

留住女人的“青春”

围绝经期女性激素治疗的科学管理

主 编◎周坚红 曲 凡

副主编◎翁 清 蔡 巍



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

留住女人的“青春”

围绝经期女性激素治疗的科学管理

主 编◎周坚红 曲 凡

副主编◎翁 清 蔡 巍



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

留住女人的“青春”:围绝经期女性激素治疗的科学管理/周坚红, 曲凡
主编. — 武汉: 武汉大学出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-307-12301-4

I. ①留… II. ①周… ②曲… III. ①绝经期综合症-激素疗法
IV. ①R711.510.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第298122号

责任编辑: 叶玲利 责任校对: 王建 版式设计: 浙江时代出版服务有限公司

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.whu.edu.cn)

印刷: 杭州长命印刷有限公司

开本: 889×1194 1/32 印张: 7 字数: 188千

版次: 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

ISBN: 978-7-307-12301-4 定价: 38.00元

版权所有, 不得翻印, 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

名誉主编 黄荷凤

主 编 周坚红 曲 凡

副主编 翁 清 蔡 巍

编 委 李 芸 朱小明 洪水清 陈 琰

应 倩 宋 阳 王恩圣 陈益定

赵晶晶 谢长生 蔡玉群 钱洪浪

罗 洁 刘 佳 高丽虹 兰义兵

李恩春 周金玲 顾颖尔 喻 芳

王 冰 王泉梅 郑 丹 严旭婷

秘 书 陈 琰 宋 阳

众所周知,绝经是女性衰老的表现,卵巢是女性体内第一个完全衰老的器官,按照世界卫生组织公布的女性平均寿命,绝经后女性还将存活 30 年,由于卵巢功能的丧失导致体内雌激素的缺乏,将引发一系列严重危害妇女生活质量的健康问题。随着我国进入老龄化社会的步伐日益加快,绝经妇女的健康问题已成为不容忽视的重要公共健康问题。在我国,大部分围绝经期女性正处于家庭和事业的关键时期,肩负着多重责任,一旦出现各种症状将严重影响她们的家庭生活和工作效率,甚至使她们不能胜任原来的工作。通过以激素补充治疗为主的综合性干预,能够明显缓解围绝经期妇女的血管舒缩症状和神经精神症状,从而提高围绝经期妇女的生活质量,维护家庭的和谐关系,真正体现妇女应有的社会价值。

但是,目前我国广大群众对围绝经期相关知识的缺乏,加上对激素存在传统的恐惧心理,使得围绝经期综合征规范治疗的广泛应用受到严重限制。

留住青春,是每个女性的愿望。但是,不管你愿意还是不愿意,青春就像手中的一把沙子,



越想抓住它,它流逝得越快。如何让女性留住青春?这本书可以帮助女性朋友认识到青春是可以驻足的,我们是有能力让女性慢老的。而且,慢老是一件值得女性立刻行动的大事,对女性而言意义重大,对我们周围的人也同样重要。本书凝聚了来自妇科一线的白衣天使们大量的精力和心血,所有的内容均来自于临床实践,书中内容通俗易懂,深入浅出,具有很强的可读性。

本书的出版将大力推动围绝经期健康保健知识的宣传和普及,使广大群众和基层医生正确认识到围绝经期综合征以激素补充治疗为主的综合性干预的必要性和紧迫性,从而为我国推广围绝经期综合征的综合性治疗规范模式奠定重要基础。

浙江大学医学院附属妇产科医院

2013 年秋

前言

男人如山，女人似水。

成就男人如山体魄的是雄性激素，而成就似水女人的是女性激素。

女性激素让女性拥有凹凸有致的曲线、光洁细腻的皮肤、清脆甜美的声音，更重要的是，女性激素使女人拥有生儿育女的能力、保持健康的心血管功能、强化维系美妙曲线的骨骼系统等内在作用也是医学科学早已定论的。然而，随着年龄的增长，卵巢功能的衰竭，女性体内的雌激素也随之减少以致不足以维系以上功能，随即发生外表老化和内在脏器功能的衰退。应用激素补充治疗是延缓女性衰老的有力手段，世界卫生组织曾经提出“健康的衰老”(Health Aging)的理念，国外发达国家从20世纪40年代就开始应用激素补充治疗那些由于卵巢衰竭导致的更年期诸多病症，取得了令人满意的疗效。但由于当时科学水平的局限，对激素之间的关系知之尚浅，加之激素产品品质不高，在应用过程中产生了这样或那样的副作用，给医护人员和大众遗留了挥之不去的恐惧。然而女性激素延缓女性衰老，保护心血管、骨骼、泌尿生殖等系统功能的优异效果，使

医学家们从来没有停止过对它的青睐。在不断研究和实践中逐渐形成了发挥其最大优势,最大限度减少其副作用的方法,特别是随着“雌激素应用的窗口”理论逐渐形成,目前国外使用者的数量在逐年增长,但国内应用者却依然寥寥。原因是多方面的,既因为医务人员的自身学习和宣传不力的原因,也由于我国大众固有的东方式养生理念的束缚,更因当下紧张的医患关系使许多医生明哲保身而失去了科学推荐的勇气。

有鉴于此,几位多年从事女性生殖内分泌研究的妇科同道,在2011年年初就开始筹划出一本有关激素补充治疗的小册子,用一个医务人员的眼光和一个个实实在在的临床病例来讲述激素补充治疗对卵巢衰退妇女的种种裨益,同时对激素补充治疗中的一些细节进行科学的分析,并且用科普文章的写作手法尽量使之浅显易懂,旨在帮助读者通过阅读本书后能够比较全面地了解激素补充治疗的利与弊,帮助广大女性朋友与时俱进、正确理解激素补充治疗的内涵,培育她们的科学判断力,为有需要的女性朋友知情选择激素补充治疗提供参考。

经过两年多的努力,在众多专家的支持和帮助下,《留住女人的“青春”》一书终于完稿付梓。在此,对所有支持和参与本书编写的人员表示真挚的谢意,并衷心希望广大读者对本书的不足之处提出意见和建议。

作者

2013年10月

目 录

第一部分

围绝经期是重要的公共健康问题 / 001

第二部分

雌激素是女人一生的需求 / 021

第三部分

雌激素缺乏对女性的危害 / 043

第四部分

必要的激素补充让你远离围绝经期的困扰 / 077

第五部分

激素补充治疗的定位 / 097

第六部分

雌激素的危害到底有多大 / 129



第七部分

雌激素补充治疗过程管理 / 161

第八部分

特殊的女性需要补充雌激素 / 175

第九部分

围绝经期日常生活自我管理 / 187

第十部分

围绝经期的中医调护 / 201

后记 / 210

致谢 / 211



第一部分

围绝经期是重要的公共健康问题



一、围绝经期初印象

女人如花,从花蕾到绽放、凋谢,最终化作泥土,润物无声。无论鲜花多么艳丽,无论有多么好的养护措施,最终还是难逃香消玉殒的命运,对此你有何感慨呢?

当你年轻的时候,或许曾担心自己到40岁时会变得很老,但一直没有当回事。如今到了这个年龄才有所体会:女人过了40岁,真的老了啊!

感觉到自己的容颜真的会一天比一天的老去,愈多的华发,松弛的皮肤,暗淡的色斑,无不在宣告你的衰老,有了去美容院护肤的强烈愿望。当你看到哪个女明星变老了你会夸张地惊呼吗?——天啊!她怎么也会老成这样啊,还记得她演什么什么的时候,多年轻、多漂亮啊……再不敢想吃就吃,想喝就喝,喜欢吃的不一定去吃,正在吃的不一定是你喜欢的;过去打一夜麻将第二天还能精神百倍,现在晚睡两个小时,第二天要浪费更多的粉底和腮红;不愿意去见多年不见的朋友,虽然心里思念,可害怕对方见到你时惊讶的表情;年轻时候不屑一顾的广场健身团队里也有了你舞动的身影……

提到围绝经期,许多人想到的就是脾气差、情绪反复无常、絮絮叨叨,难以相处。性情发生天翻地覆的变化,不是“郁郁寡欢”便是“天雷地火”;对工作、生活失去热情,怨天尤人;变得敏感,隐约感觉周围的人渐渐变陌生了,觉得周围的人似乎在回避自己,就连别人善意的言辞听起来也被赋予某种特殊的含义;减退的记忆力、暴躁的脾气和无法集中的精神,都让你无法胜任工作。仅仅如此还不算什么,有的女性甚至会产生被迫害的幻觉,脑海里总觉得有人会伤害她:出门有人会骑车撞她,过马路有车子会压她……家门不敢出,做事情需要有人陪伴,这些都严重影响了围绝经期女性朋友的生活质量。

围绝经期女性猜疑、自闭、易怒,真的让人难以捉摸。对老公的手机特别感兴趣,喜欢在半夜偷偷查看,对老公身边的美女恨之入

骨,怎么看都像狐狸精,突然发现老公原来也是有魅力的中年男性。老爸会教育儿女,最近老妈“更年期”,别惹她。大家小心翼翼,但还是免不了家庭大战的发生,严重的甚至会威胁到家庭稳定。面对中年上司唠唠叨叨、诸多挑剔,下属心里会默默安慰自己:“上司更年期”;遇见“更年期”的同事,压着性子耐心地相处,也会自动回避,害怕麻烦事惹上身。



临床案例 漂亮女人变成“黄脸婆”

白某,女性,44岁,医院护士,因月经紊乱2年就诊。当周医生第一眼看到她医保卡上的照片时,以为她是快60岁的大妈,问她年龄的时候不禁质疑:你是否拿了别人的医保卡来看病?她激动、哽咽着述说了自己的围绝经期故事。

白某年轻时在单位是有名的“院花”,也多次被评为先进工作者。白某有一个幸福的家庭,丈夫是公务员,平时对她是百般呵护,儿子18岁,学习成绩优秀,就读于当地有名的高中,今年准备高考。可是近几年白某的情绪随着月经的变化,也在不断发生变化。起初白某不觉得自己有什么问题,月经异常、不来仅是偶然发生,女人发脾气也属正常。但周围的一切让她开始警醒:坐公交车的时候遇到一位多年未见的远房亲戚,这位亲戚看了她半天问:“你是×××的女儿吗?”白某答:“是的呀!”“怎么不像了?!你姑娘的时候很漂亮的呀,脸上红红的,现在怎么变得这么胖了?脸色也好难看!”白某回家紧张地照镜子,发现镜子里的自己与年轻时候照片里的自己真的判若两人。和丈夫吵架更是家常便饭,丈夫回家也变了一个人,总是沉默不语。最让白某伤心和醒悟的是,马上要高考的儿子回到学校后给爸爸发了一条信息:爸爸,妈妈还和你吵架吗?你们不要再吵架了!!白某看了这条短信后哭了:因为儿子回到学校有事情都是和她联系的,从来不会对爸爸说的。再想想自己的过分之处:儿子周末放假回家,难得休息一日,做母亲的却在早上7:30分一

定要把他叫醒(其实没有事情,就是不想看到他在睡觉,不然自己会坐立不安);明明儿子的肚子已经吃饱了,自己却逼着儿子把剩下的一碗饭吃完,儿子也照做了。白某内心愧疚万分,想想别人的孩子高考前父母是鞍前马后不让孩子分心、让他们吃好睡好,而自己呢?如果因为自己失控的行为影响了孩子的前程怎么办,对得起孩子吗?

正巧,白某看到了当天的报纸上有关围绝经期激素补充治疗的报道,急忙请假赶来看病。

临床案例 和藹的母亲变成了“恶婆婆”

李阿姨 50 岁,近半年来,李阿姨发现自己颈部、胸部出现阵发性潮红、潮热、烦躁易怒、失眠多梦等症状。

李阿姨的朋友不多,平时脾气随和,工作认真。一年前退休在家,搞搞卫生,养养花草,每晚和老伴去公园散步一小时,一天的时间打发得非常快。老伴在机关工作,还未到退休年龄。他们有一个儿子,结婚 5 年,平时住在自己的小家里,孙子三岁半,上幼儿园,只有周末儿子一家才能过来。半年前,李阿姨的月经开始变得无规律,有时两个月来一次,有时一个月来两次。常感胸部、颈部一阵阵发热,无缘无故发脾气,老公、儿子都见她就心烦,与媳妇的关系更是愈发恶化。原本和睦的婆媳关系变得非常冷漠,媳妇为此哭着跑回娘家好多次。家里人都想不通了,原本和蔼的母亲,怎么一下子成了“恶婆婆”?李阿姨的喜怒无常弄得一家人都不安宁,也常常自己生闷气。晚上,整夜整夜睡不着觉,李阿姨也怀疑自己是否得了“神经病”。

临床案例 能干的公务员成了“半废人”

刘阿姨,国家机关干部,退休后两年,家庭和睦,子女孝顺。在刚退休的时候她觉得自己可以轻松、舒适地安度晚年了,甚是欢喜。可是近一年她发现自己发生了巨大的变化:有一年没来月经了,皮



肤变得皱褶无光泽,色斑在脸上悄无声息地堆积;时常感觉到颈部涌向头部的热浪,紧接着就是一身的冷汗,就像感冒了一样;晚上睡觉后不停地做梦,就像放电影一样,还经常梦见已故的人;有时候会莫名心慌,看到电视剧中惊悚的镜头会紧张恐惧,似乎这些场景就发生在自己身边,有时候还会有世界末日即将来临一样的窒息感。刘阿姨是位非常理性的高知女性,所以每当感觉不适时便会告诉自己:这不是真实的!但肩背的酸痛及脚跟的落地痛,不时提醒她身体在发生变化,她主动到内科、外科甚至神经科的医生处就诊,吃了很多药,虽然效果不理想,但在儿子的催促下,还是一趟趟地跑医院。

刘阿姨年轻的时候曾深信:年老后只要自己理智对待身体发生的变化,一定会顺利度过围绝经期,不会像有些老人一样唠唠叨叨,东痛西痛,做讨人嫌的“半废人”。可是一年来的变化及治疗效果渐渐使她灰心了,所有的症状不仅没有好转,反而加重了。用她的话说就是“脑子是一个人,内心还藏着一个人,两个人不停地打架”。最后她叹息道:“现在知道‘知天命’的意思了!”

二、围绝经期常见症状

悄无声息中,正憧憬美好未来、冲击人生巅峰的40岁后的你,是否不经意间发现如下症状:

- (1)眼角出现了鱼尾纹、面部皮肤弹性下降了?
- (2)面色不再红润,面部出现了色素斑、老年斑?
- (3)白头发在增加、牙齿松动了?
- (4)记忆力下降,沉溺于回忆陈年往事?
- (5)早上醒来颈部、胸部都是汗?
- (6)静坐、开会时颈、胸部阵阵热浪,伴随出汗,甚至湿透衣服?
- (7)脾气烦躁、激动,按捺不住自己?一点点小事爱计较?
- (8)时常言语中带有攻击性?事后自己也觉得过分而懊悔不已?
- (9)抑郁、不开心,沉默不语?觉得活着没意义?
- (10)感到莫名的恐惧,害怕出门、害怕与人接触?

(11)爱做梦、睡不着、半夜醒来无法再次入睡？吃了安眠药效果也不理想？

(12)被误以为有精神病？吃了抗抑郁的药物不见好转？

(13)月经不规则或闭经？

(14)乳房松弛、下坠？

(15)不想性生活，性欲下降，甚至拒绝性生活？

(16)阴道干涩、疼痛，性生活时需要用润滑剂？

(17)自觉头疼，检查血压正常？

(18)常觉得心慌慌的，但是到医院检查却没发现明确疾病？

(19)反复发作性阴道炎？

(20)尿频或尿路感染反复发作，性生活后加重？

(21)背驼了，身高在下降？

(22)肩颈酸胀、关节灵活性下降？

(23)腰背酸痛、行走时足跟落地痛？

(24)血脂在升高？

(25)体重在增加，肚子在增大？

(26)频繁出入美容院、保健品买了一大堆，症状却没有好转？

(27)门关了，反复再去看看有没有关好？

(28)去拿东西，一转身就忘记自己要拿什么了？

.....

当你关注到这些症状的时候，是不是在疑惑：“我怎么了？”当这些症状不再是偶尔出现的时候，是否会忧虑：“难道我的身体健康出问题了吗？”……

敏感的女性能感觉到体内发出的“信号”，这些“信号”提示着围绝经期正在向你悄悄逼近。在围绝经期由于机体功能紊乱，调节能力下降，内心会变得非常脆弱，原本积压内心许久的抱怨和不满会像“火山爆发”似地喷发出来。在爆发过程中，不会顾及自己的形象，不会顾及周围人的感受，不会去想自己的行为是否合情合理……“发狠”的时候颇有点“顺我者昌，逆我者亡”的架势。在爆发过后，也许你会因为内疚而向周围的人表示歉意，但情绪的变化无常