

常见问题解答系列丛书之一

绝经期

——常见问题解答

原 著 Valerie Weber

主 译 鹿 群



人民卫生出版社

常见妇科问题解答系列·卷之一

更年期

常见妇科问题解答

编 者：Yvonne Whelan

主 审：陈 珊



人民卫生出版社

常见问题解答系列丛书之一

绝经期

——常见问题解答

原 著 Valerie Weber

主 译 鹿 群

人民卫生出版社

Translation of **Menopause** by Valerie Weber, MD

The original English language work has been published by BC Decker
Inc. Hamilton, Ontario, Canada
© 2007 BC Decker Inc

Now distributed and published by
People's Medical Publishing House-USA, Ltd.
2 Enterprise Drive, Suite 509
Shelton, CT 06484, USA
Tel: (203) 402-0646
E-mail: info@pmph-usa.com

Translated into Chinese by People's Medical Publishing House
© 2009 People's Medical Publishing House
Beijing, China

图书在版编目 (CIP) 数据

绝经期常见问题解答/鹿群主译. —北京:人民
卫生出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-117-11453-0

I. 绝… II. 鹿… III. 绝经期综合征-问答
IV. R711.51-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 107764 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.hrhexam.com	执业护士、执业医师、 卫生资格考试培训

图字:01-2009-3748

绝经期常见问题解答

主 译: 鹿群

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 2.5 字数: 37 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11453-0/R·11454

定 价: 19.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

盖辛格 (Geisinger) 医学中心简介

盖辛格医学中心位于美国宾夕法尼亚州中部和东北部，拥有近 650 名专业医生，是一家综合实力较强的医疗集团。盖辛格医学中心的宗旨是：通过综合性的医疗服务机构进行病人救治与看护、医学教育与研究以及开展社区医疗服务等措施，提高人们的生活质量。简而言之，该中心的宗旨就是“救治、教育、研究、服务”。

欲知盖辛格医学中心更多相关信息，请访问 www.geisinger.org。

常见问题解答系列丛书

该书是系列丛书之一,其他图书如下,敬请关注。

腰背部疼痛常见问题解答

类风湿关节炎常见问题解答

儿童和青少年体重常见问题解答

成年人体重常见问题解答

抑郁症常见问题解答

哮喘常见问题解答

高血压常见问题解答

头痛常见问题解答

失眠常见问题解答

糖尿病常见问题解答

注意：本书作者和出版者在此向广大读者保证，书中推荐选择的药品及药量符合本书出版时相应医学理论及临床实践的标准。然而，由于医学研究的深入和医学新规的颁布，相关诊疗标准会有所改变，所以请读者在服用药品前一定要仔细阅读药品包装里的说明书，包括推荐剂量、相关警示以及药品禁忌等，这对新药或非常用药品来说十分重要。任何治疗方案，尤其是涉及药物，容易引起连锁性的危险反应时，一定要以病情为出发点进行反复考量，切忌主观想象。需要提醒读者注意的是，本书的目的是普及知识，启发心智。因此，本书中提及的相关信息，不能代替医生对个人的独立诊断或治疗。

译者序

有些女性朋友在面临绝经期到来的时候,往往心怀惴惴、惶恐不安,其实大可不必如此紧张。诚然,绝经期是女人一生中的“多事之秋”,是生命由华丽归于平淡的重要转折,但另一方面,它又是一种正常的生理现象,是谁都改变不了的自然规律。因此,面对绝经期,不妨在态度上积极应对,做好准备;在心理上抱以平常心,坦然处之,如此则不难安然跨过这道人生的门槛。

这本小册子以问答形式讲述了绝经期的保健知识,可以帮助女性朋友们做好充分的知识储备。册子虽薄,但绝经期的绝大多数问题均有涉及;篇幅虽短,但一问一答之间疑惑不难冰释。读者朋友若能善加利用,小册子未必不能解决大问题,起到大作用。

近年来国内不乏养生保健类图书面世,但或者泛泛而谈,缺乏科学性,或者艰涩难懂,缺乏通俗性,鲜见可读性强、可靠性高的健康教育读物。本书作者 Valerie Weber 女士能够将丰富的临床、科研资料以通俗的语言转化为大众的医学常识,深入浅出,流畅而又不失严谨,殊为不易。更为难得的是该书言简意赅,平实生动,通篇不见大话、废话,这更是时下那些动辄数十万言的“皇皇巨著”难以望其项背的。毕竟读者需要的是挤去水分的医学知识,而不是被一大堆概念和名词所包裹

的、被夸大其词的结论所充斥的所谓养生指南。

值得一提的是,盖辛格医学中心虽然偏处美国宾夕法尼亚州一隅,但自 1915 年建立以来,该中心经过艰苦卓绝的努力,已经建立起一个覆盖 250 万人口的医疗保健体系。他们在业务上精益求精,在财务上努力削减成本,被誉为“花最少的钱做最好的医疗”(见 2008 年 11 月 23 日《华盛顿邮报》“美国医疗体系之弊”一文)。由这样一家医疗集团编著的健康教育丛书,其效果值得期待。

鹿群

于北京大学人民医院

2009 年 6 月

前言

许多女性朋友年过 40 之后就开始出现一些令人烦恼的症状——不规则阴道出血、潮热、情绪改变,等等。这些症状往往使人虑及是否快到绝经期了,如果面临绝经,应采取什么应对措施。另外一些女性朋友或许还没有进入绝经期或出现“人生的转折”,但她们发现自己人到中年以后,仍会产生许多顾虑。

40~60 岁的女性常常被称作“三明治年代”,她们为着事业的发展而疲于奔波,为年幼或成年子女而操劳不已(个别人还要抚养第三代),为照顾年迈父母而耗尽心力,多重压力使得她们犹如夹心面包一般困顿不已。

“三明治年代”

绝经期女性往往肩负着各种压力:

- 职业
- 年幼子女
- 成年子女(或第三代)
- 年长的父母
- 自己身体和情绪改变

即使她们偶尔想到绝经期,也只是预估一下绝经的时间而已,丝毫不会过多考虑伴随绝经期的各种症状。如果她们意识到生活正在进入一个新的阶段,尤其是在当今看重年轻、美丽的文化氛围中,这将会是一种情感上的挑战。

在医学领域,我们了解绝经期背后的激素水平变化,但是目前仍不能完全认识身体各器官由此产生的所有变化,并且我们与处于绝经期的女性朋友们沟通交流不够,她们往往羞于和医生探讨这些问题。在关于绝经期的诊疗方面,许多医生没有接受过真正的培训或正规的教育。此外,几个引人注目的医学研究项目旗帜鲜明地突出了用于控制绝经期症状的激素替代治疗的副作用。由此,绝经期问题在电视、报纸、网络等媒体上受到了广泛的关注,这也带来了形形色色的信息和一定程度的混乱。

形形色色的信息

关于绝经期的信息随处可见!但很难得到明确的答案:

- 电视、报纸、互联网
- 医学研究
- 医生
- 朋友和家人

本书简介

本书旨在帮助人们了解更多的绝经期知识以及如何步入中年之后保持健康。尤其适于各个年龄段的女性、她们的伴侣、朋友以及恋人。本书所提供的知识有助于你解开以下困惑：

- 什么是绝经期？
- 我怎样才能知道我是否处于绝经期？
- 什么是“手术绝经”？
- 在绝经期我可能观察到哪些变化？
- 绝经的症状需要治疗吗？
- 我应该服用雌激素吗？
- 还有其他措施能治疗我的症状吗？
- 当我年龄大时，怎样才能保持身体健康？
- 我是否有患心脏病的风险？
- 我是否有患癌症的风险？
- 我需要为骨质疏松担心吗？
- 其他女性疾病——我怎样才能得到帮助？
- 我和医生怎样交流这些问题？

本书最后是关于绝经期的医学术语表。

目录

第1章	什么是绝经期	1
第2章	如何诊断绝经	5
第3章	绝经期有什么治疗措施	11
第4章	在绝经期,还有哪些危险	21
第5章	绝经期和骨质疏松症	43
第6章	抑郁症、焦虑与绝经期相关吗	51
第7章	如何继续自学绝经期知识	55
词汇表		61

什么是绝经期

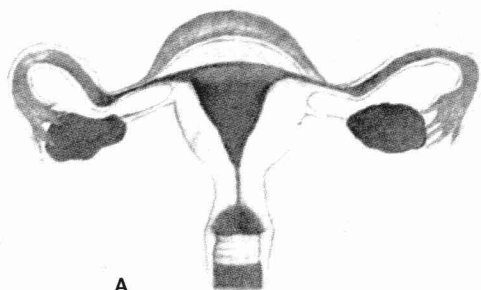
“绝经期”从字面上理解是指月经(每月出现的阴道流血)停止。尽管美国女性的平均绝经年龄是51岁,而绝经期实质上是指一个过渡期,可以持续数年,在40~60岁的任一时间发生,我们常常称这一过渡期为围绝经期。

美国女性的平均绝经年龄是51岁。

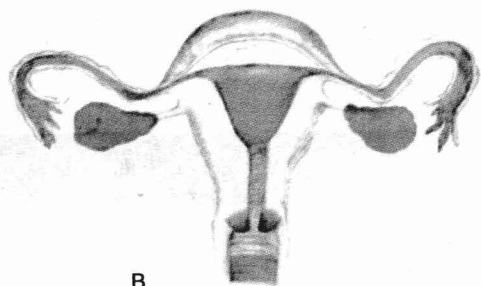
问:激素和绝经期是什么关系?

答:育龄女性产生多种激素。这些激素是“化学信使”,可作用于人体的特定器官。女性的卵巢产生两种重要激素——雌激素和孕激素。这两种激素主要作用于子宫,以调节月经周期。除此之外,还作用于脑、心脏、骨骼、乳腺以及其他器官。当卵巢停止产生雌、孕激素后,月经就完全停止了(图1-1)。

Q
A



A



B

图 1-1 激素对规律月经的年轻女性生殖系统的作用(A)和对绝经期女性生殖系统的作用(B)

Q

问：女性激素是如何导致绝经的呢？

A

答：让我们从头说起。年轻女性开始来月经时，脑部的垂体分泌两种激素：卵泡刺激素(FSH)和黄体生成素(LH)。这两种激素作用于卵巢，使卵巢每月释放一个卵子。在这些激素的作用下，卵巢产生雌激素和孕激素。这四种激素通过一个错综复杂的机制共同作用，致使每月一个卵子成熟并释放。如果未妊娠，这些调节终

止,月经周期结束,月经来潮。在青春期,雌激素促进乳腺发育、阴毛生长及女性性器官的成熟。出生时,女性卵巢内存有她今生所有的卵子(大约 200 万个)。青春后期后,只剩下大约 30 万个。生龄期间,只有 400 ~ 500 个卵子能够成熟。其余的卵子则随年龄的增长慢慢萎缩。

女性年龄到 40 岁后,剩余卵子对激素(LH 和 FSH)的反应性开始下降。卵巢产生的雌孕激素减少。另一方面,垂体为了刺激卵巢反应而产生更高水平的 FSH 和 LH。在完全绝经之前的 2 ~ 10 年就出现了这些变化。但是随着时间的推移,卵巢产生的雌、孕激素越来越少。正如我们前面谈到的,当卵巢停止产生雌、孕激素,月经就完全停止。

问:如果我将要出现绝经,我应该了解什么?

答:大多数女性逐渐注意到这些变化。最初的表现是月经开始频发,常常每 21 天来潮一次,有时停几个月。这时也开始出现潮热或潮红。围绝经期在绝经前数年开始,并且持续数年。

Q

A

Q

A

问：什么是潮热？

答：人们常将潮热描述为一种热的感觉，自腹部或胸部开始，向颈部和面部蔓延；面色潮红，出汗；少数女性在潮热的同时感到心悸（心跳加快的感觉）。潮热可持续一段时间，从几秒钟到几分钟，并有多多种多样的表现。最影响生活的潮热类型在晚上发生，影响睡眠（盗汗）；部分女性也许会因为全身湿透或感觉湿冷而一夜惊醒数次；时断时续的睡眠导致注意力难以集中、疲乏、易动怒。超过半数以上的女性在围绝经期会有潮热症状。

科学家们认为，潮热是由于雌激素水平下降而导致的突发性 LH（前面提到的黄体生成激素）升高。手术切除卵巢（手术后绝经）或化疗后的女性由于月经突然中止，身体自我调整的时间短，会出现更严重的潮热。

绝经的概念

绝经：月经完全停止。

围绝经期：自绝经前的一段时间，绝经期症状开始出现，至绝经后的几年。

手术绝经：由于手术切除卵巢而致月经停止。