

成熟女性健康 自我管理全书

来自两位优雅、智慧、权威女医师的健康忠告

[美] 珍妮特·霍恩 医学博士

罗宾·米勒 医学博士 著

裴开颜 副研究员 硕士生导师

蒋文杰 医学博士 副主任医师

译

*The Smart Woman's Guide to
Midlife and Beyond*

科学权威 精心周到

女性健康
全书



科学出版社

www.sciencep.com

成就**工作健康**

自我管理全书

成功人士必备的自我管理工具书

THE SMART WOMAN'S GUIDE TO
SUCCESS AND BEYOND

The Smart Woman's Guide to
Success and Beyond



成熟女性健康 自我管理全书

来自两位优雅、智慧、权威女医师的健康忠告

*The Smart Women's Guide to
Midlife and Beyond*

 科学出版社

版 权 公 告

THE SMART WOMAN'S GUIDE TO MIDLIFE AND BEYOND: A NO
NONSENSE APPROACH TO STAYING HEALTHY AFTER 50

by JANET, M.D. HORN, ROBIN H., M.D. MILLER

Copyright: © 2008 BY Janet Horn AND Robin Miller

This edition arranged with Martin Literary Management

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

BEIJING HOPE ELECTRONIC PRESS (BHP) / BEIJING HOPE DIANZI

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 01-2009-2829 号

内 容 简 介

本书作者珍妮特·霍恩和罗宾·米勒两位医学博士, 都是在美国约翰·霍普金斯大学受训并有多
年临床经验的专业医生。作为有着丰富专业经验的医生, 同时也是人到中年的女性, 她们在
本书中汇集了自己的个人经验, 从专业和生活角度指导中年女性如何保持健康和拥有高品质的生活。

本书内容全面, 脉络清晰, 语言简洁亲切, 是有志成为自我健康管理者的女性之最佳行动
指南。

需要本书的读者, 请与北京清河 6 号信箱 (邮编: 100085) 发行部联系, 电话: 010-62978181
(总机) 转发行部、010-82702675 (邮购), 传真: 010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

成熟女性健康自我管理全书 / (美) 霍恩 (Horn, J.M.D.) 等著; 裴开颜译. —北京:
科学出版社, 2009.10

ISBN 978-7-03-024602-8

I. 成… II. ①霍…②裴… III. 女性: 中年人—保健—基础知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 078294 号

责任编辑: 任 洪 戴 韵

/ 责任校对: 侯满茹

责任印刷: 密 东

/ 封面设计: 刘荣慧

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 10 月第 1 版 开本: 787mm × 1092mm 1/16

2009 年 10 月第 1 次印刷 印张: 20

定价: 32.80 元

前言

在照顾了家人多年以后， 现在是照顾我们女人自己的时候了

在开始阅读本书之前，让我们首先弄明白一些事情。这本书并不是关于如何让你青春再现的。我们热爱年轻时代，但是假如真的重新回到了年轻时代，那也就意味着我们享受不到岁月给我们带来的自信和智慧。我们只是希望仍然拥有年轻时代的良好感觉，并随着年龄的增大，把这种良好的感觉保持下去。

另一方面，这本书要探讨的也并不是关于从应用化妆品到使用药物进行“抗衰老”的热点时尚问题。我们同样都不喜欢老化给身体带来的变化，但是我们也厌倦了每个人都在叽叽喳喳地说身体老化是多么让人难以置信之类的话题。其实，身体老化是自然规律，在我们还不知道如何应对它的时候只能顺其自然。

“对抗”某些事情可能会事与愿违。换句话说，有时候顺其自然更好。因此，当我们感到自己的身体随着时间而发生变化时，如果我们能够与之共同努力，而不是抗拒变化，那么我们就能够保持健康。在我们的身体发生改变的同时，我们自己也需要改变。在照顾了家人多年以后，现在是照顾我们女人自己的时候了。

要点：我们认为，在变老的同时保持良好的感觉是可以做到的；同样我们必须准备好以正确的方式和正确的方法来应对老化。当然，如果我们通过保持体型和维护健康让自己的身体像 20 岁时那样——那就更好了！

我们为什么要撰写本书

1983年我第一次在约翰·霍普金斯医院的礼堂外面遇到我的同事霍恩医生，当时礼堂里正在举行迎新会。在接下来的几年里，我们多次在医院的咖啡厅长谈，从最严肃的医学问题到令人捧腹的故事，我们无所不谈。

虽然我们现在相隔万里，但是我们的交流一直没有间断。因为我们都已人到中年，也有了更多关于自身健康的共同话题（更准确地说，我们谈论更多的是关于自身老化的内容）。

我们不约而同地发现，身体无情地宣告我们正在老化，我们发现自己确实开始变老了。现在我才意识到这一阶段的生活并不是一场演出的第二幕，而是一场全新的演出！因此，我们认为把与之相关的内容写下来是有实用价值的，因此这本《成熟女性健康自我管理全书》就诞生了。

本书是写给谁的、写了些什么

这本书是为所有即将步入中年的女性撰写的。我们重点关注两点：一是注意筛查，早期发现以及预防我们这个年龄段女性最常见的疾病；二是识别我们这个年龄段女性最常出现的症状，并采取正确的行动。

我们不想让这本书仅仅成为一张生硬的指令性清单，我们着重介绍了如何让身体的各个部分正常运转，以及随着老化会出现什么变化。我们相信你只有了解了自己身体随老化所发生的变化，你才更有可能为保持健康采取必要的行动。

我们知道采取这样的行动并非易事。但是如果做到了，那么每个人都会拥有健康。比如保持正常的体重，不吸烟也不吃快餐，冠心病和糖尿病的发病率会大大降低。你一定想让自己拥有健康并将健康保持下去，从而使长寿的自己享受充满活力的生活。

为了达到此目的，我们设计了一种方法，它能够让我们以正确的方式来照顾自己，这种方法既适用于我们自己，也适用于患者。我们称它为“四个A”——了解（aware）、警惕（alert）、行动（action）和主见（advocate）。下面介绍一下它们的具体含义。

◎ 了解——了解每种疾病会对你的身体造成怎样的影响，以及是什么原因使你处于患病风险之中

我们希望这本书有助于你弄清楚自己正处于哪些疾病的患病风险之中，并且指导你采取预防措施，避免罹患这些疾病。还会教你如何要求医生为你进行适当的筛查以便早期发现疾病，因为疾病发现得越早，治愈的可能性就越大。并且也会帮助你根据筛查结果来制订自己的保健计划。

◎ 警惕——警惕你的疾病征兆

我们为你提供了必要的方法，使你了解自己出现的症状哪些是轻微的，哪些是急症。保持健康的生活方式固然可以避免许多危险因素，但有时即使很好地照顾了自己，仍有可能患病。我们希望你能知道如何快速和有效地应对出现的症状和危险情况，这样你就会在短期内恢复健康。我们还鼓励你相信自己的直觉。在临床实践

中我们发现，女性对大多数事情都有“本能”的直觉，对她们自己的身体更是如此。另外，我们发现对自己身体特别了解的人往往能够保持健康，也能很快地从疾病中康复。

◎ 行动——当需要的时候，行动起来照顾自己，进行定期筛查

这是不言而喻的。

◎ 主见——自己要有主见

我们知道你一直在照顾他人——你的家人、你的朋友和比你不幸的人——现在是该关心自己的时候了。没有人比你更了解自己，因此，即使卫生保健系统的专业人员都没发现你“出了什么问题”，但如果你的直觉感到它是存在的，你就要大声地讲出来。

我们不希望这本书仅仅成为建议你应该做什么的冗长清单，也不想让它成为针对疾病及其治疗方法的单调且枯燥的科研论著。我们想让你享受到阅读的乐趣，并感觉你就像在跟两位老朋友聊天一样。因此，对于所探讨的具体医学问题，你将会从书中读到我们个人在这些方面的经历，以及我们如何以自己的方式应对它们。你会了解到米勒医生从学生时代就喜欢所有的运动项目，而霍恩医生宁愿躲在健身房的更衣室内——以及后来这些习惯如何使米勒医生保持每天进行运动的养生法和霍恩医生偏爱蜷缩着看书或打盹。你还会发现我们看法的一致之处，尤其是对于随着年龄的增大如何保持健康方面的认识。

需要说明的问题

关于这本书，有几个问题我们想让你了解：一本书中不可能涉及太多问题，因此我们选择那些在我们这个年纪最常出现、但又不能够随意获取大量相关信息的情况进行阐述。此外，我们介绍了一些患者的真实故事。根据患者的要求，将她们的名字和生活细节进行了变更，但医学方面的叙述是准确的。

如何使用本书

你可以通过目录找到具体的系统器官及其疾病或症状的信息；你也可以从头至尾阅读本书；在每章的最后列出了针对本章所讨论内容的要点，我们称之为“保健要点”，因此你也可以迅速翻到某一章的最后，用这些警句提醒自己。

无论怎样使用这本书，请了解我们不仅仅是在滔滔不绝地讲述理论或给你提供理论上的建议。我们在本书中所讲述的就是在临床工作中我们告诉患者（以及我们自己）的内容。

我们希望你从这本书中切实受益，让它陪伴你顺利地步入中年期，并长久地保持健康与高品质的生活。

目 录

第一章 如何保持生动记忆并防止脑老化	1
正常的和老化的脑	3
脑和神经系统是怎样工作的	3
我们这个年纪脑部会发生什么变化	4
老化对智力会产生什么影响	4
不同人脑部老化的速度相同吗	4
记忆力丧失	5
当你忘记事情时该怎么办	5
记忆丧失可以治疗和预防吗	6
阿尔茨海默病	8
什么是阿尔茨海默病	8
什么原因会导致阿尔茨海默病	9
哪些人容易患阿尔茨海默病	9
如何知道自己是否患有阿尔茨海默病	10
如果认为自己患有阿尔茨海默病该怎么办	10
阿尔茨海默病的常用治疗药物有哪些	11
如何预防阿尔茨海默病	11
其他类型的痴呆	12
可逆性痴呆由哪些原因引起	12

血管性痴呆是怎样发生的	12
脑卒中	14
什么原因会导致脑卒中发生	14
哪些人有发生脑卒中的危险	15
如何知道自己是否发生了脑卒中	15
如果发生了脑卒中该怎么办	16
预防脑卒中有哪些方法	17
头痛	19
▶ 霍恩医生与米勒医生的对话	20
▶ 本章保健要点	21

第二章 如何保持视力、听力和平衡能力 23

眼睛	25
正常的和老化的眼睛	25
与老化相关的眼部疾病	27
耳朵	33
正常的和老化的耳朵	33
听力下降	34
平衡器官	36
为什么 50 岁后摔跤成了严重问题	36
怎样才能知道平衡能力是否遭到破坏	37
如何诊断和治疗平衡问题	38
如何预防平衡问题	38
▶ 霍恩医生与米勒医生的对话	39
▶ 本章保健要点	40

正常的和老化的心脏	43
-----------------	----

我们这个年纪的肺功能会怎样	65
肺部常出现哪些症状	65
哮喘	67
什么原因导致了哮喘	67
如何知道自己是否患有哮喘	68
哮喘能治疗吗	68
哮喘发作可以预防吗	69
慢性阻塞性肺疾患	70
什么是慢性阻塞性肺疾患	71
什么原因会导致慢性阻塞性肺疾患	71
如何知道自己是否患有慢性阻塞性肺疾患	71
慢性阻塞性肺疾患可以治疗吗	71
慢性阻塞性肺疾患可以预防吗	72
肺栓塞	73
如何知道自己是否有发生肺栓塞的危险	73
如果发生了肺栓塞该怎么办	74
如何诊断和治疗肺栓塞	74
肺栓塞可以预防吗	75
► 霍恩医生与米勒医生的对话	76
► 本章保健要点	78

第五章 如何使胃肠道发挥正常功能 79

正常的和老化的胃肠道	80
正常的胃肠道和消化过程	80
我们这个年纪的胃肠道是怎样的	81

胃食管反流性疾病	82
什么原因导致胃食管反流性疾病	82
如何知道自己是否患有胃食管反流性疾病	83
胃食管反流性疾病可以预防和治疗吗	83
溃疡	85
哪些人容易发生溃疡	85
溃疡的症状有哪些	85
如何诊断溃疡	86
如何治疗溃疡	86
胃肠胀气	88
什么原因导致胃肠胀气	88
如何知道自己是否有胃肠胀气	89
如何预防和治疗胃肠胀气	89
肠易激综合征	90
什么原因导致肠易激综合征	90
如何知道自己是否患有肠易激综合征	90
肠易激综合征如何诊断	91
肠易激综合征如何治疗	91
▶ 霍恩医生与米勒医生的对话	93
▶ 本章保健要点	95
 第六章 现在已经不需要子宫了，该如何照顾它	97
妇科检查及宫颈涂片检查	99
妇科检查和宫颈涂片检查的目的是什么	99
每年进行妇科检查还有其他作用吗	100

绝经后出血	101
是什么原因导致了绝经后出血	101
如何知道自己是否有绝经后出血	101
绝经后出血可以治疗或预防吗	102
腹胀	103
哪些原因会导致腹胀	103
如何知道自己是否存在腹胀	103
如果发生了腹胀该怎么办	104
如何诊断和治疗腹胀	104
盆腔疼痛或腹部疼痛	105
什么原因导致盆腔疼痛和腹部疼痛	105
对于腹部疼痛应该注意些什么	106
如何治疗腹部疼痛	106
子宫切除术	107
子宫切除术是怎么进行的	107
为什么要了解这些医学术语呢	108
如何知道自己是否有必要做子宫切除术	108
子宫切除术后的结果会怎样	108
为什么不是所有绝经后女性都应做子宫切除术	111
性传播疾病	112
性传播疾病是如何传播的	112
性传播疾病很常见吗	113
在我们这个年纪还有感染性传播疾病的风险吗	113
对于性传播疾病应了解些什么	114
如何知道自己是否感染了性传播疾病	115
性传播疾病有哪些远期并发症	116

性传播疾病如何治疗	116
艾滋病	119
哪些人处于艾滋病感染的风险之中	119
艾滋病病毒是如何传播的	120
如何知道自己是否感染了艾滋病病毒	120
艾滋病病毒感染能治疗吗	121
艾滋病病毒感染可以预防吗	122
如何才能预防性传播疾病或降低感染风险	122
▶ 霍恩医生与米勒医生的对话	124
▶ 本章保健要点	125
 第七章 如何保持泌尿道外部干燥	127
正常的和老化的泌尿道	128
控制排尿行为的肌肉	128
老化的泌尿道	128
尿失禁	129
尿失禁的发生很普遍吗	129
尿失禁的种类有哪些	129
哪些人有发生尿失禁的危险	131
如何知道自己是否患有尿失禁	131
如何诊断尿失禁	132
如何预防和治疗尿失禁	132
▶ 霍恩医生与米勒医生的对话	136
▶ 本章保健要点	137

第八章 如何将肌肉、骨骼和关节保持在良好状态 139

骨质丢失与重建	140
骨质疏松症	141
哪些人有患骨质疏松症的危险	141
如何知道自己是否患有骨质疏松症	142
如何防治骨质疏松症	143
骨关节炎	148
导致骨关节炎的原因是什么	148
哪些人有患骨关节炎的危险	149
如何知道自己是否患有骨关节炎	149
什么情况下应该去看医生	149
骨关节炎能预防吗	150
骨关节炎如何治疗	150
纤维肌痛综合征	154
纤维肌痛综合征的病因是什么	154
如何知道自己是否患有纤维肌痛综合征	154
纤维肌痛综合征能治疗吗	155
纤维肌痛综合征可以预防吗	157
战胜纤维肌痛综合征	157
▶ 霍恩医生与米勒医生的对话	158
▶ 本章保健要点	159

第九章 如何使皮肤保持湿润、光滑、紧致 161

年轻的和老化的皮肤	162
皮肤老化有哪些表现	162