

用對荷爾蒙 讓更年期好好過

文／藥劑部 藥師 蔡碧鍛

台灣女性的平均壽命已達74歲，一般來說，更年期為45-50歲，這意味著婦女走過更年期之後，人生還有1/3的歲月要度過，如何提高這個階段的生活品質，當然是重要課題。

最後一次月經來之後的1年內沒有月經，稱為「停經」，停經前3-5年就是更年期。更年期婦女的卵巢功能開始退化，體內荷爾蒙（雌性激素與黃體激素）逐漸減少分泌，因而導致的種種不適，即為更年期症候群。更年期不一定只見於年長女性，卵巢切除或卵巢功能受損的年輕女性，也可能出現更年期症狀。

更年期症狀

早期：

生理週期改變、熱潮紅、盜汗、失眠、陰道與皮膚乾燥、心情焦慮沮喪。

晚期：

骨質疏鬆、容易骨折、心血管疾病。

更年期療法

補充荷爾蒙

1. **單獨使用女性荷爾蒙製劑**：此法會增加子宮內膜癌發生率，只適用於子宮已切除的病人。
2. **週期性療法**：雌激素每天服用，黃體素週期性服用12-14天。黃體素停用期間，會有類似月經來潮的出血。
3. **連續性療法**：每天服用雌激素及黃體素，不會刺激子宮內膜增生，也不會增加罹患子宮內膜癌的風險。此一療法能夠避免類似月經來潮的出血，但臨床上還是有少數婦女會不規則出血。
4. **女性荷爾蒙貼片**：方便，但易造成局部皮膚刺激，仍須併用黃體素。
5. **女性荷爾蒙藥膏**：限於不適合口服荷爾蒙的女性使用。因為荷爾蒙會在肝臟代謝，無法耐受口服治療或有肝臟疾病的人，可選用貼片劑型或藥膏。
6. **女性荷爾蒙陰道凝膠**：適用於局部改善陰道乾澀、陰道萎縮。

飲食重點

均衡的飲食習慣，攝取足夠的鈣質、維他命、礦物質、低脂牛奶、乳酪及蔬菜水果、全穀類食物。

生活習慣

適量運動、不抽煙酗酒、控制體重、保持愉快心情、定期健康檢查。

並不是所有步入更年期的婦女，都需要荷爾蒙治療，必須確認病人的訴求，以及是否為高危險群（乳癌、子宮內膜癌、深部靜脈栓塞的病人不適用荷爾蒙療法），與醫師討論後，再決定可不可以補充荷爾蒙。治療期間，必須定期回診追蹤，檢查症狀是否改善或有無異常出血及副作用，以作為調整藥物的依據。在台灣更年期醫學會的荷爾蒙治療指引中，明白表示荷爾蒙在停經初期（3年以內）就開始使用，效益高且風險低，但使用時，應考慮先從較標準量低的劑量著手。



更年期Q&A

◆ 哪些人需要治療？

因更年期產生不適感，或是想要預防骨質疏鬆症的女性。

◆ 使用荷爾蒙治療的好處？

荷爾蒙治療是目前美國食品藥物管理局（FDA）所准許對於緩解熱潮紅、夜間盜汗、生殖道乾燥最有效的療法。另外，對減緩骨質流失也有效果。

◆ 使用荷爾蒙治療的危險？

對某些女性而言，荷爾蒙治療可能會增加罹患血栓、心臟病、中風、乳癌、膽囊與膀胱疾病的機率。倘若長期使用雌性激素，將升高罹患子宮內膜癌的機率，但可藉由增加黃體素的劑量來降低風險。

◆ 可以使用雌激素來預防骨質疏鬆嗎？

可以，不過也可使用其他藥物來預防。

◆ 可以使用荷爾蒙來治療心臟病或預防中風嗎？

不可以

◆ 可以使用賀爾蒙來治療記憶喪失症狀或阿滋海默症嗎？

不可以

◆ 荷爾蒙治療可以延緩老化與增加性慾嗎？

目前並無文獻證明。

◆ 荷爾蒙治療療程是多久？

您應該詢問醫師，藥師或護理人員。再一次強調，荷爾蒙治療應該以低劑量和最短療程為主要考量，並在治療後每3-6個月重新評估必要性。

◆ 以草藥及其他天然產品來治療更年期症狀，有效嗎？

目前並無足夠文獻證明草藥及其他天然產品是有效且安全的，故不建議使用。

◆ 不同方式的荷爾蒙治療，效果相同嗎？

一般而言，對改善停經症狀如熱潮紅、失眠、陰道乾澀等的效果大致相同；但陰道凝膠因吸收至全身血液的雌激素量很低，故主要用於改善陰道萎縮，無法預防骨質流失。⊕



參考資料：

行政院衛生署國民建康局
台灣癌症防治網

台大婦產科
美國食品藥物管理局

台灣更年期醫學會