

# 女性更年期

## Menopause

### 何謂更年期？

更年期是指婦女生命中行經期接近結束的一個階段。在更年期內月經變得不規則，卵巢製造荷爾蒙（即雌激素）及排卵的機會會越來越少。對大部分的婦女來講，更年期一般發生在 45 歲至 55 歲之間，並通常會持續數年。當你連續 12 個月沒有來月經，你便已經到達更年期。

### 更年期的症狀

雖然很多婦女在更年期內不會感覺有任何症狀，然而由於卵巢減少產生雌激素（ESTROGEN），有些婦女會有以下之症狀：

- 陣發性潮熱，上半身突然感到奇熱或擴散至全身，接著出大汗。此種感覺可能持續數分鐘或更久些，有時偶爾如此，有時則發作頻密。
- 失眠或睡眠不安
- 陰道乾澀
- 疲倦
- 情緒變化不定
- 小便控制能力減弱
- 性慾減退
- 頭痛，腰痛

### 對健康之長期影響

體內荷爾蒙的變化會增加患以下疾病之可能性：

- 骨質疏鬆或骨質變脆，引致骨折
- 心臟與中風  
更年期內容易增加膽固醇，其中有害的膽固醇（LDL）份量會增加，而好

的膽固醇（HDL）則降低，因此患心血管疾病的危險性會增高。

### 減輕更年期的症狀的方法

1. 潮熱
  - 減少飲用含咖啡因或酒精之飲品
  - 喝充足的水
  - 多食含高植物雌激素的食物，如黃豆，豆腐，豆漿類
  - 保持身體涼快及避免到過熱的地方
  - 穿著較薄及容易除脫的衣服
2. 陰道乾澀
  - 使用以水份為主的潤滑劑，如 KYJelly
  - 使用醫生處方陰道雌激素藥膏
3. 骨質疏鬆症
  - 多食含高鈣質的食物如：脫脂牛奶，凍酸奶（Yogurt），硬豆腐，深綠葉蔬菜，連骨罐頭魚等
  - 多做增強骨質密度的運動，如：輕量舉重，散步，上落樓梯，跳健康舞或交誼舞等
  - 服食鈣片以補充鈣質
  - 服食增強骨質密度的處方藥物
4. 心臟病與中風
  - 採用低飽和脂肪，低鈉（鹽）食譜
  - 堅持定時做運動，如散步，慢跑，游泳或跳舞等
  - 戒煙
  - 保持理想體重

應請教你的醫生有關適合你的治療方法。

## 荷爾蒙補充療法

過去以來，幾乎每一位婦女都採用荷爾蒙補充治療來減輕更年期的症狀。所以很多婦女數年來都使用荷爾蒙補充治療。一項於 2002 年完成的研究顯示，賀爾蒙補充療法雖然可減輕潮熱或某些更年期的症狀，但不能解決其它因更年期而引起的健康問題。況且，賀爾蒙補充療法被證實會增加患心臟病，中風及乳癌的機會，並對預防老年性癡呆症無任何幫助。那麼，你應該怎麼做？如你有更年期的症狀，與你的醫生談談有甚麼藥物最合適

你。不要只是忍受潮熱或失眠的痛苦。有些醫生會給症狀嚴重的婦女服用低量的荷爾蒙，並且只服用很短的一段時間（數月而非數年）。現在不再建議婦女長期服用此類藥物。

更年期是每一位婦女都要經過的一個人生階段。不要懼怕更年期所帶來的不適，只要您能保持身心愉快，定期作身體檢查，以樂觀的態度面對人生，這將使你有一個愉快的更年期。

華人社區健康資源中心編譯，1996 年版權所有，1/2010 修正  
Copyright ©: 1996 Chinese Community Health Resource Center, Revised 1/2010