

妇女更年期保健

70 问



73-49
411

金盾出版社

FUNU GENGNIANQI BAOJIAN 70 WEN

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

本书系统地介绍了妇女更年期的主要生理变化及容易发生的疾病;重点阐述了安全度过更年期应注意的事项。全书内容丰富,通俗实用,是家庭必备的保健读物。

妇女更年期保健 70 问

叶惠方 主编

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

三二〇九工厂印刷

各地新华书店经销

开本:32 印张:3.5 字数:78 千字

1992 年 9 月第 1 版 1992 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-31000 册 定价:1.50 元

ISBN 7-80022-492-9/R·89

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

作者通信处:叶惠方 北京复兴路 28 号
解放军总医院妇产科 邮编:100853

目 录

1. 什么叫更年期? (1)
2. 妇女一生可分为几期? 各有什么特点? (1)
3. 妇女怎么会有月经的? (4)
4. 卵巢排卵和子宫按期出血有什么关系? (6)
5. 妇女的更年期从什么年龄开始? (7)
6. 为什么要等月经 1 年不来潮才定为绝经? (9)
7. 为什么不称更年期为绝经期? (10)
8. 为什么有人不到 35 岁就绝经? (11)
9. 从来没有月经的妇女有更年期吗? (12)
10. 妇女在更年期除月经外还有什么改变吗? (13)
11. 同是更年期, 为何在男性不构成大问题? (15)
12. 每个妇女在绝经前后都有症状吗? (16)
13. 更年期有哪些症状? 会自然消失吗? (18)
14. 有人说更年期症状瘦人重、胖人轻, 对吗? (20)
15. 绝经前月经的改变是功能失调性子宫出血吗? ... (21)
16. 既然更年期的月经不正常最终都导致绝经, 可否
置之不理? (22)
17. 更年期功能失调性子宫出血好治吗? (24)

18. 更年期阴道出血不做诊断性刮宫，用别的方法检查行吗？ (25)
19. 更年期妇女阵阵发热是什么原因？ (26)
20. 更年期妇女的血压都高吗？ (28)
21. 更年期妇女外阴瘙痒要紧吗？ (29)
22. 更年期妇女为何容易有阴道滴虫或霉菌感染？ ... (31)
23. 老年性阴道炎怎么诊断？怎样治疗？ (33)
24. 年龄较大的妇女常有尿失禁，也属更年期综合征吗？
..... (34)
25. 为什么妇女更年期后易有皮肤病变？ (35)
26. 更年期妇女为何性格会改变？是精神病吗？ (37)
27. 更年期综合征的精神神经症状会不会发展成为真正的精神病？ (37)
28. 为什么更年期后人会变矮，而且常有腰、背、关节痛和易发生骨折？ (38)
29. 骨质疏松症造成的骨折多发生在什么部位？ (41)
30. 为什么骨质疏松症的发病率女性比男性高？
..... (43)
31. 为什么有人说缺钙是发生骨质疏松症的主要原因？
..... (44)
32. 除绝经妇女和老年人外，还有人容易患骨质疏松症吗？ (45)
33. 骨质疏松症就是软骨病或佝偻病吗？ (47)
34. 怎样才知道是否有骨质疏松症？ (48)

35. 为什么不再用 X 线平片检查骨质疏松症?	(50)
36. 不用放射线或同位素也能检查骨质疏松症吗? ...	(51)
37. 骨质疏松症病人为什么要检查血和尿?	(52)
38. 骨折可以预测吗?	(54)
39. 发现了早期骨质疏松症怎么办?	(55)
40. 为什么绝经后妇女的心脏病发病率突然增加? ...	(57)
41. 有哪些措施可以防止更年期后冠心病的发生? ...	(59)
42. 更年期出现心慌或胸前区痛是否表明有心脏病?	(61)
43. 怎样判定更年期综合征是否严重?	(62)
44. 更年期妇女为什么要做阴道涂片检查?	(64)
45. 有没有防止更年期综合征发生的办法?	(66)
46. 为何雌激素替代治疗是解决更年期综合征的最好 办法?	(68)
47. 怎样用雌激素替代治疗?	(71)
48. 雌激素替代治疗要用多久?	(72)
49. 服用雌激素制剂会有什么副作用?	(74)
50. 用雌激素替代治疗会引起癌变吗?	(75)
51. 在雌激素替代治疗中是加用孕激素好还是不加好?	(77)
52. 雌激素替代治疗有禁忌证吗?	(78)
53. 尼尔雌醇和结合雌激素等有什么不同?	(80)
54. 是不是凡有骨质疏松症的人都要用降钙素?	(81)
55. 糖尿病和更年期有关系吗?	(82)

56. 更年期还要避孕吗？放置宫内节育器无症状，可以不取出吗？ (83)
57. 绝经多年为什么还要定期接受妇科检查？ (84)
58. 外阴白色病变都要做活体组织检查吗？ (86)
59. 子宫颈上皮非典型增生是宫颈癌吗？ (87)
60. 子宫内膜腺癌多见吗？如何治疗？ (88)
61. 更年期还有什么重要的生殖系统肿瘤？ (89)
62. 卵巢癌只发生在更年期后吗？能不能避免？ (91)
63. B 型超声诊断卵巢肿瘤可靠吗？多次 B 超检查有害吗？ (93)
64. 绝经后妇女发现良性卵巢肿瘤可以不手术吗？ ... (94)
65. 绝经后妇女还能耐受大手术吗？ (95)
66. 手术后为什么还要定期作妇科检查？ (96)
67. 更年期的保健工作应从何时开始？ (97)
68. 更年期妇女应当吃什么？忌什么？ (98)
69. 若要健康必须适当活动，怎么活动好？ (101)
70. 保持情绪稳定真能不发生更年期综合征吗？ (104)

1. 什么叫更年期？

人的一生是一个循序渐进、不断发展变化的过程，不同年龄有不同的生理特点和身心特征。更年期是一个医学名词。从字面上看，“更”就是更改、变动、转换；“年”在人的寿命计算上是年龄单位，1年为1岁。更年期指的就是人的生命中某个转换阶段的特定时期，一般在女子多见，是月经完全停止前数月至绝经后若干年的一段时期（个别人长达10年），多半在50岁左右开始。在此期间，卵巢功能开始衰退，月经周期逐渐延长，经量逐渐减少，直至完全停止。由于性腺内分泌参与体内多种代谢和调节功能，部分妇女可因性激素减少以至消失，会带来一些暂时不适应的症状，构成更年期综合征。症状因人而异，可轻可重，一般均需采取相应治疗措施。有些学者认为，更年期是衰老过程的暴发点，需引起重视和研究。在我国，当前人们的寿命普遍延长，越来越多的妇女日渐摆脱贫困和性别歧视，社会地位不断提高，营养和卫生保健得到加强，将经历更年期的妇女人数日益增多，更年期的社会意义日趋重要。因此，全面了解及重视更年期，进行更年期的咨询及保健，积极诊断及治疗更年期综合征，已成为迫切的问题。

更年期在男子同样存在。但由于男子性腺（睾丸）开始衰老的时间较晚，出现症状的人较少，故男子更年期的界限一般不明显，其重要性相对较小。

2. 妇女一生可分为几期？各有什么特点？

人的寿命长短不一。在旧社会，由于生活条件差，医学不发达，特别受社会上重男轻女的封建残余思想的危害，使

得一些妇女在年轻时，甚至幼年时期就去世。新中国成立以来，随着科学技术的发展，特别是社会观念的转变和生活条件的改善，人的寿命逐渐延长。据世界卫生组织的资料，到本世纪末，发达国家妇女的平均寿命将为 75~80 岁，发展中国家也可到 65~70 岁，一般比男子长约 6 岁。1986 年我国上海市的统计，女子的平均寿命为 76.85 岁。妇女一般都要经历从胎儿到老年的时期。根据不同阶段的一些较明显的特点，妇女的一生可以分为以下几个时期：

(1) 胎儿期：指卵子和精子结合成为一个新生命起，到“十月分娩”止的这一时期。这个时期是在母亲的子宫内，较为理想而安全的条件下迅速发展的，一般是 280 天。280 天是从孕妇末次月经的第一天算起，其实受孕一般应比这晚约 14 天。按阴历计算，280 天接近 10 个月，所以有人认为胎儿一朝分娩，即“落地占岁”，这种说法不无道理。但这一时期是在母体内进行的，医学上把它与母亲妊娠期的保健联系起来考虑，现正受到人们越来越多的重视。

(2) 新生儿期：指胎儿出生后至足 28 天这一时期。胎儿一旦离开了母体内的理想环境，独立面对外部世界，需要建立完善的呼吸功能，吸吮、消化和吸收养料来提供活动和生长所必需的物质和热能。这是一个很急速而艰巨的过程，特别在初生 7 天内亟需细致的照顾和哺育，否则很容易出现营养缺乏，发育不良，以致夭折。

(3) 婴儿期：指生后 28 天至 1 岁这一时期。经过新生儿期的适应，此期小儿主要的生命器官如心、肺、肝、肾等功能已初步建成并发展自如。可是大脑还未完全成熟，免疫功能在缓慢完善中，容易受到外界条件改变以及各种疾病的影响。表现为体质比较脆弱，生病的机会较多。

(4) 幼儿期：指 1~3 岁这一时期（也叫幼儿前期）。此期小儿大脑急速发育，求知欲望很强，事事都要亲自看看、尝尝，但还未具有保护自己的意识，容易在与外界的接触中受伤或传染各种疾病。

(5) 学龄前期：指 3 岁以后至 7 岁入学之前这一时期（也叫幼儿后期）。此期幼儿的身体发育较好，四肢活动能力较为完善，有强烈的学习要求和掌握简单技巧及操作的愿望和能力。女孩已开始认识到自己的女性身分。对疾病的抵抗力有所加强，但仍很不足。

(6) 儿童期：指 7~12 岁这一时期。相当于小学学习的阶段。此期女孩在脑力和体力上和男孩区别不大，均已达到相当发达的程度。女孩的一些第二性征，如乳房和阴毛等渐次出现，说明性腺已从静止状态开始逐步发育过渡，女孩的性别意识也常常有所表露。

(7) 青春期：指从约 12~18 岁这一时期（世界卫生组织的定义是 10~19 岁为少年期）。此期女孩性器官逐步发育成熟，开始具备生育的功能。最明显的特征是已开始来月经，月经从不规律到有一定的规律性。其它第二性征，包括乳房、阴毛、腋毛，脂肪分布、声音以至心理等都一一呈现向成人型方向过渡的变化。这是女孩改变非常显著的一个时期，也往往是易受外界影响的阶段，需要大人的特别关心和指导。

(8) 成人期：很多国家规定 18 岁为成年。从法律上说，要自己负责个人的行为；从生理上说，是性器官已达到能担负生育职能的阶段。这一阶段是人生最长的阶段，如将种种因素综合一起考虑，则成人期又有初熟与完全成熟之分。按世界卫生组织的定义，20~24 岁为青年期。青年期相当于初熟阶段，此时的女子虽已具备成熟的性腺功能，但身体仍在

成熟过程中，有独特的心理和社会行为，需要经过一定的巩固和发展才能到达最旺盛的时期。完全成熟期是人一生中最精采、最具进取能力，也是为社会和历史做出最大贡献的一个阶段，此期还肩负着繁衍和养育后代的任务。

(9) 更年期：为性腺功能开始衰退，到完全终止之间的转变时期。女性往往有一些不适症状。此期发生的时间有早有晚，现时认为在 40~50 岁，或 45~55 岁之间，持续的时间有长有短，因人而异。

(10) 老年期：当人体的各种生理功能开始衰退，特别是性腺功能减退以至消失时，人的老年期就已开始，并持续到生命的终结。但老年期从什么时候开始，是受很多因素左右的。有些因素是从生命开始就已潜伏着的遗传因素；其后的种种因素如营养、锻炼、疾病、身心的负担等等，对促成老年期的出现均有一定影响。不同的国家和民族对老年期的规定年龄也不相同，如我国现时规定为 60 岁，一些欧美国家则定为 65 岁。当然，不同的社会背景下的人有不同的情况。在旧中国，人若能活到 50 多岁就算是老了。古语云：“人生 70 古来稀。”现在活到 80 多岁的人越来越多，还有不少超过百岁的老寿星出现。将来老年期的计算还可能推迟。

随着老年期的后移，更年期的开始年龄是否也会延迟？有的研究结果似乎支持这种猜测。但按西方可考据的记载，若干世纪以来的这种变化并不很大，或者说相当缓慢。

3. 妇女怎么会有月经的？

妇女从生命开始就有了月经来潮的条件，这是由女性的性腺、卵巢所决定的（见图 1）。在母体内 6 周（孕龄 8 周）时，女胎的卵巢就开始显露出卵原细胞的初型。孕龄 5 个月时卵

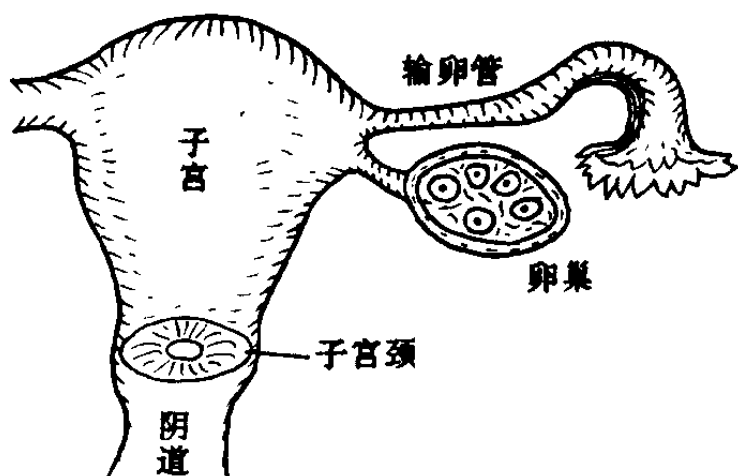


图 1 女性生殖器官示意图

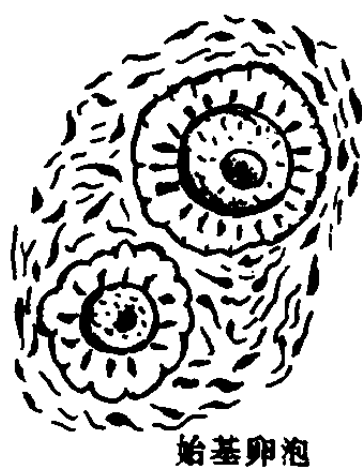


图 2 始基卵泡示意图

巢内卵原细胞已多达 480 万个，一些并已发育为卵母细胞，可是多数在生长中途就退化了。尽管如此，到女胎出生时，卵巢内仍有 100 万个卵母细胞，而且每个细胞的周围被一层带颗粒的细胞所包围，成为始基卵泡（见图 2）。在新生儿期后，始基卵泡中的大部分在生长过程中夭折了，女孩 7 岁左右余下约 30 万个，16 岁仍存 15 万个，26~35 岁时只存 6 万个始基卵泡。临近青春期，在大批的始基卵泡夭折的同时，少数终于逃脱了厄运，开始发育为初级卵泡。这时卵泡内的卵母细胞明显增大，颗粒细胞层由一层变为多层。当卵泡继续发育形成囊状卵泡（见图 3），并移到卵巢表皮时，遇到一系列酶的

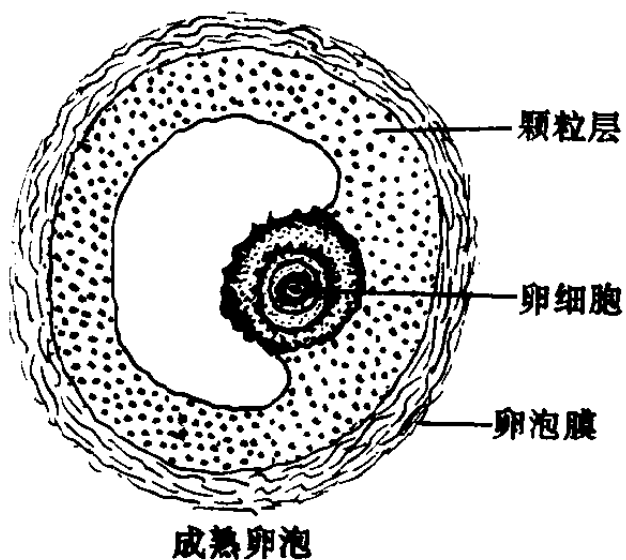


图 3 囊状卵泡示意图

作用，适合时则囊壁溶解、破裂，卵母细胞随囊液流出，即所谓排卵。排卵前后，卵分泌的性激素引起一系列的子宫内膜改变（见图4），本来是为卵子受精成为新细胞植入子宫内膜而作准备的，如卵子未受精，准备好的子宫内膜无存在的必要，就脱落了，同时断裂的血管出血，就成为月经。

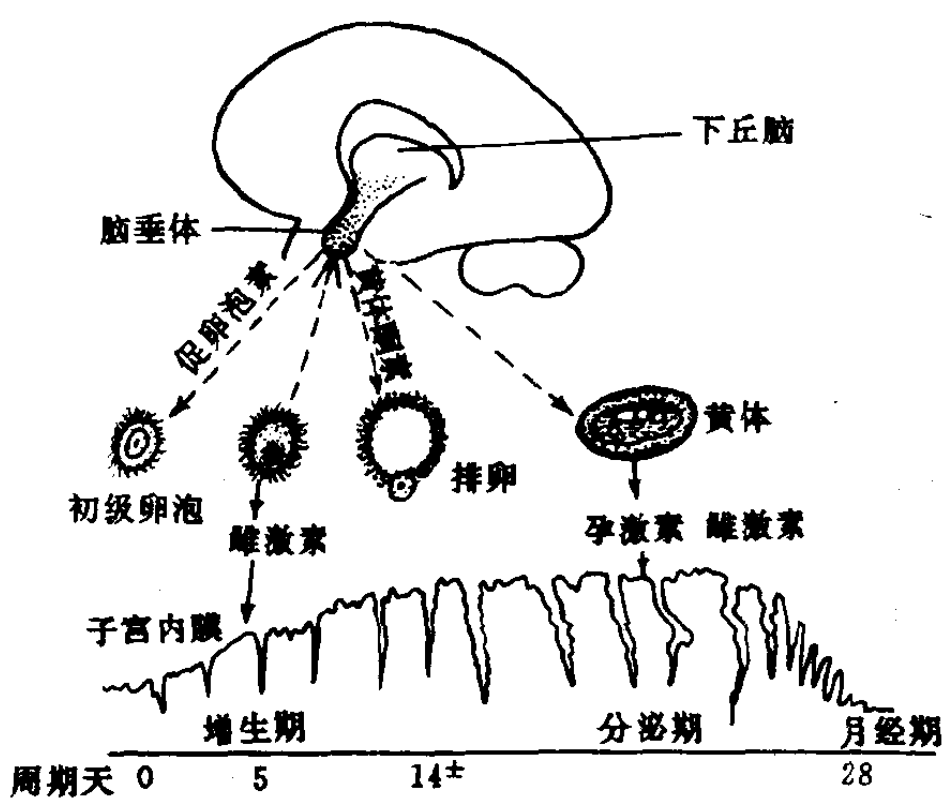


图4 排卵和月经周期的调节

4. 卵巢排卵和子宫按期出血有什么关系？

卵巢和子宫位于生殖器官的不同部位，彼此分离，除血管和神经外并不相通（见图1）。但在大脑和脑垂体产生的激素与卵巢性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，完成了生育的复杂工程。

前面已谈到卵巢内总有众多的初级卵泡在竞争，每月其中多半只有1个达到成熟，在脑垂体的促卵泡素（FSH）和黄

体生成素 (LH) 的作用下, 形成排卵, 其余很多卵泡都夭折了。在卵泡成熟过程中, 它的颗粒细胞层和卵泡膜的内层分泌出一种称为雌激素的物质, 通过血流到达全身各个部位, 在凡具有能接受雌激素的受体的组织中产生作用。子宫内膜是受雌激素影响最大的组织, 主要表现为内膜增生。雌激素在血内达到一定量时, 也影响脑垂体, 使之减少促卵泡素的产生, 同时排出黄体生成素到卵泡, 使卵母细胞成熟排卵。卵泡转为黄体, 颗粒细胞和泡膜层黄素化并产生黄体酮。黄体酮也由血流到达子宫内膜, 使增生的内膜变为分泌期内膜, 为可能到来的受精卵准备了营养丰富的温床, 内膜有时厚达 4~7 毫米。2 周后, 未接纳受精卵植入的子宫内膜已失去存在的必要, 全层脱落, 断面的血管破裂出血, 经宫颈和阴道流出体外, 就是经血。这一周密的相互控制机制自动调节, 形成有规律的月经周期 (见图 4)。月经出现后, 另一个初级卵泡争先受到垂体促性腺激素的刺激生长, 又开始另一周期的变化, 周而复始, 反复发生。于是成年期妇女除非受孕, 否则就有规律的月经, 多数 28~30 天为一个周期, 但 21~35 天一个周期亦属正常, 只不过这个自动相互调节的时限有点不同, 它的机理则是一样, 也应认为正常。不论一个周期多长多短, 排卵至行经的时间却是比较恒定, 约为 14 天。排卵前的时间长短差异较大。只要有排卵, 14 天后子宫内膜脱落出血到时都能自然停止, 一般出血 5~7 天。不排卵而出血是病理性的, 没有自动调控的激素的相互正常制约作用, 到时出血不能停止, 就不是正常月经。

5. 妇女的更年期从什么年龄开始?

由于性腺的功能从成熟到衰退的转变是逐渐发生的, 因

此很难肯定更年期是什么时候开始的。但卵巢的内分泌激素减少到一定程度，妇女就不再行经。纵然在绝经之前常常有月经不规律的表现，现在都公认妇女自然停止行经1年，就是自然绝经。停经1年后又突然来潮，甚至怀孕的情况，虽不能说绝无，也是仅有的了。除了因一些疾病的需要而施行手术或放射治疗以终止卵巢功能以外，一般在绝经之前就有了更年期的变化；绝经之后，一些更年期的症状还可能持续一段时间。这样，从临床上就很难准确掌握，因此只能从一个人的绝经年龄来估算她的更年期开始时间。严格地说，每个人的更年期开始时间都可因地域、气候、种族、经济、营养、初潮年龄、婚姻及分娩经过，以及避孕方法的不同而稍有不同。另一方面，从西方历史上一些记载可以看到，妇女绝经的年龄虽然略有推迟，但改变不是特别的大。公元前妇女平均40~50岁绝经，中古时期35~60岁，目前西方国家一般是42~58岁。我国曾在1980年调查29个省市13万多名妇女，自然绝经的年龄是在42~58岁之间，平均49.5岁，当然还有个别的早到39岁，晚到60岁。更早或更晚绝经的年龄都应引起注意，直到查明无其它异常为止。实际上95%的绝经是在50岁前后，农村妇女平均比城市的提早2年。1989年由南京医学院组织全国23个单位成立的全国围绝经期妇女健康调查协作组，对医药人员及教师、纺织女工、农民3组妇女，各约2000人抽样调查的结果，自然绝经的平均年龄为 49 ± 3.7 岁，在40岁以下的只占3.1%，55岁以上的占1.1%。分析影响绝经年龄的因素有：初潮年龄的早晚，母亲绝经年龄，曾否受孕生育，农业区与城市，文化及工作性质等。但发生更年期症状的比例不随绝经年龄的不同而变化，有人绝经较早没有不适，有人出现了不适症状相当一个时期

后才完全绝经。根据生理指标的测定，更年期大约在绝经前10年开始，即40岁左右；绝经后约10年时间，卵巢功能才完全消失，人就进入老年期。

6. 为什么要等月经1年不来潮才定为绝经？

人类卵巢的分泌功能保持约30年的旺盛期。这期间每月有1个卵细胞成熟达到排出，同时尚有大量的卵细胞夭折，余下参加竞争的卵细胞的数量愈来愈少。这些初级卵泡的应激能力和分泌能力也不如前了，何况还会受到身心其它因素，如疾病、炎症、肿瘤等影响。有的人分泌的雌激素少到不能对垂体起抑制作用，失去自动调节作用的结果就是不发生排卵，或推迟发生。当不发生排卵时，就没有足够的雌激素刺激子宫内膜增生。突然绝经的例子是有的，然而多数妇女是先经历一段或长或短的月经紊乱时期，有的周期延长，经量减少，有的周期缩短，行经天数增加；较多见的是月经暂停2~3个月或半年，然后突然又来潮1~2次，或者持续出血10余天以至1个月以上，且可在点滴出血之间反复大量出血几天。总之，绝经前期可能以多种方式出现。但如连续1年不出现月经，一般可以认为卵泡已失去对脑垂体所分泌的大量促卵泡素起反应的能力，较有把握不再出血了。

绝经前期有长有短的原因不很清楚，根据许多调查报告，它受很多因素如遗传、工作性质、营养情况及一般健康等的制约或这些因素综合作用的结果。但对每个人来说，哪种绝经类型或方式，什么原因造成，都没有规律可循，只能等到1年不见月经来潮，才能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，则此时已进入绝经期了。除非由于某些疾病的影响，或使用了雌激素药物替代治疗，直接作

用在子宫内膜引起增生，否则停经1年后再现“月经”就应进行周密的检查，以便及时发现子宫或卵巢的恶性病变。将闭经1年定为绝经期的期限是根据大量调查分析得出的结论，至少是符合妇女性腺改变过程的规律的。将来会不会因采取避孕措施或各种养生方法的应用而改变，目前难说，有待今后的不断调查研究和探讨。

7. 为什么不称更年期为绝经期？

虽然绝经是更年期的明确标志，但它只是更年期中的一个里程碑，并不包括更年期的全部过程。绝经之前已存在卵巢逐步衰退的阶段，据调查，大约2~4年，在不同的人长短不一，称为绝经前期。绝经之后卵巢功能更为低下，但不一定立即完全消失，一般也要经历2~3年，也有长达6~8年，甚至更长。所以更年期是绝经前期、经绝和绝经后期的总和，有人称之为“围绝经期”，可以短至2~3年，或长达8~12年。更年期究竟从什么时候开始，在多数妇女的记忆中是模糊的，调查时多数只能说出何时绝经，往往不记得何时开始有不适，何时症状消失了。然而未绝经不等于未进入更年期。有的学者提出，为了预防更年期的影响被忽略，以免到了不易处理的地步才求医问治，医务人员和妇女保健工作者有必要为40岁后的妇女进行宣传教育和咨询，普及更年期的自我保护知识，使之掌握何时及向谁求治。全社会都应给予协助，开展一些可行的普查门诊或建立机构，为40岁后妇女及早诊治更年期综合征。等到绝经后才开始采取保健措施，对很多人来说已经过晚了。

8. 为什么有人不到 35 岁就绝经？

因为卵巢的平均有效寿命是 30 年左右，至少现在调查的现状如此。不到 35 岁就绝经的，除了是手术切除卵巢的绝经外，称为病理性绝经或闭经，以区别于生理性绝经。造成病理性闭经的原因很多，列举如下：

(1) 全身性疾病：如严重营养不良、贫血、结核、性染色体异常等，可引起提早绝经，但多数经过治疗是可以恢复的。延误诊治往往是这些闭经成为不治而永久绝经的原因。

(2) 精神因素：如过分劳累、紧张、恐惧、忧伤，以致神经系统功能失调，影响脑垂体的分泌活动而闭经。如不及时求医治疗，闭经可持续而成为绝经。

(3) 垂体前叶功能减退：如产后大出血性休克所致的席汉氏病，是由于休克使下丘脑和垂体的供血不足、缺氧。若严重缺血超过 2 小时，则垂体功能不能恢复。另外，垂体和垂体藏身的蝶鞍内发生肿瘤，可损坏或压迫垂体致垂体前叶坏死，功能缺失。若未能及时确诊及手术，则出现一系列临床症状，包括提早绝经。较常见的有垂体的嗜碱性细胞瘤，临床上表现为库兴氏病。

(4) 卵巢先天性功能不全：常有初潮迟发，月经周期间隔长、稀发，月经过少和早绝经，甚至原发闭经。另外也有卵巢中卵泡生产过少，或者因某种原因使卵泡中途闭锁过多以至数量严重不足，均可提早绝经。

(5) 卵巢肿瘤：卵巢在极度增大、恶变或在放射治疗中，组织被破坏，月经形成的机制被切断，而致绝经。

(6) 肾上腺皮质功能失调：由于皮质增生或肿瘤，使雄激素分泌增多，抑制了卵巢功能，导致雌激素水平下降。或