

王陇德总主编

健康9元书系列

更年期也轻松

主 编

向 阳

编 者

周 莹 刘思邈 魏代敏

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书从女性更年期基本知识、更年期易患哪些疾病、更年期疾病的防治以及更年期自我保健常识等方面进行了深入浅出的讲解与问答式的阐述。正确指导进入更年期的女性朋友如何面对,并怎样在专科医师的帮助下,运用科学的方法解决问题。内容包括:什么是更年期、更年期体内激素水平会发生哪些变化、更年月经失调有什么表现、什么是潮热、更年期有哪些泌尿生殖道症状、更年期会有哪些心血管系统症状、更年期体重及皮肤改变、激素补充治疗有必要吗、谈谈骨质疏松症、更年期妇女患子宫肌瘤是否需要做手术、子宫切除术对性生活有影响吗等,为即将进入或已经进入更年期的妇女提供健康咨询。

图书在版编目(CIP)数据

更年期也轻松/向阳主编.--北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7616-8

I. ①更… II. ①向… III. ①更年期—基本知识 IV. ①R339.33

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082059号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京画中画印刷有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.5 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~80000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华 向阳 余震 张文瑾

张秀华 杨新春 陈伟 陈肖鸣

陈浩 姚鹏 贾福军 郭冀珍

高珊 麻健丰 薛延

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的理念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:慢性病高发,除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不

良的生活习惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

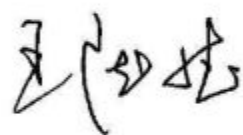
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养身保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床

第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士

Handwritten signature in black ink, appearing to read '王康' (Wang Kang).

2012年4月于北京



前 言

生命是如此奇妙,从小小受精卵到呱呱坠地的婴儿,再到幼年、成年、中年、老年,最终汇入生命长河的另一端。这是无法抗拒的自然规律,是人类的新陈代谢,不断变化,并不断适应的过程。女性朋友进入更年期是女性生命长河中的一段,是每个正常妇女都要经历的。因此对待更年期的态度也应该是:接受它、适应它。女性只有对自身的结构和生理特点有所认识,才能采取有针对性的保健措施;只有对更年期常见疾病有所了解,才能提高对疾病的警惕性。性激素补充治疗利弊之争由来已久,女性该何去何从;更年期心理健康问题日益凸现,女性该如何对待;还有性与避孕问题也是更年期妇女的家庭生活问题之一。

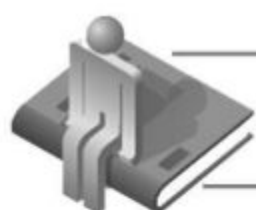
机体的自然衰老无法抗拒,重要的是要保持“永远年轻”的心态。自然年龄无法改变,而心境却是随机应变的,情绪不同,态度不同,心境也就不同。总之,处于更年期的女性,既要对自己的各种变化有思想准备,又不能把这些变化当成包袱,从而把自己压倒。如若出现了无法解释的问题,应及时寻求妇科

医生和心理医生的帮助。“未雨绸缪”还是“临渴掘井”，是两种不同的生活态度，也会带来不同的健康结局。我们希望女性朋友能在思想和行为上有所准备，真正做到更年期也轻松。

编写本书的目的，正是为即将进入或已经进入更年期的妇女提供一些健康咨询。本书从女性更年期基本知识、更年期易患哪些疾病、更年期疾病的防治及更年期自我保健常识等方面，进行了深入浅出的讲解与问答式的阐述；指导进入更年期的女性朋友正确面对，并在专科医师的帮助下运用科学的方法解决问题。

由于编者水平有限，时间仓促，书中不妥之处在所难免，恳请读者批评指正。

向 阳



目 录

一、人生的第二春——更年期	(1)
1. 什么是更年期	(1)
2. 更年期体内激素水平会发生哪些变化 ...	(2)
3. 更年期月经失调有什么表现,需要看医生 吗	(3)
4. 什么是潮热、出汗,为什么会出 现	(5)
5. 更年期会有哪些泌尿生殖道症状	(6)
6. 更年期会有哪些心血管系统症状	(8)
7. 更年期有哪些神经系统症状	(9)
8. 更年期会有哪些肌肉骨骼系统症状	(11)
9. 更年期体重、体形及皮肤改变	(12)
10. 为什么我有更年期症状,而身边的朋友 没有	(13)
11. 我的更年期症状严重吗	(13)
12. 更年期症状要与哪些器质性疾病相鉴 别	(14)
二、激素补充治疗,解决烦恼事	(16)
1. 雌激素有什么作用	(16)
2. 激素补充治疗是什么	(17)
3. 激素补充治疗有必要吗	(17)

4. 什么时候进行激素补充治疗最合适	(18)
5. 所有女性都可以进行激素补充治疗吗...	(19)
6. 常用的性激素药物有哪些	(21)
7. 激素补充治疗有哪些用药方案	(23)
8. 激素补充治疗能防治哪些疾病	(24)
9. 雌激素受体调节药是什么	(27)
10. 怎样判断激素补充治疗是否有效	(28)
11. 激素补充治疗有什么风险	(30)
12. 绝经期综合征的新选择	(32)
三、自我保健, 远离烦恼	(34)
1. 怎样调节情绪	(34)
2. 怎样生活最健康	(36)
四、平稳度过“多事之秋”	(41)
1. 什么是更年期综合征	(41)
2. 早老性痴呆症与更年期有关吗	(42)
3. 谈谈骨质疏松症	(43)
4. 为什么更年期女性容易发生心血管疾病	(47)
5. 为什么更年期妇女易反复患泌尿系感染	(48)
6. 为什么更年期妇女容易出现尿失禁	(49)
7. 更年期妇女要注意乳腺保健	(50)
8. 定期体检, 泰然处之, 早发现早治疗	(52)
9. 什么是更年期功能性出血	(53)

10. 不能总拿“月经乱了”说事	(56)
11. 绝经后出血——身体的红色警报	(57)
12. 宫颈癌离我们有多远	(59)
13. 宫颈癌能预防吗	(60)
14. 得了宫颈糜烂怎么办	(60)
15. 哪些更年期妇女易患子宫内膜癌	(61)
16. 为什么更年期妇女易患老年性阴道炎	(63)
17. 其他常见的引起白带异常的疾病有哪 些	(64)
18. 更年期妇女发现腹部肿块怎么办	(65)
19. 更年期妇女患子宫肌瘤是否需要做手 术	(66)
20. 更年期卵巢良性肿瘤应如何治疗	(67)
21. 卵巢恶性肿瘤应该如何治疗	(68)
22. 更年期手术切除子宫时,需要切除卵 巢吗	(69)
23. 疼痛应该及时就诊	(70)
五、学会避孕,关爱自己	(72)
1. 怎样避孕	(72)
2. 常用的避孕方法有哪些	(73)
3. 不太可靠的避孕方法	(80)
4. 更年期妇女还需要避孕吗	(82)
5. 哪种避孕方法好	(83)

✧ 更年期也轻松 ✧

6. 慢性疾病状态下的女性如何避孕 (83)
 7. 患病期间如何避孕 (85)
 8. 月经不正常的女性适宜选择哪些避孕方
法 (86)
 9. 更年期女性该选择哪种避孕方法 (86)
- 六、金秋的“性福” (88)
1. 坦然面对更年期性问题 (88)
 2. 更年期妇女的性能力是否下降 (89)
 3. 影响更年期女性性生活的几方面问题
..... (90)
 4. 如何应对更年期女性性生活中出现的问
题,安排好更年期性生活 (92)
 5. 子宫切除术对性生活有影响吗 (95)

一、人生的第二春——更年期

1. 什么是更年期

正常的女性在40岁以后月经开始紊乱,这是女性卵巢功能衰退后老化的自然过程,是女性从生育年龄过渡到无生育能力年龄的生命阶段,多数在45~55岁开始,俗称为更年期。1994年以前的妇产科教科书中是这样写的:“更年期又称更年期,为妇女从生殖功能旺盛的状态向老年衰萎过渡的时期,这时期可开始于40岁而历时10余年至20年。它可分为三个阶段:绝经前期、绝经和绝经后期。”这里的绝经前期指绝经前的几年,绝经指最后一次月经,而绝经后期的界限未提。尽管“更年期”一词已经被广泛地应用,并为人们所熟悉,但仍存在含糊之处。目前国内医学界认为,月经周期长度较之前的正常周期变化 >7 天是妇女进入绝经过渡期的标志。

随着卵巢功能的衰退,体内激素水平发生较大波动,加上这个时期所面临的社会因素,身处更年期的女性会出现一些这个时期所特有的表现,通常这些症状被总称为“更年期综合征”。更年期综合征是指女性在绝经前后一段时期,由于雌激素水平波动下降所致的,以自主神经系统功能紊乱为主,伴精神心理障碍的一组症候群。在这组症候群中,有月经失调,潮热出汗,泌尿、生殖道症状及精神、神经症状等。在中国妇女中的调查显示:最常见的症状是躯

体或关节疼痛(发生率为 81.5%),其余依次为:记忆力下降(79.0%)、潮热(72.2%)、性欲下降(67.3%)、失眠(64.9%)、情绪不稳定(61.3%)、易激惹(61.3%)、阴道干涩灼痛(59.3%)等。在这个过渡时期,大约 1/3 的妇女能通过神经内分泌的自我调节达到新的平衡,无自觉症状,2/3 妇女则可出现一系列由于性激素减少所致的或轻或重的症状。

在我国,约有 95.8% 的妇女绝经年龄在 40~55 岁。1990 年统计平均为 51.2 岁,城市妇女的平均



图 1 更年期

绝经年龄为 49.5 岁,农村妇女为 47.5 岁。妇女自然绝经年龄的个体差异很大,与很多因素有关。初潮年龄、遗传因素、生活水平、文化程度、月经周期、婚育情况、吸烟及某些疾病、人为因素等都可能影响绝经时间(图 1)。

2. 更年期体内激素水平会发生哪些变化

更年期妇女的卵泡数目急剧减少,卵巢功能开始衰退,卵巢激素的分泌也相应减少。这些激素主要包括抑制素、雌激素和孕激素。这也意味对垂体促卵泡激素(FSH)的抑制开始减弱了,所以 FSH 水平有升高的趋势。然而,更年期体内激素环境绝非像绝经后妇女那样简单而稳定地持续在低雌激素状

态,此阶段体内的性激素和促性腺激素水平是不稳定的,会发生以下的变化过程。

首先,由于卵巢功能减退,卵巢激素分泌减少及排卵功能障碍,会表现为雌激素水平下降,血中FSH水平相应升高,孕激素相对不足或缺乏。

继而,由于FSH水平升高,又加快了卵泡发育的速度,也就进一步刺激了雌激素的分泌。其结果,在卵巢功能开始减退以后会随之出现代偿性雌激素相对升高阶段。卵泡发育的加速,导致卵巢周期的卵泡期的缩短。

之后,随卵泡数目的继续减少直至耗竭,卵巢激素的分泌继续下降,FSH继续升高。但由于此时卵巢中的卵泡已耗尽,几乎不可能再有卵泡发育成熟,便进入持续雌激素低下时期,月经也最后终止,标志更年期的结束。

总结起来,更年期妇女体内主要的几种生殖激素分泌的规律是:①孕激素不足最早出现,并持续发展至完全缺乏。②雌激素在开始时有所下降,继而可能出现一过性的代偿性相对升高阶段,然后进入长期雌激素绝对缺乏状态。雌激素水平随年龄下降的过程并非呈线性,而是波动性下降。③FSH可能有所升高或仍在正常水平,至卵泡完全耗竭后,才基本稳定在升高的状态。

3. 更年期月经失调有什么表现,需要看医生吗

月经的来潮和绝经的发生都是由卵巢安排的。人的卵巢有两个功能:一是每月排出一个卵子,为生儿育女做准备;二是合成和分泌雌激素与孕激素,促

进生殖器的发育。妇女一生总共排出大约 400 个卵子,一旦排完,则意味着丧失生殖功能,绝经来临。

正常月经周期为 21~35 天,经期为 2~7 天,多为 3~5 天,正常经量为 30~50 毫升。凡不符合上述标准的均属异常子宫出血。

更年期月经失调主要是指出血失去规律性(周期性),间隔时长时短,出血量不能预计,一般出血时间长,不易自止。出血频繁或出血多者可引起严重贫血,甚至休克。更年期常见的月经失调类型大致有 4 种:①突然型。约有 1/3 的妇女在相当绝经的年龄,月经突然停止 12 个月以上,使她们较容易认识到自己进入了绝经期。②经量减少型。有些更年期妇女月经周期正常,但经量逐渐减少至绝经。③周期延长型。指月经周期逐渐延长,经期缩短至绝经。④不规则型。有的更年期妇女表现为月经频发,经期延长,经量增多,经过一段时间后才进入绝经期。

一项在更年期妇女中的调查显示,70%的更年期妇女表现为月经稀发、月经量减少;18%的妇女表现为月经过多、子宫不规则出血;仅 12%的妇女表现为突然停经。绝经过渡期卵巢内卵泡闭锁增加,无排卵周期增加,子宫内膜在较长时间内受到单一雌激素的作用,而无孕激素的对抗,发生复杂增生,甚至癌变的风险增加。对月经过多、子宫不规则出血的妇女诊断性刮宫的病理结果显示,19%的妇女存在癌前病变或子宫内膜癌。9 例表现为经间期出血的妇女中 4 例为子宫内膜癌,2 例为子宫内膜增生。因此,对更年期出现的月经紊乱不要想当然的认为是要绝经了,一定要到医院看妇科医生,必须行

妇科检查,以免贻误病情。

4. 什么是潮热、出汗,为什么会出

潮红、潮热是更年期妇女最常见、最典型的症状,大约有 85% 的更年期妇女经历过这种症状。潮红是患者有时突然感到从胸部向颈部及面部扩散的热浪上延,上述皮肤部位伴有弥散性潮红,常伴有出汗、心悸、胸闷等症状。潮热是指有时单有热感而无皮肤发红及出汗,潮红和潮热可在不同时间发生在同一妇女身上。多为午后潮热,这种突然发热的感觉会从躯干传递到脸部,令人不快。有的妇女满脸通红,也有人感到心跳加快,感觉焦虑。这样的情况可能一天出现几次,甚至每个小时都出现,因人而异。还有的病人以夜间潮热为主,常常是半夜醒来,浑身大汗。潮红、潮热症状可持续 1 年以上,有 5% 的妇女可持续 5 年以上。其发作的频率个体差异较大,有些偶然发作,时间短促,有些则每天发作,持续时间数秒至数分钟不定,严重时每天发作数十次,持续时间长达 15 分钟。其诱因多为活动后、进食后、穿衣盖被过多时,紧张、焦虑不安时。这些症状使患者感到心神不定、情绪不佳,影响日常工作。

潮热来临时,人的体温并没有变化,真正升温的是皮肤,有的更年期女性皮肤温度甚至会升高 3.9°C ,不过一般来说,只升高约 $0.6^{\circ}\text{C}\sim 2.2^{\circ}\text{C}$ 。

雌激素减少,血管舒缩功能不稳定,血管突然扩张,使皮肤血流加速而发生潮热。更年期雌激素水平下降时,使其对下丘脑的副交感神经稳定作用减弱,从而产生了反应性交感神经张力过高,当中枢神经系统的神经递质发生变化,可对颈交感神经发生