

# 更年期的 荷爾蒙補充療法



文 / 林亮華

國泰綜合醫院婦女醫學部主治醫師

暨內湖國泰診所婦產科主治醫師

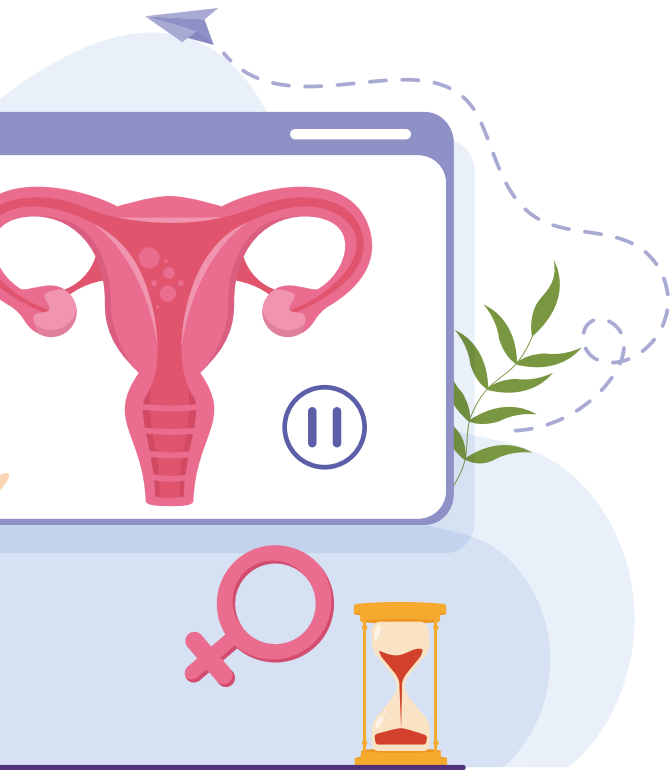
## 更年期的荷爾蒙補充療法

女性因年紀漸大，卵巢功能逐漸減退，而導致停經，通常發生在45至55歲之間。更年期則是停經前後的過渡期，因雌激素和黃體素等荷爾蒙顯著下降，導致一系列生理和心理變化。這些變化可能包括熱潮紅、夜間盜汗、陰道乾燥、情緒波動、骨質疏鬆、失眠等。

荷爾蒙補充療法是透過補充體內減少的雌激素和黃體素，來緩解更年期的各種症狀。常見的荷爾蒙補充療法包括口服藥物、皮膚凝膠和陰道塞劑等。然而，補充荷爾蒙有利有弊，在這裡向大家介紹其優缺和如何考量。

### 荷爾蒙補充療法的效果

**減少熱潮紅和夜間盜汗：**更年期期間因雌激素水平下降，導致體溫調節功能紊亂，出現熱潮



紅和盜汗，嚴重者會影響日間生活和睡眠品質。荷爾蒙補充療法可以顯著減少這些症狀。

**改善陰道乾燥和性功能：**雌激素不足會引起陰道乾燥、性交疼痛，和泌尿道不適。局部或全身性的荷爾蒙補充皆可以改善此狀況。

**預防骨質疏鬆：**停經後的骨質流失速度加快，增加骨折風險。雌激素補充可以減緩骨質流失，降低骨質疏鬆和骨折的風險。

**改善情緒和認知功能：**有些研究表明，荷爾蒙補充療法對於改善停經後婦女的情緒波動和認知功能有一定幫助，但具體效果因人而異。

## 荷爾蒙補充療法的風險

**心血管疾病：**長期使用荷爾蒙補充療法可能增加心血管疾病的風險，但短期使用(小於10年)並不會增加風險。

**乳癌：**某些類型的荷爾蒙補充療法可能會些微增加乳癌的風險，但目前新的研究已知，如給予天然黃體素並不會增加乳癌的風險。已知有乳癌的病患則不能使用荷爾蒙補充療法。

**血栓形成：**可能增加靜脈血栓和肺栓塞的風險，但低劑量雌激素或經皮膚吸收的雌激素風險較低。

**子宮內膜增生和癌症：**如錯誤使用雌激素可能會造成子宮內膜病變，正確併用黃體素則不會有此問題。

## 個人化治療計劃

如以上所說，荷爾蒙補充療法有好處也有風險，而每個婦女的身體狀況和健康需求不同，因此荷爾蒙補充療法應該是個人化的。醫生會根據患者的病史、症狀嚴重程度、健康狀況以及個人的偏好，來制定合適的治療計劃。對於症狀較輕的婦女，可以考慮使用非藥物療法或局部治療，如陰道潤滑劑等。但若不適症狀影響到生活，在有醫師指導下使用荷爾蒙藥物是很安全的。

另須注意，如果本身有心血管疾病、肝臟疾病、乳癌病史或血管栓塞病史等等，可能需要避免或謹慎使用荷爾蒙補充療法。且荷爾蒙補充療法不應該長期使用，建議只在停經後10年內或60歲之前使用。

## 總結

停經後荷爾蒙補充療法可以有效緩解許多婦女所經歷的不適症狀，改善生活品質。然而，由於存在一定的風險，婦女應該在醫生的指導下，根據個人健康狀況和需求，制定個人化的治療計劃。希望透過本文，提供停經後婦女更多的資訊，幫助她們在這一人生階段做出最佳的健康決策。