

更年期的保健

◎大里社區醫療群/博生婦產科診所 黃東曙醫師

現在台灣女性平均壽命高達79歲，而一般停經年齡大約在48至52歲，因此現代婦女有1/3的人生是在停經後度過的。婦女停經前後，開始有一些更年期的困擾症狀，我們必須對自己的身體更加愛護，要養生、護身、健身。

更年期症狀有下列幾項：

1. **月經異常：**更年期因為卵巢功能逐漸退化，會造成經期的改變，大部分時候經血量逐漸變少，間隔拉長；但也有人會有不規則的經血或突然經血過多，而必須詳加檢查是否有病變。
2. **血管舒縮症狀：**熱潮紅、盜汗、頭部緊迫感、暈眩、虛弱、心悸。在台灣約有50%更年期婦女有熱潮紅困擾並嚴重影響睡眠。
3. **精神症狀：**更年期也適逢所謂空巢期，將產生許多不適的身心症狀，例如抑鬱、緊張、焦慮、易怒、失眠、疲倦、頭痛、性慾減退等。
4. **泌尿生殖道症狀：**缺乏女性荷爾蒙，會造成泌尿生殖系統表皮黏膜細胞萎縮，容易引起感染並引起萎縮性陰道炎、外陰乾澀、性交疼痛、尿急、尿失禁、頻尿、夜尿症等。
5. **骨質疏鬆症：**缺乏女性荷爾蒙，骨質流失加快，骨密度減少，容易引起骨折。
6. **皮膚：**更年期皮下膠原含量快速減少，尤其臉和頸，失去彈性，變的容易乾燥和產生皺紋。
7. **其他：**腦部功能萎縮，記憶力減退，失憶症增加。血管硬化，心臟冠狀動脈疾病增加。

更年期荷爾蒙療法：更年期症狀使用荷爾蒙治療效果最好，尤其對於熱潮紅、萎縮性陰道炎外陰炎、情緒精神狀況、皮膚彈性、預防骨質疏鬆症等效果更明顯，但對於預防老人失智症、預防心血管疾病則還在研究中。

雖然多數報告認為荷爾蒙療法對於乳癌增加不明顯，但由於近來美國研究顯示，使用連續性合併型荷爾蒙療法五年的婦女，得到乳癌的機率略高於一般同齡婦女，因此使用上必須小心。對於乳癌病患不應使用荷爾蒙，而且無論有無使用荷爾蒙都應定期進行乳癌篩檢，才是預防之道。

一般而言，沒有更年期症狀，不需使用荷爾蒙治療；若症狀較嚴重，在醫師健康評估並充分告知相關利弊得失後才決定如何治療。

目前荷爾蒙療法臨床上可分為三種，都有健保給付。1. 只含雌激素的荷爾蒙療法：只適用於子宮已經切除的婦女。2. 週期性荷爾蒙療法。3. 連續性合併型荷爾蒙療法

市面上所謂含植物性荷爾蒙的天然食物萃取物（如大豆異黃酮、全麥穀類、種子、蔬果等）屬於健康食品類，效果較慢但副作用也較少，對於一般荷爾蒙不適用者也可選擇試用。

均衡的飲食，適度的運動，充分的休息，保持輕鬆的心情，補充鈣質，定期預防健康檢查，這些都是更重要的更年期養生護身之道，有健康的身心才能快樂的享受人生。

醫師簡介

黃東曙 醫師

大里社區醫療群/博生婦產科診所

