

中华医学会审编

帮您渡过女性更年期

戴淑凤 主编

吉林科学技术出版社

【吉】新登字03号

中华医学会审编
帮您渡过女性更年期

戴淑凤 主编

责任编辑：孟 波

封面设计：史殿生

出版：吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开本 5.875印张
124,000字

1994年7月第1版1994年7月第1次印刷

发行：吉林省新华书店 印数：1—10 000册 定价：4.20元

印刷：镇赉县印刷厂 ISBN 7-5384-1419-3/R·258

帮您防治疾病——健康长寿

米长才

读者朋友们：

健康是人生成功的柱石，发财升职的阶梯！

疾病是人生成功的蛀虫，发财升职的沟壑！

这是健康与疾病在人生天平上价值的较量：可见健康是人生金光闪闪的重磅筹码啊！

人生最缠绵的创触，莫过于疾病的创伤，尤其是莫过于常见的慢性病纠缠！疾病，尤其是常见的慢性病像可怕的幽灵追逐着人类，在人类健康的芳草地投下令人抑郁的阴影，给美好的人生以无情地戕害，使人们肉体与灵魂遭受难以摆脱的切肤折磨，同时也株连着患者的亲人朋友们，无论罹患与否此种疾病都有扯不断的愁絮……

试问人生如被常见慢性病桎梏着，大展人生宏图还谈何易？

帮您冲出疾病的阴影，尽享美好人生！

吉林科学技术出版社邀请中华医学会组织国内第一流的临床医学家撰写了家庭白皮书99系列！医学家们采用广大慢性病读者喜闻乐见的问答形式，运用通俗易懂的语言，深入浅出地解答了广大慢性病读者渴望解答的各种各样的疑问，医学家们娓娓地系统而简捷地科学而实用地阐述这些慢性病

的发病原因、症状以及自我早期发现、诊断、治疗、预防、康复的方法。

本书是家庭白皮书 99 系列之一。

您读了这套家庭白皮书 99 系列（《帮您早期发现及防治癌》、《帮您防治高血压》、《帮您防治婴幼儿疾病》、《帮您渡过女性更年期》、《帮您防治前列腺疾病》、《帮您防治结核病》、《帮您防治冠心病》、《帮您防治中风》、《帮您防治肝炎及肝硬化》、《帮您防治糖尿病》、《帮您防治胃炎与消化性溃疡》……等十几种），可免遭慢性病戕害！

您读了这套家庭白皮书 99 系列，那就是聘请到了私人家庭医生！

这套家庭白皮书 99 系列，将成为您人生不可缺少的体己的家庭医生。您随时随地都可以咨询到您健康保障——告别疾病！

家庭白皮书 99 系列，装扮着、点缀着、修葺着您的花园锦簇的家庭芳草地，让生命绿洲常驻；伴您事业成功，帮您攀上人生辉煌巅峰！

1993 年 12 月 13 日·长春

目 录

- 1 什么叫妇女更年期? (1)
- 2 什么叫更年期综合征? (3)
- 3 为什么会出现更年期综合征? (7)
- 4 妇女进入更年期的持续时间多久? 其相关因素有什么? (9)
- 5 更年期有哪些特点? (11)
- 6 为什么要重视和加强更年期保健? (13)
- 7 为什么更年期妇女咳嗽、大笑时易尿裤子? (15)
- 8 更年期妇女皮肤和毛发有哪些变化? (17)
- 9 更年期妇女消化系统有什么变化? (19)
- 10 更年期妇女为什么情绪不稳、好吵架、生气? ... (20)
- 11 更年期妇女为什么会心慌难受? (22)
- 12 更年期妇女在什么情况下应该找医生? (24)
- 13 更年期妇女还要避孕吗? (26)
- 14 更年期夫妇不合的原因是什么? (27)
- 15 更年期妇女会发胖吗? (30)
- 16 为什么要警惕类更年期综合征的表现? (31)
- 17 女性生殖器发生的良恶性肿瘤有哪些? (35)
- 18 如何早期发现妇科肿瘤? 为什么要定期进行妇科检查? (37)
- 19 用于女性生殖器肿瘤诊断的方法有哪些? (39)

20	外阴可以长哪些肿物？	(41)
21	外阴癌有什么表现？如何诊治？	(43)
22	子宫颈癌的发病因素有哪些？怎样预防？	(44)
23	宫颈癌的临床表现有哪些？如何诊断？	(46)
24	宫颈癌怎样治疗？	(48)
25	子宫肌瘤可怕吗？	(49)
26	子宫肌瘤都需要手术治疗吗？	(51)
27	哪些人容易患子宫内膜癌？如何预防？	(53)
28	子宫内膜癌如何诊治？	(55)
29	卵巢肿瘤如何诊断？	(57)
30	卵巢肿瘤如何治疗？预后怎样？	(58)
31	卵巢囊肿是怎么回事？	(60)
32	卵巢肿瘤有什么表现？	(62)
33	滋养叶细胞肿瘤是怎么回事？	(64)
34	为什么要对妇科恶性肿瘤进行化疗？	(66)
35	化疗有什么副作用？	(67)
36	什么叫放疗？有什么副作用？	(69)
37	如何缓解妇科恶性肿瘤引起的疼痛？	(70)
38	哪些肿瘤可转移到女性生殖器？	(72)
39	为什么说子宫肉瘤恶性程度高？	(73)
40	妇癌发生能否预测？	(74)
41	输卵管也会长癌吗？	(76)
42	为什么更年期后人会变矮？而且易发生骨折？ ...	(78)
43	为什么更年期女性发生骨质疏松症的比率较男 性高？	(80)
44	除绝经外影响骨质疏松性骨折的危险因素有哪 些？	(82)

45	如何知道自己是否患有骨质疏松症？	(84)
46	为什么在诊断骨质疏松症时需要做一些血和尿的 检查？	(86)
47	早期骨质疏松症的治疗方法有哪些？	(88)
48	雌激素替代疗法是怎么回事？	(92)
49	如何用雌激素进行替代治疗？	(94)
50	更年期使用雌激素是否会诱发癌症？	(96)
51	更年期妇女患有什么样的疾病不适用雌激素替代 治疗？	(98)
52	是否所有的骨质疏松症患者都需要用降钙素？ ...	(99)
53	性病是如何传播的？	(101)
54	什么是性病恐怖症？	(102)
55	尖锐湿疣是如何引起的？	(104)
56	淋病是如何引起的？	(105)
57	生殖道沙眼衣原体感染有哪些表现？	(108)
58	生殖器疱疹有哪些表现？	(109)
59	艾滋病是如何引起的？	(110)
60	梅毒是如何引起的？	(113)
61	为什么老年妇女易患外阴阴道炎？	(115)
62	细菌性阴道病有哪些表现？	(117)
63	如何诊断和治疗阴道滴虫病？	(119)
64	子宫颈炎有哪些表现？	(120)
65	外阴皮肤变白是怎么回事？	(123)
66	外阴溃疡有哪些原因？	(125)
67	如何诊断和治疗生殖道念珠菌病？	(127)
68	糖尿病患者为什么易患外阴炎？	(128)
69	外阴瘙痒有哪些原因？	(130)

70	股癣是由手足癣感染引起的吗？	(132)
71	阴虱病有哪些临床表现？	(133)
72	女性生殖器官是如何防御病原体入侵的？	(134)
73	中老年妇女为什么易患子宫内膜炎？	(136)
74	乳腺癌术后服用三苯氧胺会引起妇女病吗？	(137)
75	更年期妇女会得子宫内膜异位症吗？	(139)
76	得了子宫内膜异位症怎么办？	(141)
77	子宫脱垂是怎么回事？	(143)
78	为什么会发生子宫脱垂？	(144)
79	阴道镜能诊治哪些妇女病？	(145)
80	年纪轻轻怎么会绝经？	(146)
81	B超检查能发现哪些盆腔疾患？	(148)
82	子宫脱垂如何治疗？	(150)
83	子宫镜在妇科有什么用途？	(151)
84	腹腔镜检查为什么越来越受欢迎？	(152)
85	子宫腺肌症是什么病？	(155)
86	绝经前后妇女内分泌有哪些变化？	(157)
87	绝经后子宫异位症会自愈吗？	(158)
88	腹腔镜手术能代替开腹手术吗？	(159)
89	更年期妇女有哪些性问题？	(160)
90	老年妇女还需要性生活吗？	(162)
91	切除子宫会影响性功能吗？	(164)
92	性猝死是怎么回事？	(166)
93	为什么要提倡中老年夫妻同床共枕？	(167)
94	为什么要警惕中年婚变的先兆？	(169)
95	何为“更年期妄想症”？	(170)
96	为什么“体动心静”有益健康？	(171)

- 97 为什么说生命在于脑运动? (172)
- 98 如何对待更年期的心理障碍? (173)
- 99 什么是新“女性性反应模式”? (175)

1 什么叫妇女更年期？

妇女更年期 (climactere) 指的是绝经前、后的一段时间，故也称为围绝经期 (perimenopausal period)。祖国医学称之为断经前后。世界卫生组织把更年期的范围定在绝经之前，从卵巢内分泌活动减少；生育力下降，月经间隔改变，以及出现各种临床症状开始之时，直到绝经后 1 年。但由于有的人更年期症状持续很久，故也有把更年期范围定在绝经前后各 5 年的范围。不管怎么定，每个人的更年期长短都不同。

当精、卵细胞在母体内结合的一瞬间，就意味着一个新生命的开始。女性从呱呱坠地到老死，按身体生长发育的自然变化可分为童年时期、青中年时期和老年时期三个主要阶段。伴随身体生长发育，人的性活动和生殖机能变化受内分泌调节控制，在妇女一生中，这些变化是一个由量变到质变的过程，各期没有明显的截然界限，故按生殖内分泌功能变化为标准来划分，女性一生可分为儿童期、青春期、性成熟期、更年期和老年期等 5 个时期。也就是说从童年进入青中年期时，中间有一个性发育，春情发动的过渡时期，叫青春期；当性活动和生殖功能旺盛的性成熟期进入衰竭的老年期时，也有一个过渡时期，叫做更年期。

更年期开始的年龄一般在 45~50 岁，但也有人更早或更晚。这是主宰妇女性活动和生殖能力的主要器官——卵巢的功能逐渐衰退直到完全衰竭的一段时期。妇女更年期是人类从中年步入老年的一个转折阶段。由于卵巢功能渐渐衰退，卵泡不再规律地成熟和排卵，生殖功能丧失，女性内分泌素所管辖的器官如子宫、阴道、乳房、第二性征等，随着卵巢的退化而萎缩、老化，进入老年状态。现代医学通常将 65 岁以

后的人称为老年人。

早在2000多年前，我国古书《黄帝内经》素问篇上古天真论中就详细而真切地记载了妇女更年期内分泌和生殖功能变化。书中写着：“女子……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”。中医认为冲、任二脉主宰女性内分泌和生殖功能，天癸即指月经，大多数子女到了49岁左右，调节女性内分泌的冲任二脉都空虚、功能衰竭，月经干枯而绝经；容貌憔悴，丧失生育能力，不能生小孩了。49岁绝经，绝经后1年，50岁以后进入老年，在这之前正好是更年期。

更年期是女性从中年进入老年的一段过渡时期，也是人生的一个重要转折点，在这个过渡期，妇女要经历一个剧烈变化的生理过程，这些变化可分为三个方面：①从内分泌角度，主宰女性内分泌的卵巢，其功能逐渐减退，排卵功能逐渐停止，其所分泌的性激素水平渐渐下降至极低水平；②从生物学角度，其个体的生育繁衍后代的能力渐渐下降，直至消失；③从临床角度，月经周期由紊乱，渐渐到绝经，在此过程中，常常出现各种各样的月经异常和周期紊乱，有的人间隔好几个月才来一次月经，也有的人一个月来好几次月经，还有人淋漓不止，甚至大出血，造成严重的失血性贫血，给身体健康带来极大威胁。

从更年期开始，人体各个器官机能开始逐渐衰退，最终达到老化，身体各组织也由老化渐渐萎缩，故人体表现为各种生理功能减退，修复能力下降，免疫机能低下，抗病能力降低，最后达到了“风烛残年”。

当前，由于科学发展，物质丰富，人类的生活有很大提高，寿命也相应地延长，社会上70~80岁的老人已不罕见，

而且有不少老人精力充沛，还在积极参加社会活动。据世界卫生组织预报，到2000年妇女平均寿命在发展中国家将介于65~70岁，发达国家将介于75~80岁之间。妇女从45岁更年期起，起码还有20年的生命历程。如何过好第二个春天非常有意义。

(廖秦平)

2 什么叫更年期综合征？

妇女从性功能和生殖能力正常时期转入功能减退的更年期，再过渡到功能衰竭的老年期，在这一过程中，其基本生理变化是卵巢功能衰退引起下丘脑-脑垂体-卵巢轴的功能失调。卵巢分泌雌激素减少，以至完全不分泌，月经停止、性器官如子宫、阴道萎缩和衰老。与此同时，不少妇女出现或轻或重的以植物神经系统功能紊乱为主的症候群，其突出的临床表现为潮热和潮红、出汗、心悸、急躁、失眠，因而影响健康和工作，这些症状叫做更年期综合征。祖国医学也认为此时主宰妇女生殖机能的冲、任二脉亏损、耗竭，精血亏少，肾气不足，人体调节阴阳平衡的功能下降，加上妇女原来体质虚弱，脾阳不健，七情六欲的烦扰，加重了身体调节力的负担，就出现一系列脏腑功能紊乱的症候群。

据统计，大约有2/3的妇女在更年期出现血管运动性、精神神经性、萎缩性或代谢障碍性等方面症状，所有这些更年期症状并不一定在每个更年期妇女身上都全部出现，而且在每个人身上每种症状表现的程度、持续的时间长短也不相同，大约有10%~15%的妇女更年期症状严重而需延医治疗，还有1/3左右妇女身体调节能力特强，得天独厚，没有任何不

适症状，平稳地渡过了更年期，自然绝经，走向第二个春天。

更年期综合征症状复杂，主要表现在以下各个方面：

(1) 月经异常：更年期可分为绝经前期、绝经期和绝经后期三个时期。在绝经前期卵巢功能开始衰退，此期持续约2~4年。在绝经前期卵巢尚有卵泡发育，但不能发育到成熟，故不排卵，呈现无排卵月经。间或有排卵，但黄体功能不良，不能周期性产生孕激素。子宫内膜缺乏雌激素和孕激素的规律性、周期性刺激，可出现无排卵月经。有时呈间歇性闭经，好几个月来一次月经，经血量减少；有时月经周期不准，出血时间延长，经血量多，甚至阴道大出血；有时淋漓不断；也有时表现为月经突然停止，以后不再来潮。

(2) 心血管运动神经障碍：最常见的症状是阵热、潮红，这是更年期综合征中最突出的症状。患者感到胸部、颈部及脸部突然有一股热浪袭来，有向上扩展的感觉，同时上述部位发红、出汗。汗干后，又有畏寒的感觉。这是因为人体内雌激素水平降低，血管扩张和收缩功能得不到很好地调节。使用雌激素替代治疗可以改善。每个人的阵热潮红发作次数、持续时间、严重程度差别很大。有的人偶尔发作，瞬息即过，时间短促；有的人每天发作数次、10多次，也有多达30~50次的。持续时间1~2分钟、10~15分钟不等。发作时间多在下午、黄昏或夜间。很多症状严重的人常于夜间睡梦中发作，同时伴有心悸、心前区憋闷不适而惊醒，踢开被子在床上翻滚，晾干汗到全身发凉才能盖被子再入睡。由于发作频繁，影响睡眠，也影响情绪和工作，使病人感到疲乏和痛苦，不得不去看医生。第二个症状为血压升高。其特点为收缩压升高，而且波动幅度较大，常在阵热潮红时波动。这也是血管舒缩功能紊乱在血管动力学方面的表现。第三个症状是心慌心悸，心

前区窒息感，阵发性心动过速或过缓，心窝痉挛感，又叫“假性心绞痛”。用雌激素替代治疗有效。

(3) 精神神经症状：更年期妇女常常有忧虑、抑郁、激动、喜怒无常等精神不稳定症状，有人还有失眠、倦怠、精力不能集中，头痛、性欲减低、偏执。更年期妇女性格变化很大，有的过去活泼好动、热情奔放的人，变得愁容满面，有时暗自落泪；有的过去性格开朗，脾气温和，变得一反常态，动辄吵架，说话总是提高嗓门嚷，蛮不讲理，好与人针锋相对，无理取闹，丈夫或子女常常被当做“出气筒”，成为争吵发泄的对象，如果丈夫不理解、又缺乏耐心，原来和睦的家庭，常被闹得鸡犬不宁，夫妻反目。

(4) 运动系统障碍：到了40~50岁，由于脊椎之间软组织退行性改变，椎间隙变窄，骨质增生，椎间孔缩小，神经根受挤压，出现一系列症状。主要有颈椎病，表现为头、颈、手、臂疼痛或麻木，可沿着前臂放射到手和手指。有触电、发凉、沉重感。肩关节活动不灵便，手的握力减弱，手中拿的东西不知不觉掉下，手不稳。每于咳嗽、打喷嚏、大用力时疼痛加重。中老年骨质增生乃是生理退化的自然现象，进展缓慢、身体得以适应代偿，故可无症状。当颈椎有直接或间接外伤、感染等疾病，或颈部软组织损伤引起骨关节结构改变和功能紊乱，便出现症状。平时缺乏体育锻炼者易于发病。平时长期从事低头工作的人，如打字员、收发报员、绘图员、理发员、用显微镜的科研人员都易发病。好多人开始以为是“落枕”，经久不愈，转动头颈，有骨摩擦音。经过X光拍片，即可得出诊断。

更年期另一个常见的骨关节运动障碍病即是肩周炎，由于肩周围结缔组织退行性变化，结节间沟内骨质增生，肌腱

鞘狭窄，形成腱鞘炎，影响肌腱的正常活动，故动肩时疼痛，活动受限制。为了怕活动时疼痛，活动减少，久而久之形成粘连，甚至完全不能活动。

此外，由于骨质老化，肌腱劳损，骨刺形成，可致背痛、腰骶酸痛，大小关节痛，坐骨神经痛。中医理论认为属于肾阴虚。

(5) 消化系统症状：更年期消化机能也相应减弱，可发生食欲不振，消化不良，口苦咽干，暖气，打嗝，胃热，腹胀，腹泻，便秘等症状。

(6) 代谢功能紊乱：由于脂肪、糖、水盐代谢紊乱，常常出现体型肥胖、或者干瘦，有人食欲亢进，出现糖尿病。由于水盐代谢失常，眼睑和足踝、手指有不同程度水肿。

(7) 泌尿系症状：雌激素降低后，尿道缩短，粘膜变薄，括约肌松弛，常出泌尿频、尿急，每于咳嗽用力加腹压时出现张力性尿失禁现象，膀胱也因粘膜变薄而有反复发作的膀胱炎。

(8) 生殖器症状：妇女的阴道和外阴上皮受雌激素调控，细胞中有雌激素受体，阴道上皮在雌激素影响下，富有糖原，糖原被阴道中杆菌分解，产生乳酸，使阴道呈酸性环境。许多致病菌在阴道的酸性环境中不能生存，叫做阴道“自净作用”。有良好自净作用的阴道不容易发炎。更年期起，卵巢分泌的雌激素一天比一天少，阴道上皮所含糖原也减少，糖原被分解产生乳酸也日渐减少，故阴道渐渐变为偏碱性环境，致病菌在阴道中繁殖，形成老年性阴道炎。表现为阴道粘膜发红、点状出血、分泌物增多，脓性水样白带，病人感到刺激不舒服，需要治疗。

由于子宫萎缩，悬吊和维持子宫正常位置的韧带松弛，骨

盆底肌肉萎缩，盆底也松弛，可出现阴道前、后壁膨出和子宫脱垂。

(廖秦平)

3 为什么会出现更年期综合征？

要知道为什么会出现更年期综合征，首先得了解在正常情况下人体内分泌的生理变化。维持人体正常机能的内分泌腺有许多种，如甲状腺、肾上腺、性腺（男性的睾丸和女性的卵巢系统称性腺）等，它们各自产生内分泌素（也叫激素），通过血液循环，作用到各个靶器官或组织来调节人体各种机能。这些内分泌腺是有组织、有领导、守纪律的，决不能各行其事，否则人体内就会大乱，出现各种功能失调，发生各种疾病。以妇女的有关性的内分泌系统来说，它的“基层领导”是脑下垂体（简称垂体），垂体前叶分泌各种“促激素”。如促卵泡素（FSH），可以促使卵巢中的卵泡发育，分泌雌激素；促黄体生成素（LH），可以促使卵巢中成熟的卵泡排卵，排卵后又分泌孕激素（也叫黄体素）。雌激素和孕激素先后共同作用于子宫内膜，使妇女出现正常的月经周期。脑下垂体的“顶头上司”是下丘脑，下丘脑的分泌神经先产生内分泌“促激素释放因子”和“促激素抑制因子”，当促激素释放因子达到垂体后，使垂体兴奋而分泌促激素。如促卵泡激素，促使卵巢的卵泡发育，同时分泌雌激素；促黄体生成素促使成熟的卵泡排卵，然后再分泌黄体素（也叫孕激素）；当下丘脑促激素抑制因子作用于垂体，就抑制垂体，使它不分泌或少分泌各种促激素，以减少雌激素和孕激素的分泌。

促激素因子和促激素与各种激素之间的关系不仅是“领

导与被领导的一贯制”，它们实际上是“从群众中来，到群众中去”的关系。各内分泌腺体分泌的激素浓度又可反过来作用于下丘脑和脑下垂体。医学术语叫做“反馈作用”。如激素水平不足时，这种作用提醒上级器官多产生点促激素和促激素释放因子，以促进内分泌腺的分泌功能，好多分泌些激素，这种反馈叫做“正反馈”；如激素浓度太高时，也提醒上级器官少分泌点促激素和多点分泌点激素抑制因子，使内分泌腺少产生点激素，这种反馈叫做“负反馈”。通过正、负反馈的作用，人体内分泌维持平衡。妇女体内形成了下丘脑-脑垂体-卵巢轴这一动态平衡，以维持人体正常性活动和生殖机能。

此外，不可忽视作为“最高统帅”的大脑皮层，它统领人体所有系统的功能。当大脑受到伤害，不能有力地指挥下级机构时，人体内分泌也就发生紊乱。如在战争时期，大脑皮层高度紧张，或当过份地喜、怒、哀、乐时，妇女也常常发生月经紊乱甚至闭经。

妇女更年期出现许多症状，主要因为卵巢的功能衰减，“甚至瘫痪”了，不能上传下达。由于卵巢功能衰退，雌激素分泌过少时，下丘脑脑垂体为了挽回原来的内分泌平衡局面，拼命分泌促性腺激素释放因子和促性腺激素，忙的不亦乐乎。但此时血液中雌激素水平反而越来越低，促性腺激素水平越来越高，打乱了原来下丘脑-垂体-卵巢轴的平衡，形成了内分泌紊乱。这样内分泌紊乱的环境，也牵动了间脑的植物神经系统，即交感和副交感神经的平衡失调，进而引发血管舒张与收缩活动失调。表现在心脏、血管、汗腺、膀胱、胃肠、代谢、神经和精神等一系列功能紊乱。故而出现了各种各样的程度不一的更年期症状。

大多数更年期的妇女经过1~2年或3~4年的努力，体