



现代女性保健热线

摆脱 围绝经期烦恼

Baituo Wei Juejingqi Fanhao

总主编 牛建昭

主 编 薛晓鸥



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R711.51
12



现代女性保健热线

摆脱围绝经期烦恼

BAITUO WEI JUEJINGQI FANNAO

总主编 牛建昭

主 编 薛晓鸥

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 越 王海燕 牛建昭 杨 毅
依 诺 施丽丽 曹 爽 薛晓鸥



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP) 数据

摆脱围绝经期烦恼 / 薛晓鸥主编. — 北京: 人民军医出版社, 2006.5

(现代女性保健热线)

ISBN 7-80194-753-3

I. 摆... II. 薛... III. 围绝经期-中西医结合-诊疗-问答 IV. R711.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 053436 号

策划编辑: 郭 颖 文字编辑: 顾 森 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮编: 100842

电话: (010) 66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010) 68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 3 字数: 57 千字

版、印次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 10.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

总主编简介...

AUTHOR INTRODUCTION



牛建昭，北京中医药大学主任医师、教授、博士生导师。中国中西医结合学会常务理事，国内中医院校目前惟一的“教育部创新研究团队”带头人，国内九大学术期刊副主编、编委，北京市医疗事故鉴定委员会委员。

从事中西医结合生殖医学临床、教学、科研 35 年，享受国务院政府特殊津贴。擅长治疗、调理月经不调、痛经闭经、崩漏带下、不孕不育、内分泌失调、胎前产后病、生殖道炎症、更年期综合征、子宫肌瘤、子宫内膜异位、乳腺肿块、心理障碍等妇科疑难杂症。

曾主持多项国家级、省部级科研项目，并获得首届中国中西医结合科技进步一等奖、中华中医药科技进步二等奖、北京市科技进步奖等奖励。已获授权发明专利 4 项（第一发明人）、发明专利 2 项。发表学术论文 100 余篇，主编《现代中西医结合妇科学》、《新世纪家庭健康宝典》、《分子细胞学与疾病》，副主编《北京中医药大学著名中医学术思想集》，译著有《疑难病新解》等 2 部。曾赴美、德、日、英、澳、俄等 20 余个国家、地区进行学术交流、访问、讲学。

[主编简介...]

AUTHOR INTRODUCTION



薛晓鸥，女，1963年生，江苏省东海县人。医学博士，妇产科主任医师，硕士研究生导师。辽宁省青年优秀教师政府津贴获得者；中华医学会辽宁分会妇产科分会副主任委员；中国中西医结合学会实验医学分会委员；

《中国实用妇科与产科杂志》编委；辽宁省卫生厅高级职称晋升妇产科专业评委。从事妇产科工作17年，擅长中西医结合妇科内分泌疾病及妇科肿瘤的诊治。2003~2005年在北京大学人民医院妇科作博士后工作，师从我国著名妇产科专家魏丽惠教授。先后赴日本、德国研修学习。撰写妇产科专业学术论文近40篇，参与著书5部，主持和参加科研项目10余项，获省、部级科技进步奖3项，市级科技进步奖4项。

[内容提要...]

S U M M A R Y

随着生活水平的提高，女性围绝经期保健越来越受到重视。本书以问答的形式，从中西医等不同角度，对女性围绝经期的概念、身心变化、相关疾病的诊治、生活保健、围绝经期综合征及其他相关问题，作了详细阐述。本书是一本比较详细介绍围绝经期医疗保健知识的通俗读物，所涉及的问题都是广大女性朋友普遍关心的问题，具有内容丰富、实用性强、查阅方便的特点，适合广大女性朋友及基层医务工作者阅读。

责任编辑 郭 颖 顾 森



[前 言 . . .]

随着我国经济的发展、生活水平的提高及医疗保健事业的进步，女性的平均寿命逐年延长。围绝经期及绝经后女性将继续生活20~30年，这段时间约占女性一生的1/3。对于女性来说，了解自己这一特殊时期的生理、心理变化及病理改变，将有助于女性的自我保健。女性是家庭的主要成员，女性健康，对于家庭的稳定至关重要，家庭稳定才能保证社会安定，因此，围绝经期保健必将越来越引起全社会的关注。

本书主要面向广大中老年女性，所涉及的问题，是我们在多年的临床工作中，患者经常提出的问题，涉及面较广，内容包括围绝经期的常见症状、常见疾病的原因及中西医治疗方法等。希望本书能为正处于和即将进入绝经期及绝经后的女性排除困惑、提高生活质量略尽微薄之力。

由于我们知识有限，临床问题千变万化，书中不足之处，欢迎各位专家和读者批评指正。

承蒙各方人士大力支持与帮助，在此致以深深的谢意！

薛晓鸥

[目 录...]

一、围绝经期的概念及围绝经期保健的意义

1. 什么叫围绝经期? 1
2. 围绝经期从什么年龄开始? 2
3. 围绝经期一般持续多长时间? 2
4. 绝经的早晚与哪些因素有关? 月经初潮的早晚与绝经的早晚有关系吗? 2
5. 围绝经期是如何划分的? 3
6. 围绝经期需不需要看医生? 3
7. 围绝经期应做哪些必要的检查? 4
8. 围绝经期综合征需与哪些疾病相鉴别? 4
9. 围绝经期保健有何意义? 4

二、围绝经期综合征的发生机制及临床表现

10. 什么是围绝经期综合征? 6
11. 女性为什么会有围绝经期? 7





12. 吸烟会使女性围绝经期提前吗? 7
13. 什么是过早绝经和晚发绝经? 8
14. 什么是自然绝经和人工绝经? 8
15. 围绝经期出现前有哪些预兆? 8
16. 围绝经期会出现哪些症状? 9
17. 什么是潮热? 10
18. 围绝经期出现出汗潮热的症状怎么办? 10
19. 围绝经期女性的月经是怎样变化的? 10
20. 围绝经期女性出现神经衰弱怎么办? 11
21. 围绝经期出现严重失眠时怎么办? 11
22. 什么是围绝经期抑郁症? 12
23. 围绝经期女性生殖器官出现哪些变化? 12
24. 围绝经期特发性水肿是怎么回事? 13
25. 围绝经期特发性水肿如何治疗? 13
26. 围绝经期为什么多发耳鸣? 如何防治? 14
27. 围绝经期类偏执状态有何症状? 如何治疗? 15

三、围绝经期相关疾病的诊治

28. 什么叫围绝经期功能失调性子宫出血? 16
29. 绝经后为什么阴道又会流血? 17
30. 绝经时月经紊乱常见哪几种表现类型? 17
31. 绝经后又出现阴道流血怎么办? 应注意些什么? 18
32. 怎样治疗围绝经期功血? 18
33. 绝经后出现子宫内膜异常增厚怎么办? 20
34. 什么叫绝经后骨质疏松症? 20
35. 绝经后骨质疏松症有什么症状? 20
36. 绝经后骨质疏松症由哪些原因引起? 21
37. 绝经后骨质疏松症的发病率如何? 21
38. 围绝经期女性需要补钙吗? 应如何补? 22

39. 围绝经期女性为什么体形易改变? 23
40. 绝经期骨折有何特点? 23
41. 多喝牛奶可防治骨质疏松症吗? 24
42. 绝经后骨质疏松症患者如何进行饮食调节? 24
43. 围绝经期还会发生外阴炎症吗? 25
44. 围绝经期女性常见哪些外阴病变? 25
45. 围绝经期为什么会出现外阴瘙痒、白带异常? 26
46. 围绝经期阴道炎的治疗为什么可用雌激素? 27
47. 围绝经期女性为什么会出现泌尿系统感染? 应怎么办? 27
48. 绝经后为什么尿频, 怎么办? 27
49. 绝经后女性为何易患尿失禁? 28
50. 绝经后女性出现尿失禁怎么办? 29
51. 围绝经期心脑血管疾病与脂代谢紊乱主要包括哪些? 29
52. 动脉粥样硬化的危险因素有哪些? 30
53. 围绝经期女性怎样预防心血管疾病? 32
54. 为什么会出现围绝经期头痛? 如何防治? 33
55. 阴道壁膨出、子宫脱垂的病因有哪些? 33
56. 阴道壁膨出、子宫脱垂有哪些症状? 34
57. 阴道壁膨出、子宫脱垂怎样治疗? 35
58. 何为老年期痴呆综合征? 其发病率如何? 36
59. 老年期痴呆综合征的病因有哪些? 36
60. 哪些原因能诱发老年性痴呆? 37
61. 老年期痴呆综合征有什么临床表现? 38
62. 怎样治疗老年期痴呆综合征? 39

四、围绝经期性问题与避孕

63. 围绝经期女性性心理健康有何意义? 41
64. 绝经对性反应有改变吗? 41
65. 围绝经期女性性功能有何变化? 42



- 66. 压抑的性心理对身体有害吗? 42
- 67. 如何预防性功能衰退? 43
- 68. 围绝经期可出现哪些性问题? 如何治疗? 43
- 69. 围绝经期女性还需要避孕吗? 应如何选择避孕方法? 45
- 70. 围绝经期使用宫内节育器的女性应该怎么办? 45
- 71. 绝经后宫内节育器必须取出吗? 46

五、性激素替代治疗

- 72. 什么叫HRT? 47
- 73. 激素替代治疗近几年才用于围绝经期治疗吗? 48
- 74. 用于激素替代治疗的药物有几种? 48
- 75. 激素替代治疗的给药途径有哪些? 49
- 76. 雌激素替代治疗要多久? 49
- 77. 激素疗法适用于哪些人? 50
- 78. 激素替代治疗的优点有哪些? 51
- 79. 激素替代治疗有什么不良反应? 51
- 80. 激素替代治疗的适应证有哪些? 52
- 81. 激素替代治疗的禁忌证有哪些? 52
- 82. 使用激素替代治疗会引发癌症吗? 52
- 83. 应用激素替代治疗须注意什么? 52
- 84. 应用激素替代治疗之前须做哪些特殊检查? 53
- 85. 激素替代治疗的随诊应注意些什么? 53
- 86. 什么是植物雌激素? 53
- 87. 植物雌激素与雌激素有什么区别? 53
- 88. 植物雌激素能改善绝经期综合征的症状吗? 53
- 89. 植物雌激素对骨质有什么影响? 54
- 90. 植物雌激素对心血管系统有保护作用吗? 54
- 91. 植物雌激素有防癌作用吗? 54

六、围绝经期女性保健

- 92. 围绝经期女性的心理有什么特点? 56
- 93. 如何判断围绝经期女性心理是否健康? 57
- 94. 围绝经期女性不良心理状态常有哪些表现? 57
- 95. 围绝经期女性怎样保持良好的心理状态? 59
- 96. 围绝经期适宜做哪些体育锻炼? 60
- 97. 太极拳可以改善围绝经期综合征的症状吗? 60
- 98. 为什么要定期进行妇科普查? 61
- 99. 绝经后如何对乳房进行保健? 61
- 100. 为什么围绝经期女性要注意妇科肿瘤的预防? 62
- 101. 围绝经期发生子宫肌瘤怎么办? 63
- 102. 绝经后女性发现良性卵巢肿瘤可以不手术吗? 63
- 103. 子宫切除术后患者为什么还要定期做妇科检查? 64
- 104. 围绝经期女性健康饮食应注意什么? 65
- 105. 围绝经期女性需要哪些营养? 应该多吃些什么? 65
- 106. 哪些食物可以治疗围绝经期失眠症? 66
- 107. 围绝经期雌激素的下降能导致糖耐量的下降吗? 66
- 108. 什么是围绝经期糖尿病? 需要控制饮食吗? 66
- 109. 出现围绝经期皮肤瘙痒怎么办? 要做哪些皮肤保护? 67
- 110. 围绝经期女性睡眠有哪些禁忌? 68
- 111. 什么是隐性绝经期? 为什么女性要警惕? 69
- 112. 为什么有人不到 40 岁就绝经? 70

七、中医治疗围绝经期综合征

- 113. 中医对“绝经期”的认识是什么? 71
- 114. 中医对围绝经期综合征的病因、临床表现是如何解释的? 72
- 115. 围绝经期综合征的中医治疗原则是什么? 73
- 116. 围绝经期女性中医用药有何特点? 73
- 117. 治疗围绝经期综合征选择哪些中药? 73



118. 中药可以治疗老年性阴道炎吗? 73
119. 哪些中药可以治疗外阴营养不良? 74
120. 中药可以抗妇科肿瘤吗? 74
121. 围绝经期养生包括哪些内容? 74
122. 围绝经期应如何安排生活起居? 76
123. 中医治疗围绝经期综合征有哪些优势? 78
124. 中医如何对围绝经期进行调治? 78
125. 从中医角度来看, 围绝经期女性饮食有何禁忌? 80
126. 对于围绝经期女性有哪些好的食疗方法? 80

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《绝经前后诸证》, 中华女学, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

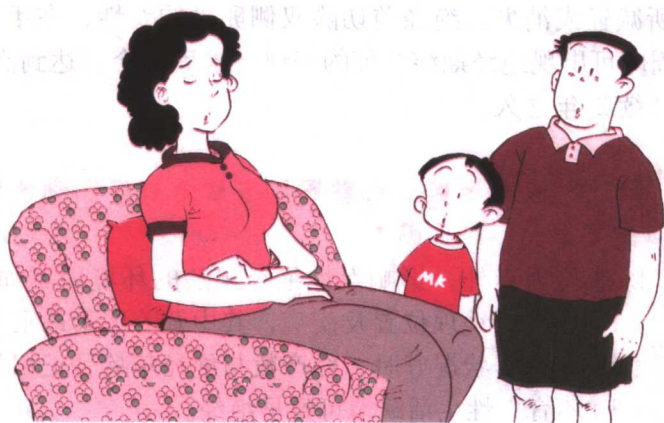
《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

《围绝经期综合征的中医治疗》, 福建中医杂志, 1991, 16(1): 40

一、围绝经期的概念及围绝经期保健的意义





1. 什么叫围绝经期?

围绝经期是指女性从绝经前月经周期开始出现不规律,到末次月经之后数年的这段时间,包括绝经前期、绝经期和绝经后期,持续数年之久。

2. 围绝经期从什么年龄开始?

围绝经期是女性在绝经前后由于雌激素水平波动或下降所致的自主神经系统功能紊乱的时期,多发生于45~55岁之间。

3. 围绝经期一般持续多长时间?

围绝经期症状有人在绝经过渡期开始出现,可持续到绝经后2~3年,少数人可持续到绝经后5~10年,症状才有所减轻或消失。绝经前切除双侧卵巢的女性,在术后2周即可出现绝经期综合征的表现,术后2个月达到高峰,约持续2年之久。

4. 绝经的早晚与哪些因素有关?月经初潮的早晚与绝经的早晚有关系吗?

除遗传因素外,影响女性绝经年龄的环境因素如下:

- (1) 营养、地理位置及疾病,其中营养因素最重要。
- (2) 在营养状况好时,经产数与绝经年龄呈正相关。
- (3) 不育、性生活缺乏可致早绝经。
- (4) 吸烟导致早绝经。
- (5) 心理因素可致心因性早绝经,如由于强制性节育手术的刺激,惊恐、暴怒等,均可致早绝经。

(6) 避孕药及其他药物的副作用。

从初潮年龄预测绝经年龄：多数人观察确认，月经初潮年龄与绝经年龄呈负相关，即初潮年龄愈早，绝经年龄愈晚；相反，初潮年龄愈晚，绝经年龄则愈早。

5. 围绝经期是如何划分的？

围绝经期可分为三个时期：绝经前期、绝经期和绝经后期。绝经前期是在最后一次月经到来之前 5~10 年。这时卵巢分泌的激素逐渐减少，不再排卵，生育能力下降。所有这些变化的第一个信号就是，你的月经变得不规则了。绝经期可以说是真正意义上的“转变阶段”。在最后一次月经到来的前后 2 年，这时往往伴随着围绝经期症状。绝经后期是从绝经期结束后，开始进入这一阶段，直到大概 65 岁结束。

将围绝经期分为三个阶段非常必要，不同时期显示的症状及主要健康危机各不相同。也就是说，不同阶段保健的侧重点各不相同。

6. 围绝经期要不要看医生？

大多数妇女均有轻重不同的围绝经期综合征的表现，仅有 10%~15% 的妇女症状较严重，影响正常的生活与工作。一般来说围绝经期开始早者易患围绝经期综合征。围绝经期发生早或发展快，机体的生理功能不能适应，因此易引起各种症状。这些症状中以月经改变为先导，主要是周期紊乱。月经过多，持续出血，甚至大出血，或淋漓不尽，继发贫血，出现面色苍白，心慌气短，血红蛋白降至 4~5 g，这种不规则多量阴道出血需要看医生，因为围绝





经期不规则的阴道流血需要与子宫颈癌、子宫内膜癌或炎症所引起者相鉴别。若被误认为是围绝经期的绝经方式,则延误诊断与治疗,带来不堪设想的后果,所以围绝经期的月经紊乱虽作为绝经的前奏曲,但不能不去医院检查,一定要经医生诊查,排除器质性病变之后方可治疗。

7. 围绝经期应做哪些必要的检查?

(1) 阴道细胞学涂片:显示以底、中层细胞为主的形态学改变。

(2) 血激素测定:各种激素的水平应在一定的正常范围内,如果超过或低于此范围都应算病态。

(3) 盆腔超声检查:可展示子宫和卵巢全貌,帮助排除妇科器质性疾病。

8. 围绝经期综合征需与哪些疾病相鉴别?

根据临床表现包括年龄、病史、症状及体格检查,围绝经期综合征的诊断较易确定。但围绝经期也是其他许多器质性疾病的好发阶段,因此,应与冠心病、原发性高血压、甲状腺功能亢进、精神病以及经前紧张症相鉴别。

9. 围绝经期保健有何意义?

随着平均寿命的延长,提高晚年生活质量已被世界卫生组织(WHO)列为21世纪健康的三大主题之一。女性进入更年期(通常40~60岁)后,随着卵巢功能的逐渐衰退,内分泌发生暂时性紊乱,引起一系列扰人的自觉症状;容貌、形体各系统功能逐渐出现的衰退现象,使自己有衰老的感觉,引起心中不快。此外,社会环境和家庭的变化如职位