

荷爾蒙補充療法

Hormone Replacement Therapy (HRT)

過去數十年以來，荷爾蒙補充療法曾用於差不多每個經歷更年期以及更年期後的婦女。一直以來，醫學界均認為荷爾蒙補充療法對停經婦女有利而無害，因此很多婦女服用荷爾蒙數年，甚至沒有做任何身體評估是否仍需要該療法。

“更年期”意味著月經期的結束，不再排卵和不能再懷孕。這通常發生在四十歲後期至五十來歲的婦女身上。更年期期間的婦女會停止產生稱為雌激素的荷爾蒙。

許多婦女在進入更年期時會感覺體內發生一些變化。這些變化可能包括：潮熱，盜汗，情緒不穩定，記憶力減退，睡眠不好，陰道乾澀。過去不管婦女是否有這些症狀，醫生通常都給與服食荷爾蒙補充藥丸。荷爾蒙補充療法一向被認為可改善婦女更年期的許多症狀。還可以預防心臟病，中風，老人失智症，及骨質疏鬆症。

荷爾蒙補充療法有兩種：單純雌激素或雌激素加黃體酮合併。對從未做過子宮切除手術的婦女，加入黃體脂酮可減低患子宮內膜癌的機會。不幸的是，荷爾蒙補充療法尚未經過試驗證明可預防心臟病，老人失智症，以及中風就已被廣泛使用。婦女健康促進委員會於 2002 年發表了一份研究報告，（該研究有幾千名婦女參與）報告的結論是荷爾蒙補充療法不應像以往一樣常規地處方給每個婦女，因為其不適用所有婦女，原因是：荷爾蒙補充療法增加心臟病，乳癌，中風，血凝塊以及老人失智症的發病率。

儘管有以上的結論，某些婦女依然可以使用改良過的荷爾蒙補充療法來調整嚴重的更年期症狀。

那麼，您應該怎麼做？和您的醫生談談，哪一種藥物最合適您。一些內科醫生只給症狀嚴重的婦女服用低量的激素藥，並且只服用很短的一段時間（數月）。現在不再建議婦女長期服用此類藥物。通常亞裔婦女更年期的症狀比較輕微，但若您有這些症狀，也不必太沮喪。用於治療陰道乾澀和陰道變化的雌激素藥膏顯然是安全和有效的。

預防更年期後產生的慢性健康問題
無論使用或不使用荷爾蒙療法，您也有很多方法可以保障您長久的健康。

心臟病和中風

- 停止吸煙 - 尼古丁（煙草裏面的一種化學製品）能使所有血管變窄包括心血管並引起心臟突發。
- 通過散步，游泳，太極拳等運動維持健康的體重。
- 少吃高鈉（鹽）質和高脂肪食物。



骨質疏鬆症

- 作一個骨密度測試（由醫生安排）
如果你有以下危險因素，如低體重，骨折，骨質疏鬆症的家族史。
- 考慮服用藥物治療來增加骨質密度。雖然荷爾蒙補充療法可有利於預防骨質疏鬆症，但如今有更為有效的藥物並更少副作用。
- 確保在日常食物中攝取足夠的鈣和維他命 D。考慮服用含有維他命 D 的鈣片。
- 散步。

失憶症

- 保持社交 – 每天多和朋友家人聊天。
- 閱讀書籍，雜誌和報刊。
- 下棋，做填字遊戲，打打麻雀。
- 保持血壓良好。
- 每天喝酒不要超過一杯（5 安士葡萄酒）。過度的飲酒/酒精中毒會引致大腦永久性損傷和失憶。

乳癌

- 從四十歲開始每年都要做乳房 X 光檢查。（美國防癌協會建議）
- 戒煙。
- 減少飲食中的脂肪。

更年期症狀不是疾病，而只是婦女生命中的一個過渡時期。在您年歲增長的時候，有很多方法可使您更強壯和健康。請積極參與，保持身心健康。對處在或更年期後的婦女是否該使用荷爾蒙補充療法，目前已進行一系列的研究有助解決此方面的問題。請與您的醫生談談您的更年期症狀，家庭病史以及哪一種療法適合您。