

# 改善更年期症候群 低劑量荷爾蒙療法安全有效

文／婦產部 主治醫師 楊東川

**很**多婦女抱怨，年紀一過45歲，身體就變得不得聽話了。一般來說，女性在40歲之後，卵巢功能開始退化，這樣的改變會使得排卵及月經週期不規則，卵巢分泌的雌激素減少，從而產生種種不舒服的症狀。這些症狀因人而異，有的還能相安無事，有的卻嚴重如風暴，統稱為「更年期症候群」，也稱作「停經症候群」。

婦女平均停經年齡約在50歲左右，《黃帝內經·上古天真論》謂「女子七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也」，這是古人對更年期婦女即將面臨絕經的說明，意思就是說卵巢機能減退，性荷爾蒙分泌減少，進而停經。

## 停經影響健康

### 3階段症狀困擾妳的後半生

以下是停經對婦女健康的3大影響：

- 第1個影響（初期）：更年期障礙，由於女性荷爾蒙快速減少，容易有熱潮紅、心悸、全身痠痛、情緒不穩，甚至會發胖、陰道乾燥、失眠等。
- 第2個影響（中期）：骨質疏鬆症
- 第3個影響（後期）：心血管疾病

## 最新研究證明

### 適時以荷爾蒙治療安全有效

根據一項10年前的研究報告，即美國國家衛生院於2002年7月公布的婦女健康促進計畫（Women's Health Initiative，簡稱WHI）初步結果，指出停經後婦女使用荷爾蒙補充療法（HRT），可能會提高罹患心血管疾病及乳癌的風險，當下嚴重衝擊全世界更年期婦女使用荷爾蒙治療的信心，使得接受治療的人數銳減，許多婦女望之卻步。在這樣的狀況之下，沒人再細看論文裡談到的荷爾蒙補充療法也有優點的那一面，包括會降低罹患大腸癌及骨折的風險等，也沒人注意到這個研究選擇的對象都是較年長且停經已久的婦女（約64歲），而不是剛停經且症狀明顯的更年期婦女（約50歲）。

然而，經過10年來對於上述研究結果的追蹤分析，再加上近年來許多世界上其他臨床專家的研究，如今有了不同的結果。2012年10月，英國醫學雜誌（British Medical Journal，簡稱BMJ）發表了一篇在丹麥進行長達16年的臨床試驗，接受試驗的每位婦女以荷爾蒙療法治療10年，且後續追蹤6年<sup>1</sup>。

結果發現使用荷爾蒙療法的婦女，發生心肌梗塞、心衰竭或死亡的風險，比沒有使用者低，罹患乳癌及中風的比率也沒有增加。

## 評估個人風險

### 採取荷爾蒙療法的必要程序

根據這些追蹤分析與研究的發現，剛停經而能在早期就使用荷爾蒙療法的婦女，甚至可以降低心血管風險，且能有效提高使用荷爾蒙療法的安全性。這讓治療停經婦女的荷爾蒙療法有了新的結果與世界性的共識。

低劑量荷爾蒙療法，尤其是經皮膚吸收的雌激素，可降低發生中風、靜脈栓塞、膽囊疾病的危險性，只要審慎評估使用，目前仍然是緩解更年期症候群和促進生活品質最有效的方法。但使用時應評估個人狀況與風險因子，包括有無家族史、肥胖、缺乏運動或過度飲酒等。

## 慎用保健食品

### 通過臨床實驗證實者為首選

許多對荷爾蒙療法仍有疑慮的銀髮女郎，一定會尋求保健食品來試圖改善更年期症狀。建議妳，選擇任何保健食品，一定要拿給醫師檢視。因為許多保健食品若重覆服用，可能會增加一些不良的副作用，而且目前這些保健食品或其他未經證實功效的治療方式，大部分均無法提出強而有力的有效結論。

例如坊間標榜大豆異黃酮成分的保健食品就有50-60種，但大都缺乏臨床驗證，僅部分植物性保健食品經由臨床試驗，其功效與安全性獲得證實。最近就有以色列的醫師研究複方有成，從大豆中萃

取異黃酮素（Isoflavonoids）、香豆雌酚（Coumestans）、木酚素（Lignans）等，製成植物性保健食品，對於減輕熟齡婦女的種種不適，做了較充足的臨床試驗，安全性<sup>2</sup>與效果<sup>3、4、5</sup>較被認同。

必須提醒的是，每個人的體質不同，對同一個產品的反應也可能有所不同。因此再次呼籲婦女們，服用任何保健食品前，先請教醫師或藥師，如果服用後未見效，還是應該找婦產科醫師檢查與接受適當的治療。☺

## 參考資料：

- 1.H.G. Burger, A.H. MacLennan, K-E. Huang and C. Castelo-Branco, Evidence-based assessment of the impact of the WHI on women' s health, CLIMACTERIC 2012; 15:281~287
- 2.Yoles I., and Lilling G. Pharmacological Doses of the Natural phyto-SERM DT56a (Femarelle) Have no Effect on MCF-7 Breast Cancer Cell-Line, European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology 130 (2007) 137-141
- 3.Efficacy and Safety of Standard versus Low Dose of Femarelle® (Tofupill®) for the Treatment of Menopausal Symptoms, Clinical & Experimental Obstetrics & Gynecology 2004;31(2):123-126
- 4.A Prospective Study of DT56a (Femarelle®) for the Treatment of Postmenopausal Vaginal Atrophy, Oral presentation at the 13th World Congress on Menopause, Rome Italy, June, 2011, poster presentation at the 2011 Annual Meeting of the NAMS, Sept., 2011
- 5.Tofupill®/Femarelle® (DT56a)- a New Phyto-Selective Estrogen Receptor Modulator-like Substance for the Treatment of Postmenopausal Bone Loss, Menopause 2003;10(6):522-525