



# 快樂更年期 就靠妳自己

文／健康管理師 何金滿

日本東京醫科大學醫院某更年期門診的研究計畫，1995-2009年收治202位有中重度睡眠障礙的停經前及停經後婦女，其中119位接受健康管理（飲食及運動衛教）、55位接受口服雌激素治療（雌激素0.625毫克/天）及健康管理、28位接受安眠藥治療，均進行6個月的治療研究分析。

刊登於《日本婦產科醫學》期刊（Journal of Obstetrics and Gynaecology Research）的這篇研究顯示，口服雌激素與安眠藥婦女的睡眠障礙皆有改善，安眠藥可幫助入眠及維持所需的睡眠時間，口服雌激素能有效緩解各種更年期症狀與提升生活品質，對於改善睡眠問題有加乘效果。由於安眠藥用量大幅減少，受試者不僅血壓降低（收縮壓下降10.2%，舒張壓下降8.3%），也明顯減輕了體重（下降2.1%）、身體質量指數（下降2.2%）及身體脂肪（下降7.8%）。

**結論：停經前及停經後婦女，經專科醫師評估睡眠問題，再使用雌激素或合併使用安眠藥，可以有效改善睡眠障礙。**

## 健康管理師的叮嚀：

婦女更年期的平均年齡為45-55歲，由於卵巢功能退化及荷爾蒙分泌失調，因此會出現以下現象：（1）早期症狀：月經週期不規律、熱潮紅、體重改變、頻尿、心悸、焦慮、失眠、發冷汗（2）晚期生理變化：生殖泌尿道萎縮、性機能改變、骨質疏鬆症，生理改變導致身體不適及情緒困擾。

台灣更年期醫學會建議，體型較小的台灣女性可使用低劑量荷爾蒙補充療法（雌激素的最低有效劑量為0.3毫克），便能緩解更年期症狀及預防骨質疏鬆。導致乳癌風險上升的元兇很可能是黃體素，劑量可從原本的5毫克降至1.5毫克，只要足以避免子宮內膜增生與預防子宮內膜癌發生即可。

亞洲婦女荷爾蒙治療指引中也提及，荷爾蒙用於60歲以下婦女的副作用極低，乳癌和心血管發生率都不會因而增加，所以對更年期早期的婦女來說，低劑量荷爾蒙補充療法的治療效益遠勝於潛在風險，但在治療前仍應由婦科醫師評估並定期追蹤。

婦女也可藉由日常保健，例如健康飲食及適度運動，改善或延後更年期症狀的產生。

### 飲食建議

- **多攝取鈣質**：多喝牛奶，除一般牛奶外，亦可選擇脫脂牛奶，低乳糖牛奶及發酵乳酪等；多攝食其他含鈣量高的食物，如小魚乾、豆類食品及深色蔬菜等；如有需要，再依醫師指示服用鈣片。菸、酒或碳酸飲料（可樂、汽水）會妨礙鈣質吸收，應避免。
- **飲食宜清淡**：停經婦女的心臟血管疾病發生率快速升高，直追同年齡男性，應少吃過鹹或油膩食物，尤其是飽和脂肪酸易使血管硬化阻塞，應盡量避免。

### 運動建議

- **持續適度的運動**：運動不足，骨質流失快，有些負重運動（如慢跑、騎單車、步行、提

重物等）能增加骨質，防止骨質疏鬆、幫助睡眠、維持活力，但患有關節炎者，應避免負重運動。

- **增加戶外運動與日曬**：陽光能幫助身體產生維他命D，維他命D可以加強腸胃道對鈣的吸收，也可使骨骼再造速度加快。最好參加運動團體，較能持之以恆，也能拓展人際關係。
- **選擇適合自己的運動**：如游泳、太極拳、外丹功等，避免需要碰撞或快速移位的運動以防摔倒。為了預防運動傷害，運動項目和強度的選擇要衡量個人體能狀況。🌍

### 資料來源：

Masakazu Terauchi<sup>1</sup>, et al. Effects of oral estrogen and hypnotics on Japanese peri- and postmenopausal women with sleep disturbance. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*; 2011 January

