

女性更年期

Menopause

何谓更年期?

更年期是指妇女生命中行经期接近结束的一个阶段。在更年期內月经变得不规则，卵巢製造荷尔蒙（即雌激素）及排卵的机会会越来越来少。对大部分的妇女来讲，更年期一般发生在 45 歲至 55 歲之間，并通常会持续数年。当你连续 12 个月没有来月经，你便已经到达更年期。



更年期的症状

虽然很多妇女在更年期內不会感觉有任何症状，然而由於卵巢减少产生雌激素（ESTROGEN），有些妇女会有以下之症状：

- 。阵发性潮热，上半身突然感到奇热或扩散至全身，接著出大汗。此种感觉可能持续数分钟或更久些，有时偶尔如此，有时则发作频密。
- 。失眠或睡眠不安
- 。阴道乾涩
- 。疲倦
- 。情绪变化不定
- 。小便控制能力减弱
- 。性慾减退
- 。头痛，腰痛

对健康之长期影响

体内荷尔蒙的变化会增加患以下疾病之可能性：

- 。骨质疏松或骨质变脆，引致骨折
- 。心脏与中风
更年期內容易增加胆固醇，其中有害的胆固醇（LDL）份量会增加，而好的胆固醇（HDL）则降低，因此患心血管疾病的危险性会增高。

减轻更年期的症状的方法

1. 潮热

- 。减少饮用含咖啡因或酒精之饮品
- 。喝充足的水
- 。多食含高植物雌激素的食物，如黄豆，豆腐，豆浆类
- 。保持身体凉快及避免到过热的地方
- 。穿著较薄及容易除脱的衣服

2. 阴道乾涩

- 。使用以水份為主的润滑剂，如 KY Jelly
- 。使用医生处方阴道雌激素药膏

3. 骨质疏松症

- 。多食含高钙质的食物如：脱脂牛奶，冻酸奶（Yogurt），硬豆腐，深绿叶蔬菜，连骨罐頭鱼等
- 。多做增强骨质密度的运动，如：轻量举重，散步，上落楼梯，跳健康舞或交谊舞等
- 。服食钙片以补充钙质
- 。服食增强骨质密度的处方药物

4. 心脏病与中风

- 。采用低饱和脂肪，低钠（盐）食谱

- 。 坚持定时做运动，如散步，慢跑，游泳或跳舞等
- 。 戒烟
- 。 保持理想体重

应请教你的医生有关适合你的治疗方法。

荷尔蒙补充疗法

过去以来，几乎每一位妇女都采用荷尔蒙补充治疗来减轻更年期的症状。所以很多妇女数年来都使用荷尔蒙补充治疗。一项於 2002 年完成的研究显示，荷尔蒙补充疗法虽然可减轻潮热或某些更年期的症状，但不能解决其它因更年期而引起的健康问题。况且，荷尔蒙补充疗法被证实会增

加患心脏病，中风及乳癌的机会，并对预防老年性痴呆症无任何帮助。

那麼，你应该怎麼做？如果你有更年期的症状，与你的医生谈谈有甚麽药物最合适你。不要只是忍受潮热或失眠的痛苦。有些医生会给症状严重的妇女服用低量的荷尔蒙，并且只服用很短的一段时间（数月而非数年）。现在不再建议妇女长期服用此类药物。

更年期是每一位妇女都要经过的一个人生阶段。不要惧怕更年期所带来的不适，只要您能保持身心愉快，定期作身体检查，以乐观的态度面对人生，这将使你有一个愉快的更年期。