



## 37.正確用藥五大核心能力-停經婦女荷爾蒙補充藥物

國泰綜合醫院藥劑科

### ● 能力一、 做身體的主人

#### 什麼是更年期？

更年期乃是婦女由生育年齡進入非生育年齡的過渡時期，此時卵巢逐漸減少性荷爾蒙[包括雌激素、黃體素、雄激素]的產生，終致生理上的月經完全終止。生理的自然停經通常於 45 歲至 55 歲間完成。婦女如果接受子宮或兩側卵巢切除手術，則月經會立即停止，稱作「手術性停經」。

#### 更年期的症狀：

全身或臉部熱潮紅、夜間盜汗、失眠、陰道乾澀等、心悸、煩躁。

#### 更年期的藥物治療：

更年期要使用荷爾蒙的主要目的，在於治療熱潮紅、失眠及陰道乾澀等更年期症狀。另外也有報導指出更年期使用荷爾蒙，可以改善婦女的情緒及精神狀況、減少記憶減退、預防老人失智症，但至今還沒有獲得科學上的確證。

荷爾蒙補充藥物包含：

- ✓ 只含有雌激素的荷爾蒙療法：只適用於子宮已經切除的婦女。
- ✓ 週期性順序型的荷爾蒙療法：此類型的荷爾蒙療法，除了每一週期每天皆服用雌激素之外，須依序在週期後段再添加 12-14 天的黃體素，此類療法會產生每個月類似月經來潮的出血。
- ✓ 連續性合併型的荷爾蒙療法：雌激素合併黃體素每天連續使用。此類型的荷爾蒙療法，不會刺激子宮內膜增生，不會增加子宮內膜癌的風險。使用此種療法能夠避免每月類似月經來潮的出血現象，但臨床上仍有少部分婦女會產生不規則出血。

#### 荷爾蒙補充藥物與各器官之益處與風險：

- ✓ 子宮：研究顯示子宮如果長期受雌激素而無黃體素作用，則會增加罹患子宮內膜癌的機率。因此，停經婦女如果子宮仍然完整，須使用雌激素合併黃體素的荷爾蒙療法；如果子宮已經切除，只須單獨使用雌激素。
- ✓ 心血管：研究顯示使用雌激素與黃體素連續性合併型的荷爾蒙療法，對心臟並無益處。因此，罹患心臟病的更年期婦女，不應期待使用合併型荷爾蒙療法，來減低發生心血管疾病併發症的風險。此外，單獨使用雌激素的荷爾蒙療法，對心臟的影響，尚在研究中。
- ✓ 骨骼：使用雌激素或雌激素合併黃體素的荷爾蒙療法，可防骨質流失。然而，有研究顯示短期(三至五年)治療更年期症候群的荷爾蒙法，並未能預防婦女在 75 至 80 歲時發生骨折，婦女如欲使用雌激素以維持骨密度，則必須長期使用，因一旦停用，其對骨質健康的益處就會逐漸消失。
- ✓ 乳癌：研究顯示，長期使用超過五年以上雌激素合併黃體素荷爾蒙的婦女，罹患乳癌的機率略高於一般同齡層婦女。雖然國內目前並沒有具體統計數字，或相關研究證實相同結果，不過由於近年來國內乳癌發生率逐年增加，因此，婦女無論有否使用荷爾蒙療法，都應定期進行乳癌篩檢及自我檢查。
- ✓ 卵巢癌：近來一篇研究報告顯示，單獨使用雌激素超過十年以上，會增加卵巢癌的發生率，至於長期使用雌激素與黃體素合併型的荷爾蒙療法，是否會增加卵巢癌的發生率，則還沒有定論。

### 荷爾蒙不同的使用途徑，其效果是否會有差異？

大部分的研究對象多採用口服荷爾蒙，至於市面上其他使用途徑的荷爾蒙，如：經皮膚吸收之貼片或雌激素凝膠、陰道乳液等，一般而言，對改善停經症狀如熱潮紅、失眠、陰道乾澀等的效果大致相同；但陰道乳液因吸收至全身血液的雌激素量很低，主要用於減少陰道萎縮，而無預防骨質流失的效果。

### 遵守五不原則

- ✓ 不要聽信誇大療效的藥品廣告
- ✓ 不要購買地攤、夜市、網路、遊覽車上所販賣的藥品
- ✓ 不要吃別人贈送的藥品
- ✓ 也不要推薦藥品給其他人
- ✓ 不要自行購買更年期，骨質疏鬆症用藥

## ● 能力二、清楚表達自己的身體狀況

- ✓ 特殊體質：有無對藥品或食物過敏，喝酒或特殊飲食習慣。
- ✓ 過去病史：曾經發生過的疾病，例如：心血管、胃腸道、肝腎疾病或家族性遺傳疾病。
- ✓ 使用中藥物：目前正在服用的藥品，包含中西藥、成藥如止痛藥或保健食品等。
- ✓ 工作特質：是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及是否要考試等。
- ✓ 懷孕(或哺乳)：女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。

## ● 能力三、看清楚藥品標示

### 藥怎麼用先看清楚

- ✓ 就診後請仔細核對姓名、年齡、性別等資料是否符合。
- ✓ 檢查藥品名稱、外觀及數量是否正確。
- ✓ 注意藥品用法、用量及其它注意事項並確實遵守。
- ✓ 注意藥品保存方法與期限。

## ● 能力四、清楚用藥的方法與時間

- ✓ 領藥時，應確認藥袋上是否清楚標示用藥方法及服藥時間。
- ✓ 藥物的服用時間：指示用藥。
- ✓ 如有特殊服用方法，請向醫師、藥師確認清楚。
- ✓ 以適量的溫開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用）。

## ● 能力五、與醫師和藥師做朋友

### 生病找醫師，用藥找藥師

- ✓ 有關用藥的任何問題都可以直接請教醫師或藥師，或撥打藥袋上的電話諮詢。
- ✓ 購買成藥或指示用藥時，也應主動索取聯絡電話以方便日後諮詢藥師。
- ✓ 有些藥品併服有交互作用，影響藥效，為確保用藥安全，請諮詢醫師或藥師。