

荷尔蒙补充疗法

Hormone Replacement Therapy (HRT)

过去数十年以来，荷尔蒙补充疗法曾用於差不多每个经历更年期以及更年期後的妇女。一直以来，医学界均认为荷尔蒙补充疗法对停经妇女有利而无害，因此很多妇女服用荷尔蒙数年，甚至没有做任何身体评估是否仍需要该疗法。

“更年期”意味著月经期的结束，不再排卵和不能再怀孕。这通常发生在四十岁後期至五十来岁的妇女身上。更年期期间的妇女会停止产生称为雌激素的荷尔蒙。

许多妇女在进入更年期时会感觉体内发生一些变化。这些变化可能包括：潮热，盗汗，情绪不稳定，记忆力减退，睡眠不好，阴道乾涩。过去不管妇女是否有这些症状，医生通常都给与服食荷尔蒙补充药丸。荷尔蒙补充疗法一向被认为可改善妇女更年期的许多症状。还可以预防心脏病，中风，老人失智症，及骨质疏松症。

荷尔蒙补充疗法有两种：单纯雌激素或雌激素加黄体酮合并。对从未做过子宫割除手术的妇女，加入黄体脂酮可减低患子宫内膜癌的机会。不幸的是，荷尔蒙补充疗法尚未经过试验证明可预防心脏病，老人失智症，以及中风就已被广泛使用。妇女健康促进委员会於 2002 年发表了一份研究报告，（该研究有几千名妇女参与）报告的结论是荷尔蒙补充疗法不应像以往一样常规地处方给每个妇女，因为其不适用所有妇女，原因是：荷尔蒙补充疗法增加心脏病，乳癌，中风，血凝块以及老人失智症的发病率。

儘管有以上的结论，某些妇女依然可以使用改良过的荷尔蒙补充疗法来调整严重的更年期症状。

那麼，您应该怎麼做？和您的医生谈谈，哪一种药物最合适您。一些内科医生只给症状严重的妇女服用低量的激素药，并且只服用很短的一段时间（数月）。现在不再建议妇女长期服用此类药物。通常亚裔妇女更年期的症状比较轻微，但若您有这些症状，也不必太沮丧。用於治疗阴道乾涩和阴道变化的雌激素药膏显然是安全和有效的。

预防更年期後产生的慢性健康问题

无论使用或不使用荷尔蒙疗法，您也有很多方法可以保障您长久的健康。

心脏病和中风

- 。 停止吸烟 - 尼古丁（烟草裏面的一种化学製品）能使所有血管变窄包括心血管并引起心脏突发。
- 。 通过散步，游泳，太极拳等运动维持健康的体重。
- 。 少吃高钠（盐）质和高脂肪食物。



骨质疏松症

- 。 作一个骨密度测试（由医生安排）
如果你有以下危险因素，如低体重，骨折，骨质疏松症的家族史。
- 。 考虑服用药物治疗来增加骨质密度。虽然荷尔蒙补充疗法可有利于预防骨质疏松症，但如今有更有效的药物并更少副作用。
- 。 确保在日常食物中摄取足够的钙和维生素 D 考虑服用含有维生素 D 的钙片。
- 。 散步。

失忆症

- 。 保持社交 – 每天多和朋友家人聊天。
- 。 阅读书籍，杂志和报刊。
- 。 下棋，做填字游戏，打打麻雀。
- 。 保持血压良好。
- 。 每天喝酒不要超过一杯（5 安士葡萄酒）。过度的饮酒/酒精中毒会引致大脑永久性损伤和失忆。

乳癌

- 。 从四十岁开始每年都要做乳房 X 光检查。（美国防癌协会建议）
- 。 戒烟。
- 。 减少饮食中的脂肪。

更年期症状不是疾病，而只是妇女生命中的一个过渡时期。在您年岁增长的时候，有很多方法可使您更强壮和健康。请积极参与，保持身心健康。对处在或更年期后的妇女是否该使用荷尔蒙补充疗法，目前已进行一系列的研究有助解决此方面的问题。请与您的医生谈谈您的更年期症状，家庭病史以及哪一种疗法适合您。