

荷爾蒙補替治療法是否適合您？

Hormone Replacement Therapy – Is it right for you?

隨著人類壽命有延長的趨勢，很多婦女在更年期後仍可享受有一段很長的人生。更年期是指婦女行經期接近結束的一個階段。在美國，婦女更年期的平均年齡是 50 至 52 歲。

在更年期内，由於身體減少產生女性荷爾蒙（即雌激素 Estrogen）的原因，很多婦女會有一些更年期的症狀出現。如陣發性潮熱，夜間出汗，情緒變化，記憶力減退，睡眠不安，及陰道乾澀等症狀。再者，雌激素的減少，也是增加婦女患心臟病的主要原因。在美國，每年死於心臟病的婦女比起死於乳癌的人數高出 11 倍。心臟病是美國婦女的頭號殺手。

I. 甚麼是荷爾蒙補替治療法？

荷爾蒙補替治療法是以補充荷爾蒙來減輕更年期的症狀以及避免更年期後所產生的長期性健康問題。其中雌激素治療（ERT）以及雌激素與黃體脂酮（progesterone）二種合併的治療法（CHRT）最為常見。對從未做過子宮切除手術的婦女，加入黃體脂酮可減低患子宮內膜癌的機會。

II. 荷爾蒙補替治療的方式

雌激素以及黃體脂酮均有“自然提煉”及“人工製成”二種。藥物有片劑，陰道塗劑，皮膚貼片，子宮內置入，植入法以及注

射等形式。接受雌激素及黃體脂酮合併治療法的婦女可選擇周期性或連續性的治療方式。採用周期性治療法的婦女，每月在規定的日期內服食藥物。有些婦女會有如月經般的出血現象。而採用連續性治療程序的婦女，每日服食雌激素及黃體脂酮（如今有二者合一的片劑）。大部分接受連續性治療的婦女在 6 至 12 個月治療期過後，月經出血的現象會消失。

III. 荷爾蒙補替治療法的副作用

- 乳房脹痛
- 陰道出血
- 頭痛
- 噁心
- 腫脹

IV. 荷爾蒙補替治療法的好處

- 減輕更年期的症狀
- 減低骨質流失以及骨折的可能性
- 減慢皮膚衰老及改善小便失禁的狀況
- 減低患大腸癌的危險

V. 荷爾蒙補替治療法的危險性

接受荷爾蒙補替治療法 5 年以上，患乳癌的可能性會提高。但是據資料顯示，死於乳癌的人數之中，曾接受過荷爾蒙補替治療的人比從未接受過這種療法的人為少

- 如不採用與黃體脂酮合用，可增加患子宮癌的危險

- 增加血凝塊的可能性
- 增加患膽囊疾病的機會（主要是由口服雌激素引起）
- 增加中風及心臟病的可能性（如服用超過 5 年）

VI. 決定接受荷爾蒙補替治療法之前應考慮的事項

1. 更年期症狀是否嚴重
2. 您個人的健康情況。荷爾蒙補替治療法對曾患有以下疾病之婦女不宜使用，如乳癌，子宮癌，子宮瘤，心臟及血管疾病，血凝塊，肝或膽囊病，或中風等等。
3. 您家庭病史（特別是否有家人曾患乳癌及子宮癌）
4. 您是否有中風或心臟病的危險
5. 是否患有骨質疏鬆症

VII. 不接受荷爾蒙補替治療法又有甚麼其他的方法呢？

有些婦女或者會擔心長期服食荷爾蒙所帶來的健康問題或副作用而不採用此種補替治療法。您可以考慮通過改變生活方式來減低患心臟病及骨質疏鬆症的危險，例如：

1. 戒煙
2. 定期做健身或舉重的運動（如步行，輕量舉重）
3. 選食高纖維，高鈣，低飽和脂肪，低膽固醇及低鹽食物，以及黃豆類製品
4. 保持適當的體重

如有需要，您可以服食處方藥物以增強骨質或減低膽固醇的度數。

是否應該接受荷爾蒙補替治療法，純屬您個人的決定。在作出此決定之前，應考慮一下您的個人的健康狀況，家庭病史，您更年期的症狀以及接受荷爾蒙補替治療後所帶來的好處與弊處。所有的婦女，尤其是正在接受荷爾蒙補替治療法的婦女均要按時作身體檢查。每月要自我檢查乳部。40 歲或以上的婦女每年做一次乳房 X 光檢查以及乳部臨床檢查，以便早期發現乳癌。

請與您的家庭醫生或婦科醫生商討荷爾蒙補替治療法是否適合於您。

華人社區健康資源中心編譯，2001 年版權所有
3/2004 修正

Copyright ©: 2001 Chinese Community Health Resource Center,
Revised 3/2004