

荷尔蒙

(美) 杰弗里·雷德蒙 著
叶定国 康建明 王莉 译

与女性健康

终于可以摆脱以下症状：

- 经前综合征
- 体重增加
- 服用避孕药产生的问题
- 情绪波动
- 脱发
- 多囊卵巢综合征
- 疲劳
- 成年人粉刺
- 性欲减退
- 抑郁
- 多余的毛发
- 更年期和围更年期及其他
- 痛经
- 荷尔蒙引发的头痛
- 很多病症

The
Hormonally
Vulnerable
Woman

○作者权威

○观点前卫

○女性必读的健康秘籍

河南人民出版社

荷尔蒙



与女性健康

(美) 杰弗里·雷德蒙 著
叶定国 康建明 王莉 译

河南人民出版社

图字 16 - 2006 - 09

图书在版编目 (CIP) 数据

荷尔蒙与女性健康 / (美) 杰弗里·雷德蒙 (Geoffrey Redmond) 著;
叶定国, 康健明, 王莉译. - 郑州: 河南人民出版社, 2007. 8
书名原文: The Hormonally Vulnerable Woman
ISBN 978 - 7 - 215 - 06215 - 3

I. 荷… II. ①杰…②叶…③康…④王… III. 激素 - 关系 -
女性 - 健康 - 普及读物 IV. R173 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 053850 号

THE HORMONALLY VULNERABLE WOMAN by Geoffrey Redmond, M. D.
Copyright © 2005 by Geoffrey Redmond, M. D.
Simplified Chinese Translation copyright © 2007 by Henan People's Publishing
House
Published by arrangement with ReganBooks,
an imprint of HarperCollins Publishers
ALL RIGHTS RESERVED

河南人民出版社出版发行

(地址: 郑州市经五路 66 号 邮政编码: 450002 电话: 65723341)

新华书店经销 河南龙华印务有限公司印刷

开本 680 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 26.25

字数 322 千字 印数 1 - 5000 册

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

定价: 39.00 元

译者的话

荷尔蒙即激素,是英文 Hormone 一词的音译。荷尔蒙对女性健康有着直接的、密切的关系。体内荷尔蒙的波动会使女性产生许多不适症状,对女性的生活质量造成不同程度的影响。遗憾的是,关于荷尔蒙对女性健康的影响,长期以来未能得到应有的重视。不仅是广大女性,还有相当一部分医务工作者,都对这一问题重视不够。即使是像美国那样发达的国家,这一重视缺位现象也照样存在。在我国,随着经济的快速发展和人民生活水平的普遍提高,女性对自身的健康更加关注,但荷尔蒙对身体健康的影响,还没有引起足够的重视,甚至可以说还没有完全提到议事日程上来,这就是我们为什么要把这本书介绍给大家的一个原因。

通过这本书的介绍,我们希望能够唤起女性对这一问题的正确认识和高度重视。荷尔蒙波动所引起的一系列不适症状,一旦出现,如何应对呢?具体方法在这本书里都有详细介绍和说明。当你读这部分内容时,会感到就好像把一位医学专家请到了身边,他耐心诚恳地给你答疑解惑,帮助你摆脱这些不适症状的困扰和折磨。这本书的作者杰弗里·雷德蒙博士是纽约荷尔蒙诊疗中心的主任,是一位世界著名的内分泌专家。他长期从事荷尔

蒙的研究,曾经接诊过上万个荷尔蒙引发的病例,可谓学术研究功力深厚,临床经验十分丰富。难能可贵的是,杰弗里·雷德蒙博士让其丰富的内分泌知识和荷尔蒙诊疗经验走出实验室,走出诊疗室,直接来到广大女性朋友中间。读这本书,你会感到你在直接同一位医学专家交流,他能够把你所遇到的问题讲得通俗易懂、简单明了,而且你遇到的荷尔蒙问题都能在他那里找到答案。

女性应该是本书的读者主体,但这本书也很值得男性一读,因为女性的荷尔蒙问题会对家庭产生一定的影响,书中也列举有这方面的例证。男性了解一些有关荷尔蒙与女性健康的知识,可以增强关爱女性的意识,增进家庭幸福。

书中涉及一些药品的名称,有些药品已经引进,有现成的中文名称;有的尚未引进,还没有中文译名,对这部分药品的名称,我们也作了翻译。但为了慎重起见,我们把书中出现的所有药品名称编成附录,药品的中文名称、英文商标名称和药品名称都一一列出,以供读者对照。

通过这本书的介绍,希望广大女性对荷尔蒙问题有一个深入的了解,重视荷尔蒙对身体的影响,积极应对和治疗荷尔蒙引发的有关病症,提高生活质量,拥有健康幸福的人生。

译 者

2007年6月于郑州

目 录

第一部分 荷尔蒙与女性的生活	1
第1章 荷尔蒙在扰乱你的生活吗？认识荷尔蒙脆弱症.....	3
第2章 荷尔蒙的作用及其产生的原因	24
第二部分 月经对女性的挑战	39
第3章 你的月经正常吗？是否需要治疗？	41
第4章 荷尔蒙脆弱者的节育问题：寻找顺应肌体敏感性的方法	54
第5章 备受煎熬的一周：经前期综合征及其他由荷尔蒙造成的痛苦	75
第6章 攻克经前期综合征的全面计划	88

第三部分 荷尔蒙对身体的伤害 119

第7章 女人的疼痛:痛经、子宫内膜异位症、纤维肌痛及其他 ... 121

第8章 偏头痛、头痛:都是荷尔蒙惹的祸..... 137

第四部分 荷尔蒙与性生活息息相关 147

第9章 为什么许多女性对性生活失去了兴趣? 149

第10章 性与女性的生活 158

第11章 性欲问题并不全在荷尔蒙 167

第12章 睾丸激素与女性性欲关系的新发现 174

第13章 睾丸激素:决定用还是不用..... 183

第14章 怎样通过睾丸激素让性生活恢复激情 186

第15章 充分享受性欲恢复后的生活 198

第五部分 最明显的部位往往最易受攻击——荷尔蒙

对皮肤、毛发以及新陈代谢的影响 209

第16章 最令人心烦的荷尔蒙问题——脱发 214

第17章 脸上的毛发像桃子上的绒毛:荷尔蒙和面部毛发..... 243

第18章 粉刺:不只是青少年才有 252

第19章 认识睾丸激素的检测结果 263

第20章 皮肤和毛发问题的治疗方法 271

第21章 几乎影响一切的荷尔蒙问题:多囊卵巢综合征..... 282

第六部分 更年之际话更年 313

第22章 让人谈虎色变的荷尔蒙疗法:不被人知的研究成果..... 315

第23章 人至更年变化多 327

第24章 更年不适需治疗 343

第25章 没有雌激素,照样会舒服:其他替换疗法 350

第26章 选择对你最有效的药物 356

第 27 章 关注骨骼的未来:预防骨质疏松症	377
第七部分 荷尔蒙与精神	383
第 28 章 荷尔蒙与精神治疗	385
附录	396
I. 关于药物和实验室检测结果的说明	396
II. 易受荷尔蒙侵害的女性的权利	397
III. 资源列表	398
IV. 药物名称中英文对照表	400
致谢	410

第一部分



荷尔蒙与女性的生活

第 1 章

荷尔蒙在扰乱你的生活吗？

认识荷尔蒙脆弱症

当你捧起这本书准备阅读的时候，很可能你已经注意到了自己的身体正在发生变化，你怀疑这是身体里的荷尔蒙在作乱：脸上突然长出了痤疮；月经周期也不像以前那样规律了；在不到一年的时间内体重增加了 20 磅，只有严格控制饮食才能抑制住体重的增加；有 30% 的女性对性生活失去了兴趣，你就是其中之一；冲澡也成了令人恐惧的事情，因为你发现大量掉落的头发堵塞了下水管口；你难以控制自己的情绪，而这已严重影响到你的生活。

我的一些病人在遭受着荷尔蒙的侵扰，她们向我诉说的感受说不定你也会有。

“身体发生了变化了，感觉自己跟以前就是不一样了。”

“感觉身体好像不是自己的一样。”

“每次洗头都大把大把掉头发，心疼极了。”

“规划重要事情时我一点自信心都没有，因为我不知道那一时刻到来时我能不能控制住自己的心情。”

“性生活过去一直对我非常重要，但现在我一点感觉都没有。要不是

老公坚持,我根本就不想做爱。”

“最近我感觉关节疼痛,甚至疼得连梳头都成了问题。医生说这是年龄大的关系,我不相信 48 岁就算年龄大了。几个月前我还感觉好好的。”

“我每天早上要花 20 分钟的时间去拔脸上长出的多余毛发。”

“请帮帮我,我不能就这样生活下去,我只有指望你了。”

这些女性所遇到的问题虽然各不相同,但症结只有一个,即她们正在罹患荷尔蒙脆弱症。

这些女性的身体都很健康,按医学常规说,她们都没有病。然而,为什么感觉这么不舒服?为什么不能享受正常的生活?她们多么想知道自己为什么会变成这个样子,多么盼望能够找到一种灵丹妙药,使一切恢复正常。她们在努力寻找答案,但却徒劳无益,这真叫人郁闷。可气的是,当她们找医生看病时,医生往往以“你的身体情况良好”这样的言辞把她们打发走。当她们想问个究竟时,医生会搪塞说:“一切检查化验都正常,不用吃药。”一些人接受了药物的治疗,但疗效甚微。为什么效果不理想?这是因为人们对荷尔蒙脆弱症的起因还没有完全了解。有些人求助于草药和荷尔蒙补充疗法,也没有什么效果。是因为草药不治病吗?当然不是,草药疗效很好。究其原因,是她们对选用哪些草药、怎样服用没有可靠的信息来源。

医学界对荷尔蒙问题普遍存在着不重视。其结果是受荷尔蒙影响的女性几乎完全失去了治疗的信心。然而,对于女性的荷尔蒙问题,我们完全没有理由持普遍的消极态度。关于荷尔蒙的化学成分对身体的影响,医学界已经有很多的了解。有的医生发现,一部分女性对体内的荷尔蒙反应特别敏感,尽管她们体内的荷尔蒙水平被认为完全正常。对于这种现象我称之为荷尔蒙脆弱症。遗憾的是,在医学界,虽然对荷尔蒙脆弱症已经有了新的疗效可靠的治疗方法,但许多人对荷尔蒙脆弱症仍然了解甚少。关于荷尔蒙脆弱症的报道可散见于数以千计的医学杂志文章中,但其报道用语生涩含混,一派学术味。

针对荷尔蒙的生物化学研究有望使受荷尔蒙困扰的女性找回久违的快乐生活,说明这一点就是我写这本书的目的。有关荷尔蒙主要病症最全面、最新的资料,在这本书里你都可以找到。然而,这本书不是在进行抽象的科学研究。荷尔蒙不仅仅是体内的化学成分,同时,它也是身体的感受和体

验。鉴于此,我会在书中强调荷尔蒙对女性生活的影响。关于荷尔蒙对女性生活的影响,我了解甚多。一是因为我受过正规的医学教育,二是因为我接诊过近万例的荷尔蒙脆弱症患者,仔细聆听过她们的痛苦。关于女性荷尔蒙脆弱症患者的就医问题,在书中我也会直言相告。对于荷尔蒙脆弱症的治疗,还存在着一些障碍,部分原因是医务人员对这种病症普遍不重视,对荷尔蒙脆弱症患者不同情。如果患者朋友不知如何求医问药,你会发现这本书能给你提供帮助。为了使患者朋友得到所需要的帮助,我会提供实实在在的建议和意见。这样,她们就可以在众多的医疗机构中找到适合自己的医院。

治疗荷尔蒙病症,我已有超过 25 年的临床经验。我的看法是这种病能够治愈。最重要的是不能失去信心。不管你多么失望,看过多少医生,吃了多少西药或中药,也不管有多少次你想要放弃治疗,你一定要坚信病能够治好。这本书会告诉你如何去做。

什么是荷尔蒙？

女性每月经历一次月经,对荷尔蒙的波动深有体会。因此,她们对荷尔蒙都略知一二。大部分时间里,荷尔蒙会不动声色,使人安然无恙。但有时候,荷尔蒙会疯狂捣乱,这时你不得不全力关注它。在理想的情况下,荷尔蒙会忠实履行自己的职责,默默地调节着身体的各项功能,使人能够满意地生活。但情况不会总是这样遂人心愿。如果生活中荷尔蒙要出来兴风作浪,你就必须去认真对付,第一步就是要了解什么是荷尔蒙。

简单地说,荷尔蒙是身体组织中的内分泌腺释放到血液中的化学物质,其功能是对整个身体的运行过程进行协调。荷尔蒙能够调节身体的一些重要功能,如新陈代谢,睡眠,精力,情绪,压力反应,骨骼构造,当然也包括月经周期与生育。最重要的内分泌腺有卵巢、肾上腺、胰腺、甲状腺、垂体(在以后的章节里我会对这些腺体做进一步的阐述)。虽然荷尔蒙在体内的释放量极其微小,但对身体的影响极大。

人们了解荷尔蒙的时间并不长。由于荷尔蒙在血液里的含量极小,直到 20 世纪 70 年代,人们才找到了测量荷尔蒙的方法。与血液中其他化学成分不同的是,荷尔蒙的含量不稳定,在调节身体运行节律方面,荷尔蒙以

极其复杂的方式波动起伏。正是因为血液中荷尔蒙含量发生波动,女性才有了月经周期和生育能力。当然,也是因为有了荷尔蒙,女性才会有不舒服的感觉。人们不太了解的是荷尔蒙会深入到身体的各个部分,但它在身体的各个部分所起的作用却不尽相同。同一种荷尔蒙在身体的一个部位是必需的,而在另一个部位却是多余的。

就拿主要的女性荷尔蒙雌激素来说。雌激素对身体有重要的保养功能,它可以扩展血管,增加血液流量,使更多的营养物质进入细胞,同时清除细胞中的毒素。雌激素还可以作用于动脉血管壁,使血液不易堵塞,防止引发心脏病。另一种女性荷尔蒙是黄体酮,黄体酮的作用是使女性受孕,预防泌尿系统癌症,以及改善睡眠。女性第三种主要的荷尔蒙是睾丸激素,其作用是加强肌肉骨骼和保持正常的性欲要求。

对荷尔蒙反应敏感的女性来说,荷尔蒙会是另外一副面孔。雌激素会在没有察觉的情况下突然增加,从而引起乳房胀痛、恶心呕吐和烦躁不安。雌激素还会突然造访,造成恼人的偏头痛。黄体酮可以导致腹胀和心情郁闷。睾丸激素能够使性欲保持旺盛,但睾丸激素太多会导致气色不好,并使不该长毛发的地方长出毛发。

荷尔蒙必须在体内保持平衡,一旦失衡就要加以纠正。女性们都知道,荷尔蒙与情绪感受密切相关。在女性身上,荷尔蒙可有如下表现:月经到来之前会感到腹胀,烦躁不安,想痛哭一场。到青春期后,面部会长出青春痘,体重会增加,令人非常苦恼。还会有郁闷和其他一些不良感受。荷尔蒙在女性身上的这些表现将在以后的章节里详细讲述。我的医学研究专业是内分泌学,让人们了解荷尔蒙两个方面的联系是我的使命。这两个方面是:由碳、氢、氧复杂分子构成的荷尔蒙和影响生活感受的荷尔蒙。

许多女性认为,医生们不了解她们身上的荷尔蒙。她们说得没错,在医学教育中,涉及荷尔蒙的知识很有限,只有内分泌专家才接受过这方面的训练。荷尔蒙对生殖功能的作用课本里是讲了,但其对女性生活的影响却没有涉及。因此,在其他方面非常优秀的医生,其荷尔蒙方面的知识可能相当有限。

荷尔蒙飘忽不定。人们为什么会有这样的感觉呢?这里有几个原因。人们生活在崇尚物质的世界里,可荷尔蒙既看不见又摸不着,用内窥镜或磁

共振成像技术也测不出来。荷尔蒙可以用化验的方法测量,但由于检测结果的正常值范围不固定,因此对检测结果的解释就比较麻烦。荷尔蒙在体内的正常水平随着年龄和经期而波动,即使在一天的时间内,荷尔蒙水平也在变化。在月经期,体内的雌激素水平会在10倍以上的范围内波动;体内睾丸激素的水平也会发生波动,早上含量高,到了下午当经血排出体外之后其含量就达到正常值了。荷尔蒙这个词源自希腊语,意思是煽动或诱发。这个词十分清楚地表明了荷尔蒙这一体内化学成分的作用和功能。

对荷尔蒙检测结果的解释需要非常规的知识。要弄清楚荷尔蒙对身体的作用常常靠直觉,而不是完全靠科学知识,因为对一般女性来说是正常的荷尔蒙含量,对荷尔蒙脆弱的女性来说,却是不正常的。荷尔蒙这种变幻莫测的特征会使医生们发晕,他们无法应对捉摸不定的变化。对心脏的诊断,可以用心电图仪。对胃的诊断,可以用胃镜。这相对比较容易。荷尔蒙能够对身心两方面产生影响,而一般的医生,面对涉及这两个方面的病症,会感到很棘手。当然,也有一部分医生对荷尔蒙有研究,对荷尔蒙不正常所引发的问题能够准确地做出判断。如果遇到荷尔蒙造成的不适,应该去看这样的医生。

你的荷尔蒙正常吗？

通常在医生还未做出诊断之前,许多女性就开始怀疑自己体内的荷尔蒙不正常。我给大家提供一个单子。在这个单子里,列举了体内荷尔蒙失常后所产生的常见症状。如果你出现了所列举的症状,很有可能是荷尔蒙在找你的麻烦。然而,需要提醒的是,症状可由不同的原因引起,只有通过医生检查才能确定每个人的具体病情。

开列这个单子是为了给你提供帮助,而不是让你感到恐慌。任何女性都会偶尔出现这样的症状。对有些症状,其诱发原因会让人感到问题很严重,但对大部分症状的诱发原因,人们并不会感到问题很严重(至少不像医生所讲的那样严重,会对生命造成潜在的危害)。只有当这些症状持续不断,并严重影响你的生活时,你才需要去看医生。

荷尔蒙失衡所引发的症状

思想情绪发生变化

- 经前期发生情绪波动,其他时候也会发生
- 无缘无故地想大哭一场
- 烦躁不安,很容易情绪失控发火
- 疲乏无力
- 懒散倦怠
- 记忆力减退
- 注意力难以集中
- 眩晕,感觉头重脚轻
- 焦虑
- 低血糖——饭后一两个小时感到焦虑和疲惫
- 潮热盗汗
- 对性生活失去兴趣

出现体重问题

- 减肥困难
- 贪食

皮肤、头发发生变化

- 气色不好,脸上没有光泽
- 油性增加
- 脸上长出粉刺
- 长酒糟鼻和蝴蝶斑
- 头发变稀(脱发症)
- 多毛症

身体感到不舒服

- 头痛
- 乳房胀痛

- 梳头时感到头皮疼或不舒服
- 被人触摸时有不舒服的感觉
- 痛经
- 腹胀
- 水肿
- 肌肉、关节痛
- 总体上感觉不适

月经周期发生变化

- 月经周期变长(通常超过5周半来一次月经)
- 月经周期变短(通常不到3周半来一次月经)
- 经血不净
- 经血量大
- 月经时间延长
- 痛经很厉害
- 不易怀孕

盆腔、阴道的变化

- 性生活感不到快乐
- 阴道干涩
- 性交疼痛
- 阴道炎症长期不愈

关于以上这些症状,以及如何应对这些症状,我将在以后的章节中详细阐述。(把这个单子复制下来。在看医生之前,可以用这个单子对照一下自己的情况。通过对照检查,你就不会遗漏重要的症状)

读了这个单子,你会感到对自己的荷尔蒙问题比较清楚了。一位女性身上会出现多少个荷尔蒙失衡的症状不好说,这一点比较令人遗憾。如果发现了荷尔蒙失衡的症状,就要提高警惕。把脸上的痤疮治好了是不错,但如果仍感到精神不振就不行。绝经后的潮热治好了令人高兴,但如果头发