

主 编 骆曼林 骆一凡

不可不知的 120^个 绝经问题

40岁读它不算早，70岁读它不算晚

本书以美国绝经学会制订的最新版的《绝经临床实践指南》和《中国绝经过渡期和绝经后激素治疗临床应用指南》为依据，以120个问答形式阐述了在整个绝经过程中女性最常碰到的问题以及这些问题的特点和规律。

看起来是“老生常谈”，读完之后，定有标新立异之感。



人民卫生出版社

不可不知^① 120^个 绝经问题

主 编 骆曼林 骆一凡
编 者 骆曼林 骆一凡 吕佩斌

40岁读它不算早，70岁读它不算晚



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的120个绝经问题 / 骆曼林等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-117-12131-6

I. 不… II. 骆… III. 绝经期综合征—基本知识
IV. R711. 51

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第177203号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.ipmph.com

护士、医师、药师、中医师、
卫生资格考试培训

不可不知的**120**个绝经问题

主 编: 骆曼林 骆一凡

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: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.25 插页: 2

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12131-6/R·12132

定 价: 26.00 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)

作者简介



骆曼林



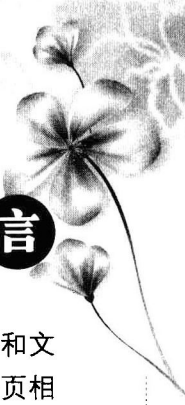
骆一凡

骆曼林和骆一凡姐妹出生于医生世家。父亲、母亲是国内著名的泌尿科及妇产科专家。自幼得到医学及道德的熏陶，不断努力和进取。在国内医学院毕业后，曾分别师从于北京协和医院著名妇科肿瘤专家宋鸿钊教授和生殖内分泌专家葛秦生教授。于20世纪80年代参加编著了中国第一本跨学科专著《女性泌尿科学》及中国第一本有关腹腔镜技术的专著《妇科内镜学》，另外还有《中华妇产科学》（第2版）和《实用男性学》等专著。曾参与和主持了多项课题研究，发表论文近百篇。在从事妇科临床十余年后，作为临床访问学

者，骆曼林于1980年中期到美国洛杉矶大学妇产科医院深造学习。1991年再次赴美国攻读分子生物学。目前在美国麻省理工学院从事研究工作。

骆一凡于1984年前往法国，在获得法国波尔多第二大学

医学院医学研究文凭后，在巴黎第五大学医学院妇产科深造数年。于1990年受聘于我国澳门政府卫生司，任职于澳门仁伯爵综合医院，成为仁伯爵综合医院妇产科首位华人妇产科专科主任医师。曾担任妇产科主任、第一位华人女性院长助理、澳门妇产科专科总评核委员会和顾问级别典试委员会主席以及中国内镜医生分会妇科专家委员会常务理事。因在澳门发展内镜微创手术的杰出贡献，曾先后两次荣获国际“恩德思”奖。现为美国国际妇科内镜医生协会和北美绝经协会成员，并定期参加其每两年的国际年会。

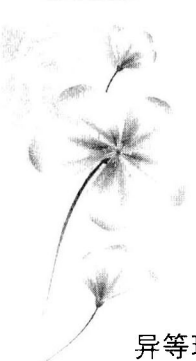


前言

以更年期和中老年妇女健康保健为主题的科普书籍和文章，已出版许多，从网上搜索，轻而易举就可获得数十页相关内容。各位作者都有自己的描述特点。可为什么我们还要写这本书？这本书有什么特点值得众多中老年妇女朋友花时间来阅读呢？

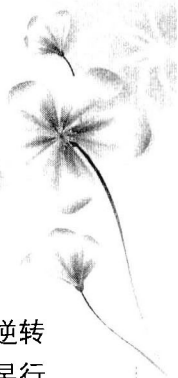
在女性的人生旅途上，绝经过程是每个女性必然要经历的时期，这是自然规律，躲不了，也避不开。在一个世纪以前，女性期望寿命只有50岁，许多女性根本活不到绝经的年龄，死于绝经到来之前。而今天女性能健康活到80岁以上已经不为罕事。这就意味着更多女性将在绝经后生活30~40年，这可是人生1/3的历程啊！根据中国最近的一次人口普查数据显示，更年期女性人群约1亿2千万，占全国人口的10%，并且中国是绝经后女性人数最多的国家，约占全球的23%。据联合国2000年统计资料，世界上60岁以上老年人6亿，到2020年将达到10亿。这是多么庞大的数目啊！可见关于更年期的问题涉及人数之众，影响面之广，是何等重要。正因为这样，才反复有人把它作为话题来谈；正因为这样，这个问题始终是世界医学界的重要研究课题；正因为这样，对更年期的研究不断有新的进展和新的认识。

虽说更年期是一个完全正常的生理过程，并非需要治疗的疾病，但更年期女性生理的确会发生很多变化，这些改变给女性的人生蒙上一层阴影，给正在经历此过程的妇女带来沉重心理负担，让许多妇女陷入种种困扰，也因此让社会对更年期妇女产生偏见，把更年期妇女与衰老、病痛、脾气怪



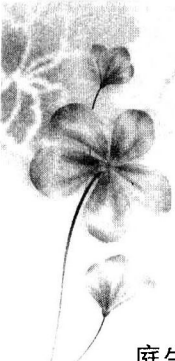
异等现象画等号。多年来，众多妇女之所以怀有太多的担心和忧虑，是因为不了解在此过程中她们的身体会发生什么变化，不明白这些变化的规律和特点，也不知道很多疾病是可以预防 and 治疗的。本书以美国绝经学会制订的最新版的《绝经临床实践指南》和《中国绝经过渡期和绝经后激素治疗临床应用指南》为依据，综合目前国际上对与绝经有关问题的最新研究结果以及作者近30年临床经验和日常患者咨询的问题，以120个问答形式阐述了在整个绝经过程中女性最常碰到的问题以及这些问题的特点和规律。其中很多问题常常是患者不能启齿向别人寻求答案的，而这些问题又与日常生活息息相关，影响着我们每天的生活质量。这本书的主题看起来是“老生常谈”，读完以后，定有标新立异之感。

在我们与患者接触过程中，常常接触到许多近40岁的妇女一提到更年期的问题，仿佛在讲母亲一辈的事，遥远得很；而绝经后的妇女，再谈到更年期，仿佛在回忆过去的事；自己的月经已经停止了，更年期已经结束，再提更年期，那就是别人的事了。可见社会以及我们妇女本身对绝经过程的认识存在许多误解或者仅了解一些皮毛。事实上，绝经过程可以始于40岁，绝经后期则从月经停止至生命结束。在此过程中所涉及的健康问题和范围不仅仅是潮热、盗汗和情绪波动等大家所熟悉的症状，而是比我们所认识的表面现象要广得多、深得多。很多疾病无声无息，毫无察觉地开始于绝经过渡期，当出现明显症状时已对我们的身体造成明显损害。直接影响到众多妇女绝经后数十年的健康和生活品质。如果早期开始注意预防这些可



能发生的问题，很多疾病是完全可以避免的，甚至是可以逆转的。人不可能不死，但延缓衰老已不是神话。关键在于尽早行动，对抗衰老。本书通俗易懂地阐述了在绝经过渡期和绝经后期妇女可能会面对的健康问题和疾病，如何尽早识别这些疾病发生的危险因素和尽早采取预防措施，以及这些疾病的特点和与绝经的相互影响。包括对激素治疗的最新看法，泌尿生殖道退化性疾病，尿失禁，肿瘤，骨质疏松，糖尿病，心脏病等。每个人的生命只有一次，每个人的身体也只有一个，决不要等患了病再来“养”病。我们都希望能活得更长一些，生活质量更高一些，这才是健康长寿，而不是饱受病痛折磨的一生。在你读完这本书后你会感到40岁的女性读它不算早，70岁老人读它不算晚。

“如何才能使自己在后半生健康愉快地享受大自然的美，分享家庭亲人和朋友的温馨以及继续追求自己的梦想、做自己喜欢做的事”。这是众多妇女的希望和所面对的实际问题。女性是否健康和快乐，不仅仅取决于客观条件，更大程度上取决于自己的感受、信念和对生活的态度。对待绝经过程中产生的种种困扰和问题，首先是观念问题，即如何认识和对待绝经和以后的日子，然后是如何处理这段时间所发生的各种问题的方法。既然绝经是每个妇女的必经之路，与其充满恐惧地被动忍受或利用一些非自然手段来推迟它的到来，不如正视它，接受现实，积极参与这一生理转换过程，驾驭自己的生活才是上策。要做到这一点，学习更多的知识是迈出重要的第一步。懂的知识越多，在心理和生理以及家



庭生活方面准备得越充分，就越具备更多的能力来参与和驾驭这一生理改变。

以绝经为主题的书籍不算少，基本分为专业类书和科普类书。专业书籍多是关于较深的医学的知识。是针对医务专业人员的专著。科普书籍的阅读对象为大众。随着人们生活水平和质量的提高，女性的自我保健意识在不断增强，观念也在不断更新，一般内容较浅显的科普书籍已经不能满足需要。作为有30年的临床经验的妇产科医生和研究者，我们过去在诊治更年期症状时多是根据书本上的理论。在我们亲身经历此过程，步入中老年期后，再回过头来谈与绝经有关的问题，感受和深度有很大不同。很希望有机会将自己的知识、经验和体会奉献给众多的妇女朋友，与大家分享。这就是我们为什么要写这本书的初衷，希望有助于妇女朋友把自我保健的知识提高到一个新的层次。学会关爱自己，善待自己，主动驾驭和生机勃勃地渡过自己的后半生。

本书涉及了多学科医学知识，内容丰富、新颖，文字简练，通俗易懂、科学性、实用性强，适用于妇女朋友及家人和基层保健人员、疾病预防控制人员阅读。

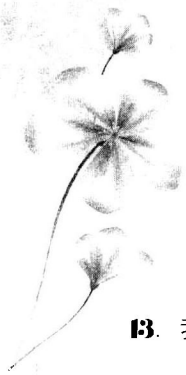
骆曼林

于美国波士顿

2009年8月

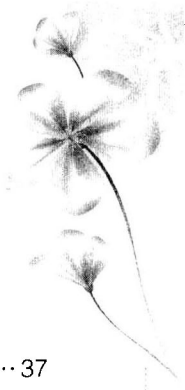
第一篇 概述

1. 什么是绝经？是不是中年妇女月经停止了就算绝经了？ 2
2. 绝经有几种类型？是否每个妇女绝经过程都相同？ 2
3. 我45岁，月经不规律，有的医生说我是进入了绝经过渡期，有的说我是在围绝经期，也有人说我是在绝经前期，还有人说这就是更年期，究竟这些名词有什么不同？有哪些围绕绝经的有关名称和定义是我们应该知道的？ 4
4. 究竟绝经对于我们意味着什么？ 8
5. 自然绝经发生的年龄是多少？是否绝经晚对人体更好些？ ... 9
6. 女性激素包括哪些激素？女性体内是否也有雄激素？ 10
7. 雌激素在女性各个时期的变化有什么特点？ 12
8. 孕激素在女性各个时期的变化有什么特点？ 13
9. 雄激素在女性各个时期的变化有什么特点？ 15
10. 什么是激素受体？激素受体与绝经有何关系？ 17
11. 是什么原因造成绝经？女人要永远来月经该多好。 19
12. 我48岁，月经停止8个月，频繁出现脸发热和出汗症状，能诊断为绝经吗？ 21

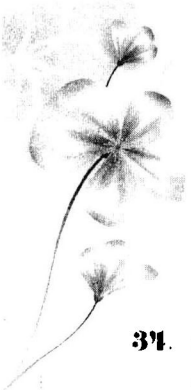
- 
13. 我是否能预测自己的最后一次月经日期? 22
14. 我才35岁月经便停止了, 医生诊断是卵巢早衰。什么是卵巢早衰? 它与早绝经有何不同? 23
15. 我还不到40岁, 月经停了4个月, 没有怀孕。有的人说我是闭经, 有的人说我是早绝经, 两者有什么不同? 25
16. 子宫切除术后是否会造成绝经? 27
17. 我到了绝经的年龄, 但还在服用避孕药, 如何判断是否绝经? ... 27
18. 你能回答这些问题吗? 28

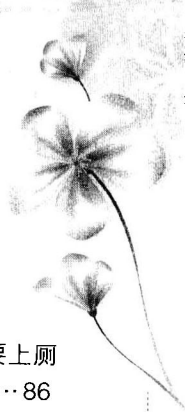
第二篇 绝经过渡期和绝经后 妇女常会碰到的问题

19. 是不是每个绝经妇女都将经历如此多的绝经症状? 绝经症状可以治疗吗? 32
20. 我的月经已经停了好几年了, 潮热症状也没有了, 各方面感觉很好, 能否说明我的更年期已经过了, 没事了? 33
21. 我刚40岁出头, 最近月经变得不规律, 但我的身体状况良好, 各方面感觉也很好, 这能说生殖能力开始下降吗? 是否有办法可以使生育能力恢复? 35
22. 绝经过渡期月经改变有什么特点? 36

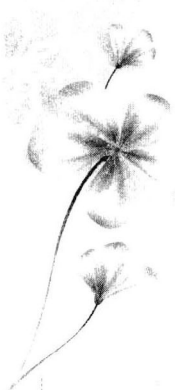


23. 什么是绝经过渡期的异常月经改变，
应该与哪些妇科疾病区分？ 37
24. 我45岁，近年来月经不规律，B超检查结果显示子宫内膜增厚，医生建议我做一次宫腔镜检查 and 刮宫，这是否有必要？ 40
25. 什么是宫腔镜？什么情况下考虑做宫腔镜检查？ 41
26. 我的月经已停止2年，最近阴道又开始少量出血，这是不是又来月经？ 43
27. 我已经接近绝经年龄，在我完全绝经以前，是否还有必要避孕？何种方式避孕更好？ 45
28. 我正经历着很折磨人的潮热、出汗、失眠，这些症状能治好吗？对我的身体有什么影响？ 48
29. 我有时在潮热发生时，同时出现心跳加快，就像心要跳出我的胸腔，这是不是心脏病？ 50
30. 近来我常常入睡困难，睡不踏实，甚至白天工作时注意力不集中，如何才能改善失眠？ 51
31. 我常睡不好觉，丈夫抱怨我打鼾，医生说我是睡眠呼吸暂停综合征，什么是睡眠呼吸暂停综合征？ 53
32. 我近来常有偏头痛，严重时根本不能工作，头痛与绝经是否有关？ 56
33. 我刚过50岁，为什么那么容易忘事？办事老走神，有什么办法可以改进？有没有脑部健美操？ 58

- 
34. 是什么原因让我变得易怒、急躁、爱哭，为一点小事也会发脾气？ 60
35. 我今年38岁，近期因为卵巢肿瘤将双侧卵巢切除，可能会出现哪些症状，应该注意些什么问题？ 62
36. 近几个月来，我一直感到内心很痛苦，对什么都不感兴趣，犹如自己掉进了深渊而不能自拔，我是否患了精神抑郁症？ 63
37. 进入中年后我对性生活的要求淡漠了，我们夫妻关系很好，故不好拒绝先生的要求，但自己又很勉强，应该如何解决这个问题？ 65
38. 如何才能在50岁后仍然保持对性的激情？ 69
39. 当夫妻中一方因病需要照顾时，夫妇如何调整性生活？ ... 73
40. 进入中年后，我常发生的尿路感染，十分让人担忧，为什么会这样？ 73
41. 绝经后我感到阴道分泌物增多，奇痒难忍，这是怎么回事？ 76
42. 我已经绝经4年，最近同房时感到疼痛，很不愿意性生活，又担心影响夫妻关系，有什么办法可以改善？ 78
43. 我如何判断自己的绝经症状是否严重？ 79
44. 医生诊断我患有子宫脱垂，建议做手术，什么是子宫脱垂？ ... 81
45. 当我大笑时或者打喷嚏时，小便不由自主地流出来，又不好意思到医院就诊，这是怎么回事？ 82

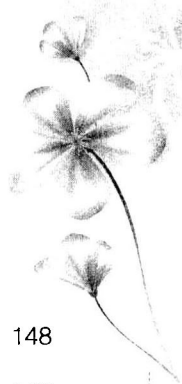


46. 我近来小便次数增多，白天出门担心找不到厕所，晚上要上厕所3~4次，睡不好觉，这算不算病？ 86
47. 我患尿失禁多年，这成为我的一个心病。
尿失禁可以治疗吗？ 89
48. 为什么我在中年后，体重很容易增加？
这对健康有什么影响？ 95
49. 我如何判断自己的体重是在正常范围，还是体重过重？ ... 97
50. 腰腹部的脂肪堆积可能引发许多疾病，但要减轻体重又很不容易做到，有什么好的建议？ 100
51. 什么是饮食日记？如何记录饮食日记？ 104
52. 我的膝关节疼痛越来越严重，上下楼都有困难，这是不是由于绝经引起的？ 106
53. 最近我的头发脱落很明显，原来浓密的头发，不到半年，几乎少了一半，而面部的汗毛反而加重，这与绝经有关吗？ ... 108
54. 我感到眼睛发干发痒，这与绝经有关系吗？ 110
55. 我的牙齿松动，医生说是骨质吸收，
这与绝经有无关系？ 111
56. 你能回答下面的问题吗？ 112

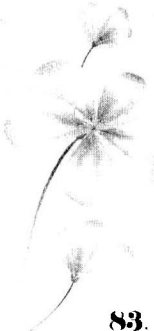


第三篇 中老年妇女常见疾病

57. 虽然我们对骨质疏松这个词很熟悉，但不清楚究竟什么是骨质疏松？ 116
58. 骨质疏松不痛，也无症状，对我们的健康有多大危害？ ... 119
59. 在哪些情况下更容易发生骨质疏松症和骨折？ 123
60. 如何才能知道自己是否已经患骨质疏松症？ 126
61. 如何阅读骨质疏松检查报告？ 130
62. 骨质疏松可以预防吗？ 132
63. 市面上可以买到多种钙制剂，哪一种更好些？ 138
64. 我已经患有骨质疏松，除了补充钙剂和维生素D外，还有哪些药物可以治疗骨质疏松？ 139
65. 老年人如何可以避免骨折发生，在自我保健方面应该注意些什么？ 142
66. 常听人讲只要多晒太阳，多喝骨头汤就不会有骨质疏松症，是否是这样？ 144
67. 老年人出现腰背痛是否就是骨质疏松症造成的？常见的脊椎病有哪些？ 146



68. 绝经后是否更容易患心血管疾病？有何特殊的症状？ … 148
69. 如何知道自己是否容易患心脏病？ …… 149
70. 周围的一些中年朋友患了糖尿病，什么是糖尿病？怎样知道自己患了糖尿病？ …… 152
71. 糖尿病与绝经有关系吗？若患了糖尿病，
应该注意哪些问题？ …… 157
72. 如何提早预防糖尿病的发生？
患糖尿病以后如何保护自己？ …… 158
73. 母亲患了乳腺癌，做了手术，我们全家都很担心，哪些因素可能引发乳腺癌？ …… 161
74. 如何才能预防或早期发现乳腺癌？ …… 163
75. 早期发现乳腺癌的检查方法有哪些？
什么是乳房的自我检查？ …… 164
76. 什么是子宫颈癌？如何早期诊断和预防子宫颈癌？ …… 167
77. 什么是人乳头瘤病毒？这种病毒与宫颈癌有何关系？ … 171
78. 哪些因素可以影响子宫内膜癌的发生？ …… 174
79. 子宫内膜癌能够早期诊断吗？ …… 175
80. 影响卵巢癌的发生因素有哪些？ …… 177
81. 什么是结肠癌？结肠癌发生与绝经有关系吗？ …… 178
82. 什么是子宫纤维瘤，它与绝经有何关系？ …… 180

- 
83. 什么是甲状腺疾病，是否与绝经有关系？ 181
84. 母亲患了老年痴呆，听说雌激素可以治疗老年痴呆，是不是这样？ 183
85. 你能回答下面的问题吗？ 186

第四篇 激素治疗

86. 什么是激素治疗法？什么是雌激素治疗？
什么是孕激素治疗？ 190
87. 为什么有的称激素替代疗法，有的叫激素治疗法？两者是一回事吗？ 190
88. 激素治疗是如何发展而来的？ 191
89. 美国的妇女健康启动试验研究是怎么回事？ 193
90. 绝经妇女究竟还能不能使用激素治疗？ 196
91. 激素治疗对绝经妇女最大的益处和潜在的严重不良反应有哪些？ 199
92. 哪些情况下不适合使用激素治疗？ 201
93. 在使用激素治疗的时候，如何才能做到既缓解了绝经症状，又尽可能将激素治疗的潜在危险降到最低？ 202