

NÜREN  
XINSHI  
SHI

# 女人心事

关于更年期的话题

卞丽红 ◆ 主编



军事医学科学出版社

NV  
XINREN  
SHI

# 女人心事

## 关于更年期的话题



主 编 卞丽红  
副主编 于 丽  
编 委 (按姓氏笔画排序)  
于 艳 吴 越  
吴 琼 胡晨明  
黄长江

---

图书在版编目(CIP)数据

女人心事——关于更年期的话题 / 卞丽红主编.

- 北京:军事医学科学出版社,2009.6

ISBN 978-7-80245-297-8

I.女… II.卞… III.女性-更年期-综合征-防治

IV.R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 091674 号

---

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,81858195

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

86703183

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:北京冶金大业印刷有限公司

发 行:新华书店

---

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:4.625

字 数:73 千字

版 次:2009 年 7 月第 1 版

印 次:2009 年 7 月第 1 次

定 价:15.00 元

---

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

## 序 一

随着社会的进步和发展,妇女地位不断提高,妇女保健工作日趋完善,而由于生活节奏的加快和工作压力的增大,人们对健康的要求日益增高,不仅要求健康而且向往高质量的幸福生活。

更年期是女性人生中的必然过程,随着我国妇女寿命的延长,妇女大约有 1/3 的时间是在更年期度过。更年期虽然是一个生理过程,但不少妇女被更年期某些症状和疾病所困扰,而影响身心健康、生活和工作。因此,如何使妇女增加知识,顺利地度过这个阶段,是全社会应该关注的问题。目前国内介绍这方面的书籍不多,作者在百忙中抽出时间,查阅大量文献,结合个人多年的临床经验撰写了《女性心事——关于更年期的话题》一书。这本书全面阐述了女性一生中几个时期的特点,特别侧重于更年期的生理、病理特点及常见症状和疾病的预防和治疗,为广大读者提供了防病、治病和自我保健的知识。内容简明扼要,深入浅出,通俗易懂,是一本难得的好书。愿此书能成为临床医师及基层医师和广大妇女的良师益友。愿广大妇女读过此书有所获益,能顺利幸福地度过更年期,焕发出第二青春。



解放军总医院  
2009 年 6 月

## 序 二

无论历史如何演变,科技如何进步,人们内心追求完美、渴望健康快乐的生活从没有改变过。女人希望保持美丽容颜的想法从来也没有停止过。正像花儿经历从孕育到绽放、凋谢这一必然的过程一样,一个女人也要经历出生、成长、成熟和衰老。其中,围绝经期占女性一生约三分之一的的时间。因此,重视和做好围绝经期的预防和保健措施,提高全社会对更年期女性的关注程度,充分认识并帮助女性平稳度过更年期,进一步发挥女性个体的聪明才智,对于创造和谐社会、和睦家庭、传承中华民族文明礼仪之邦的历史大有裨益。

作者是一名致力于保障妇女健康工作的妇产科医师,在长期的临床工作中诊断治疗了大量绝经过渡期的妇女。本书通过图文并茂的形式、以通俗易懂的文字介绍围绝经期基本知识,着重描述更年期的预警信号、治疗以及保健和生活调理相关知识,帮助广大女性朋友了解自己,懂得理性面对更年期,适时调整自己。在日常生活中强调尊重科学,加强心理调节,提倡健康的生活方式,以积极向上的心态迎接新生活,迎接人生的第二个春天。

潘爱玉

中国医学科学院中国协和医科大学  
北京协和医院  
2009年6月

## 前 言

随着生活水平的日益提高,人们在满足物质生活的同时,最大限度地获得精神上的愉悦,追求完美的生活。现代人生活节奏加快,承受的压力也越来越大,特别是要面对各种突发事件,严重损害了身体健康。女性在社会生活中扮演着母亲、妻子、女儿、职场女性等多重角色。更年期女性正值中年,无论事业和家庭都面临着前所未有的压力,自身又发生着心理和生理的双重变化。关爱女性,帮助女性平稳度过更年期,充分展示女性自身的才智和魅力,是摆在全社会的一道课题,这一课题的解决不仅有利于家庭和睦,对于社会的稳定、和谐也有着重要的意义。

在临床工作二十多年,常常感到防病胜于治病。在为朋友们提供一些健康指导或医疗咨询时,有感于周围的一些女性朋友对更年期的知识缺乏了解,对于激素替代治疗的态度也有天壤之别,有些人积极尝试,有些人则恐慌避之。几年前,一位朋友前来咨询,当时考虑她可能有更年期抑郁症,谁知次日这位朋友坠楼身亡。此事对于我触动很大,普及医学知识,提高全民的文化素质,帮助中年女性走出更年期的迷茫,同样也是妇产科医生的责任和义务,这也是我编写这本小册子的初衷。

更年期综合征涉及很多方面的问题,已有很多的医学专家进行过系统的阐述和深入的研究。愿本书能帮助广大女性朋友答疑解惑,走出更年期的阴影,愿所有的女人幸福、美满!



2009年6月



## 目 录



### 更年期的基本知识

1. 女性一生要经历哪几个时期? 分别有哪些特点? ..... (3)
2. 女性生殖器官包括哪些? ..... (6)
3. 什么是月经? ..... (8)
4. 什么是初潮? ..... (8)
5. 什么是月经周期? ..... (8)
6. 正常月经血是什么样的? ..... (9)
7. 更年期和围绝经期的概念是什么? ..... (9)
8. 什么是绝经? 绝经有几种方式? ..... (10)
9. 什么是围绝经期(更年期)综合征? ..... (10)
10. 绝经年龄与哪些因素有关? ..... (11)
11. 引起女性更年期变化的根源是什么? ..... (11)
12. 什么是卵巢早衰? ..... (12)
13. 卵巢是什么样的? ..... (12)
14. 卵巢的功能是什么? ..... (14)
15. 为什么女性的生育年龄是有限的? 而男性  
    生育年龄相对较长? ..... (15)
16. 卵巢分泌哪些性激素? ..... (16)



|                                             |      |
|---------------------------------------------|------|
| 17.雌激素的主要功能有哪些? .....                       | (16) |
| 18.孕激素有哪些功能? .....                          | (18) |
| 19.基础体温是怎么回事? 如何测量基础体温? .....               | (18) |
| 20.男人和女人的基础体温有什么不同? 哪些因素会影响<br>到基础体温? ..... | (19) |
| 21.基础体温(BBT)的测定有哪些主要用途? .....               | (20) |
| 22.卵巢功能衰退会出现哪些问题? .....                     | (21) |
| 23.卵巢是怎样发生周期性变化的? .....                     | (22) |
| 24.子宫内膜是如何发生周期性变化的? .....                   | (24) |
| 25.绝经后卵巢有什么变化? .....                        | (25) |

## 更年期预警信号

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 1.关于绝经,女人关心的问题有哪些? .....     | (29) |
| 2.更年期的先兆有哪些? .....           | (31) |
| 3.女性更年期从什么时候开始? .....        | (31) |
| 4.女性更年期预测指标是什么? .....        | (33) |
| 5.怎样才能知道是否已处于更年期? .....      | (33) |
| 6.更年期女性身体会发生哪些变化? .....      | (34) |
| 7.更年期的症状有哪些? .....           | (34) |
| 8.更年期月经紊乱有哪些表现形式? .....      | (37) |
| 9.血管舒缩症状的表现有哪些? .....        | (38) |
| 10.潮热何时会发生? 有什么危害? .....     | (39) |
| 11.潮热会持续多久? .....            | (39) |
| 12.什么是睡眠障碍? .....            | (40) |
| 13.更年期的精神、神经症状有哪些? .....     | (41) |
| 14.更年期抑郁症与哪些因素有关? .....      | (43) |
| 15.更年期抑郁症与生育期抑郁症有哪些不同? ..... | (43) |



|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 16.更年期抑郁症是如何发生的? .....              | (43) |
| 17.更年期有哪些异常心理状态? .....              | (44) |
| 18.更年期女性的性欲有什么变化? .....             | (47) |
| 19.更年期女性为什么会出现性交痛? .....            | (48) |
| 20.更年期女性泌尿生殖器官发生哪些变化? .....         | (48) |
| 21.什么是骨质疏松? .....                   | (50) |
| 22.骨质疏松是如何发生的? .....                | (50) |
| 23.骨质疏松的症状有哪些? .....                | (52) |
| 24.什么是心血管症状? .....                  | (53) |
| 25.绝经后女性脂质代谢有哪些变化? .....            | (54) |
| 26.更年期女性皮肤和毛发会发生什么变化? .....         | (55) |
| 27.更年期女性感觉异常有哪些情况? .....            | (56) |
| 28.更年期女性体形会发生怎样的变化? .....           | (57) |
| 29.女性如何对更年期综合征进行自我测评? .....         | (58) |
| 30.哪些疾病的早期症状容易与更年期综合征<br>相混淆? ..... | (58) |
| 31.如何看性激素检查化验单? .....               | (62) |



## 绝经后妇科常见疾病

|                     |      |
|---------------------|------|
| 1.什么是外阴瘙痒? .....    | (65) |
| 2.外阴瘙痒如何治疗? .....   | (66) |
| 3.什么是老年性阴道炎? .....  | (66) |
| 4.老年性阴道炎如何治疗? ..... | (67) |
| 5.什么是子宫脱垂? .....    | (68) |
| 6.子宫脱垂如何治疗? .....   | (69) |
| 7.什么是压力性尿失禁? .....  | (70) |
| 8.压力性尿失禁如何治疗? ..... | (70) |

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 9.什么是尿道综合征? .....            | (71) |
| 10.尿道综合征如何治疗? .....          | (71) |
| 11.什么是尿路感染? .....            | (72) |
| 12.尿路感染如何治疗? .....           | (72) |
| 13.什么是尿道肉阜? .....            | (73) |
| 14.尿道肉阜如何治疗? .....           | (73) |
| 15.宫颈癌发病的危险因素有哪些? .....      | (73) |
| 16.宫颈癌有哪些临床表现? .....         | (74) |
| 17.如何做到早期筛查宫颈癌? .....        | (75) |
| 18.如何治疗宫颈癌? .....            | (76) |
| 19.子宫内膜癌的危险因素有哪些? .....      | (76) |
| 20.子宫内膜癌早期临床表现有哪些? .....     | (78) |
| 21.如何对子宫内膜癌做到早期诊断? .....     | (78) |
| 22.如何治疗子宫内膜癌? .....          | (79) |
| 23.何为卵巢恶性肿瘤? 其临床症状是什么? ..... | (79) |
| 24.如何做到早期发现卵巢恶性肿瘤? .....     | (80) |
| 25.卵巢癌如何治疗? .....            | (81) |
| 26.乳腺癌的好发人群有哪些? .....        | (82) |
| 27.如何进行乳腺的自我检查? .....        | (82) |
| 28.乳腺癌的内分泌治疗需注意什么? .....     | (83) |
| 29.乳腺癌治疗后出现更年期症状如何处理? .....  | (84) |
| 30.心血管疾病如何防治 .....           | (85) |

## 更年期综合征的治疗

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 1.更年期综合征如何治疗 .....    | (89) |
| 2.什么是激素替代治疗? .....    | (90) |
| 3.雌激素低下会引发哪些问题? ..... | (90) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 4.雌激素对女性很重要吗? .....        | (91)  |
| 5.为什么要进行激素替代治疗? .....      | (92)  |
| 6.使用激素是否会引发肿瘤? .....       | (92)  |
| 7.激素替代治疗的误区是什么? .....      | (93)  |
| 8.激素治疗的优点是什么? .....        | (94)  |
| 9.激素治疗的缺点是什么? .....        | (95)  |
| 10.目前对于激素替代治疗的观点是什么? ..... | (96)  |
| 11.理想的激素替代治疗状态是什么? .....   | (97)  |
| 12.激素替代治疗的最佳剂量如何控制? .....  | (97)  |
| 13.激素替代适应证是什么? .....       | (97)  |
| 14.何时开始激素替代治疗? .....       | (98)  |
| 15.激素替代禁忌证是什么? .....       | (98)  |
| 16.什么情况下慎用激素? .....        | (98)  |
| 17.激素替代治疗流程是什么? .....      | (99)  |
| 18.激素替代用药途径是什么? .....      | (100) |
| 19.激素替代常用哪些方案? .....       | (101) |
| 20.激素替代治疗用药时间有多长? .....    | (101) |
| 21.激素替代副作用及危险性是什么? .....   | (101) |
| 22.常用激素类药物有哪些种类和制剂? .....  | (103) |
| 23.如何治疗骨质疏松症? .....        | (103) |



## 围绝经期女性的保健

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1.为什么要重视围绝经期? .....       | (109) |
| 2.围绝经期女性保健需要注意哪些问题? ..... | (109) |
| 3.更年期女性如何延缓心理衰老? .....    | (110) |
| 4.更年期女性如何进行锻炼? .....      | (112) |
| 5.更年期女性如何保证睡眠? .....      | (115) |

|                                            |       |
|--------------------------------------------|-------|
| 6.更年期女性如何进行食疗? .....                       | (117) |
| 7.月经异常如何进行食疗? .....                        | (121) |
| 8.停经后血压高应如何进行食疗? .....                     | (123) |
| 9.女性更年期忌食的食物有哪些? .....                     | (125) |
| 10.更年期女性也应有性生活吗? .....                     | (125) |
| 11.怎样使更年期的性生活更和谐? .....                    | (126) |
| 12.老年人应该有性生活吗? .....                       | (127) |
| 13.围绝经期妇女怎样避孕? .....                       | (127) |
| 14.宫内避孕环可以携带一辈子吗? 如果需要<br>取出,什么时间合适? ..... | (128) |
| 15.骨质疏松如何预防? .....                         | (129) |
| 16.什么人需要进行体检? .....                        | (130) |
| 17.常规体检需要做哪些检查? .....                      | (131) |
| 18.中年女性体检需要做哪些检查? .....                    | (132) |
| 19.多长时间体检一次? .....                         | (132) |
| 20.体检前应做哪些准备? .....                        | (133) |
| 21.女性体检时需要注意哪些事项? .....                    | (133) |

## 更年期的基本知识

所谓的更年期(围绝经期)其实是个模糊概念,准确的定义是指妇女从生殖年龄过渡到无生殖能力年龄的生命阶段,包括从出现与绝经有关的内分泌、生物学和临床特征起至最后一次月经后一年。通俗地说就是指妇女由性成熟期逐渐进入老年期的过渡时期,它部分覆盖了绝经前期、绝经期及绝经后期。其特点是起点模糊,但是终点明确,是女性人生中必然经历的一段特殊时期。



## 1. 女性一生要经历哪几个时期? 分别有哪些特点?

女性的一生要经历胎儿期、新生儿期、儿童期、青春  
期、性成熟期、更年期(绝经过渡期)、绝经后期。这几个  
时期是相对独立而又相互联系的, 没有截然清晰的界  
限。各阶段具有不同的生理特点。

### (1) 胎儿期

指卵子和精子结合为受精卵, 受精卵逐渐发育为成  
熟的胎儿, 直到分娩为止的一段时期, 约需 38 周。在胚

胎 4~8 周时女性的生殖器官  
开始分化发育, 在胚胎 12 周  
时, 女性胚胎的外阴已初具女  
型, 这段时间是女性生殖器官  
发育的关键时期, 很敏感, 一旦  
受到不良因素的干扰和刺激,  
很有可能出现发育异常, 产生  
畸形。因此, 要特别重视孕早期  
保健。除加强营养外要避免感  
染、慎用药物, 如果确实生病如  
发烧感冒, 就诊时一定要向医  
生说明实情, 提醒医生选择用  
药。





## (2)新生儿期

胎儿自出生至出生后满 28 天。胎儿离开母体以后,各系统器官功能逐渐完善,如呼吸、循环、吸吮、消化和吸收等功能。新生儿期由于女婴受到来自母体的雌激素作用,乳房会略微肿胀,可有也可没有少量乳汁分泌。处女膜轻微肿胀,呈紫红色;阴唇软、形圆、丰满,外阴可有白色凝乳状或黏液状分泌物覆盖,有时甚至还会有少量血性分泌物。这些都是正常的生理现象,不必担心,短期内就可以消退。新生儿期除了要注意喂养、保暖等新生儿一般护理外,还应注意女婴外生殖器的护理,用透气性好的尿垫并及时更换,保持会阴部干燥。

## (3)儿童期

出生后 28 天至 10 周岁这段时期,进一步细分为婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期。身体外形、生理和心理上逐渐发育,性腺和生殖器官还处于幼稚状态。由于卵巢功能不健全,体内缺乏雌激素,女童的阴道黏膜很薄没有皱襞,阴道内酸度低,抗感染能力差。大小阴唇尚未发育,阴道口缺乏阴唇的保护,而且临近肛门,容易受到细菌感染而发生外阴阴道炎。此期间应注意女童外阴的清洁卫生,女童的衣物应与成人分开,单独清洗。特别是婴幼儿期,要勤换尿垫,保持会阴部干燥,尽量缩短穿开裆裤时间。

#### (4) 青春期

世界卫生组织(WHO)规定为 10~19 岁。性器官开始发育、第二性征出现至生殖功能完全成熟的一段时期,各组织器官由幼稚走向成熟,功能趋向健全。青春期也是整个人生过程中变化最大的一个阶段,俗话说“女大十八变,越变越好看”,此期的起止时间分别为 9~12 岁及 18~20 岁。

#### (5) 性成熟期

自 18 岁开始,性成熟期维持 30 年左右。这时卵巢功能成熟,有性激素周期性分泌并定期排卵,性器官已发育成熟,能够完成怀孕、分娩、哺育等生育功能。这一时期妇女既要完成繁衍和养育后代的任务,又要参加社会工作,这是女性一生的鼎盛时期。此期间应注意劳逸结合、锻炼身体,防止因工作和家庭压力过大而影响身心健康。

#### (6) 更年期

妇女的卵巢功能由旺盛状态向衰萎至终止的一段时期。通常妇女自 40 岁就开始步入更年期,可历时 10~20 年。

更年期可分为 3 个阶段:

①绝经前期,指绝经前 2~5 年,此时出现月经紊乱,但月经尚未停止。残存的卵泡对垂体促性腺激素的