更年期有关疾病的检查及正常参考值

(一)绝经过渡期和绝经后的有关内分泌测定值·····	(177)
1. 性激素测定·····	(177)
2. 其它内分泌激素测定·····	(178)
(二)血脂检查·····	(181)
(三)宫颈刮片检查·····	(182)
(四)诊断性刮宫及子宫内膜病理检查结果·····	(183)
1. 诊断性刮宫·····	(183)
2. 内膜病理检查·····	(183)
3. 子宫内膜非典型增生的原因·····	(183)
4. 子宫内膜非典型增生的治疗原则·····	(184)
(五)阴道镜检查·····	(185)
1. 正常宫颈结构·····	(185)
2. 阴道镜下所见的宫颈图像·····	(185)
(六)宫腔镜检查·····	(187)
1. 宫腔镜检查对围绝经期及绝经期妇女的用途 ·····	(187)
2. 宫腔镜检查方法·····	(187)
3. 正常宫腔的宫腔镜所见·····	(188)
4. 异常宫腔的宫腔镜所见·····	(188)
(七)腹腔镜检查·····	(189)
1. 什么疾病适合做腹腔镜检查·····	(189)
2. 腹腔镜检查采取何种麻醉·····	(190)
3. 医生如何进行腹腔镜操作·····	(190)