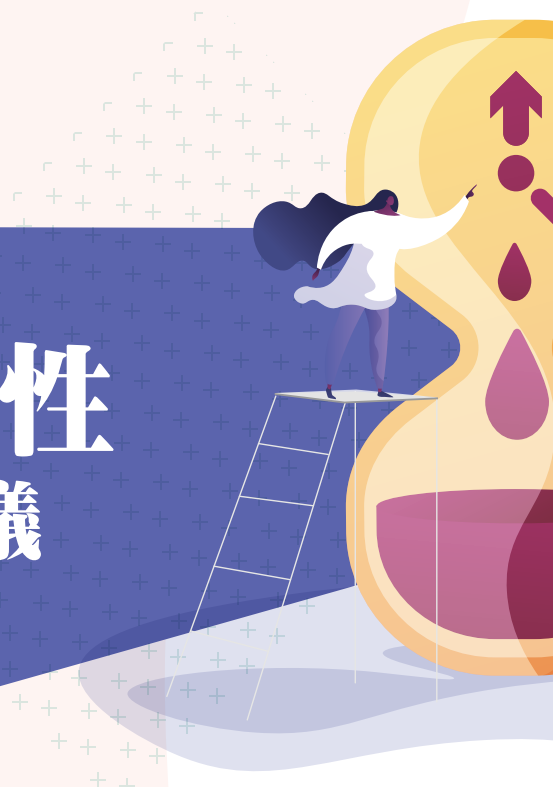




# 淺談更年期女性 健康管理及治療建議



吳小姐今年48歲，這半年來月經開始變得不規則，愛來不來，經血量也時多時少，難以預測。最近睡眠品質也不大好，不容易入睡之外，也很淺眠，常常半夜會醒來，之後就很難再入睡。除此之外，常常覺得身體燥熱，突然就出很多汗。也容易覺得煩躁，一些小事就會生氣或焦慮。這些狀況讓吳小姐覺得很困擾，所以還是鼓起勇氣來到婦產科門診尋求幫助。

文 / 李佳潔

國泰綜合醫院婦產科主治醫師

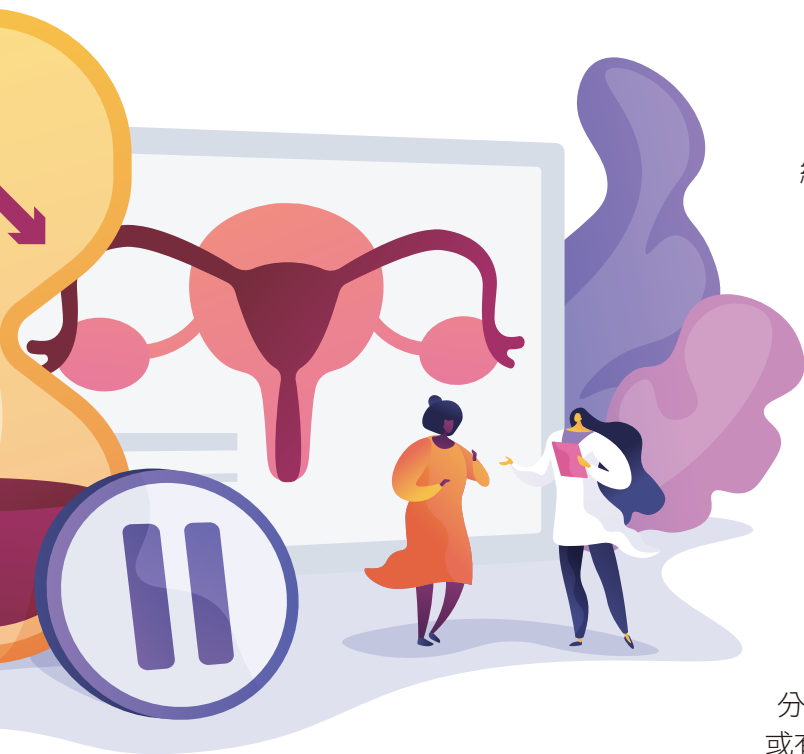
經過抽血及超音波檢查，以及對照吳小姐的臨床症狀，高度懷疑是更年期症候群造成的問題。經過討論，吳小姐除了使用藥物緩解症狀之外，同時改變生活及飲食習慣，搭配規律的運動。一年之後，月經已經完全沒來，吳小姐的症狀也改善了很多，雖然跟以前還是不一樣，但是已經不再覺得困擾或影響生活品質了。

## 定義

更年期，是指婦女由有生育能力過渡到不能生育狀態的階段。更年期後接下來便會停經，也就是生育期能力終了。停經是指女性因年長或其他因素，卵巢濾泡功能消失，造成永久失去月經的狀態。停經可能自然發生，平均年齡約50歲；或因為其他原因，如手術，化療，或放射治療等人為因素發生。但若40歲以前停經就屬過早停經。

## 診斷方式

更年期的診斷主要依據年齡，以及臨床的現象和症狀。雖然一般並不需要實驗室的檢驗，當有疑問時，可檢測濾泡激素(FSH > 25 IU/L)來支持診斷。也可檢測黃體激素(LH)或雌二醇(estradiol)，但這不是診斷更年期所必須的。



## 更年期、停經的荷爾蒙相關症狀及疾病

更年期症狀主要是因為雌激素降低，引發下視丘的血管舒縮中心不穩定而引起熱潮紅、盜汗等等更年期常見的症狀，大約40-60%的停經婦女有此症狀。

### 1. 血管舒縮症狀

確實原因目前尚未明瞭，可能是因為雌激素降低，影響中樞神經調節體溫不穩定而發生熱潮紅，夜裡冒汗，發汗增加，心悸，失眠等等更年期常見的症狀，大約40-60%的停經婦女有此症狀。

### 2. 泌尿生殖系統

雌激素降低會引起尿道，膀胱，陰道，陰唇等黏膜表層退化變薄。陰道可能失去彈性，變窄及乾澀明顯。易引發尿道及陰道感染，性交疼痛，影響生活品質。

### 3. 骨質流失

女性比男性容易骨質流失，雌激素降低會加速骨質流失。

### 4. 心血管疾病

雌激素會影響血脂肪，血糖調節與血液凝固等，所以有保護心血管疾病的功能。停

經後缺少保護後，心血管疾病的風險便慢慢追平男性。

### 5. 肥胖與代謝症候群

雌激素降低會引起代謝變慢的狀況，增加中心性肥胖，脂肪性肥胖的狀況。

## 治療方式

### 1. 健康的生活型態

飲食的部分建議以原形食物為主，盡量避免過於精緻的食物。飲食中蛋白質的比例建議要增加。建議規律的運動，每週3-5次，每次時間30-50分鐘，強度的部分要運動到身體熱熱的或有些累的感覺。

### 2. 荷爾蒙補充療法

當身體的不舒服已經影響生活品質的時候，就可以諮詢專科醫師了解是否適合使用荷爾蒙療法。血管舒縮症狀如熱潮紅，冒汗，心悸等等，荷爾蒙是當前最有效的治療藥物。生殖泌尿系統的症狀如頻尿、陰道乾澀、性交疼痛等可用口服荷爾蒙或局部荷爾蒙治療。停經後婦女每3人有1人有骨質疏鬆的問題。荷爾蒙能預防骨質疏鬆，減少骨鬆引起的各種骨折的發生。

**禁忌症：**不適用荷爾蒙的禁忌狀態包括乳癌，子宮內膜癌，嚴重肝功能障礙，三酸甘油脂過高，靜脈栓塞，不明原因之子宮出血等。

另如有子宮內膜異位症，子宮肌瘤，需個別考量，建議進一步諮詢醫師建議。

## 總結

更年期是婦女人生中的正常生理過程，了解並且接受一些輔助性的治療，可以減少很多的不適感及併發症，維持良好的生活品質。