

女性更年期

Menopause

何謂更年期？

更年期是指婦女生命中行經期接近結束的一個階段。在更年期内月經變得不規則，卵巢製造荷爾蒙（即雌激素）及排卵的機會會越來越少。對大部分的婦女來講，更年期一般發生在 45 歲至 55 歲之間，並通常會持續數年。當你連續 12 個月沒有來月經，你便已經到達更年期。

更年期的症狀

雖然很多婦女在更年期内不會感覺有任何症狀，然而由於卵巢減少產生雌激素（ESTROGEN），有些婦女會有以下之症狀：

- 陣發性潮熱，上半身突然感到奇熱或擴散至全身，接著出大汗。此種感覺可能持續數分鐘或更久些，有時偶爾如此，有時則發作頻密。
- 失眠或睡眠不安
- 陰道乾澀
- 疲倦
- 情緒變化不定
- 小便控制能力減弱
- 性慾減退
- 頭痛，腰痛

對健康之長期影響

體內荷爾蒙的變化會增加患以下疾病之可能性：

- 骨質疏鬆或骨質變脆，引致骨折
- 心臟與中風

更年期內容易增加膽固醇，其中有害的膽固醇（LDL）份量會增加，而好的膽固醇（HDL）則降低，因此患心血管疾病的危險性會增高。

非荷爾蒙治療法

1. 潮熱
 - 減少飲用含咖啡因或酒精之飲品
 - 喝充足的水
 - 多食含高植物雌激素的食物，如黃豆，豆腐，豆漿類
 - 保持身體涼快及避免到過熱的地方
 - 穿著較薄及容易除脫的衣服
2. 陰道乾澀
 - 使用以水份為主的潤滑劑，如 KYJelly
3. 骨質疏鬆症
 - 多食含高鈣質的食物如：脫脂牛奶，凍酸奶（Yogurt），硬豆腐，深綠葉蔬菜，連骨罐頭魚等。

- 多做增強骨質密度的運動，如：輕量舉重，散步，上落樓梯，跳健康舞或交誼舞等
- 服食鈣片以補充鈣質

4. 心臟病與中風

- 採用低飽和脂肪，低鈉（鹽）食譜
- 堅持定時做運動，如散步，慢跑，游泳或跳舞等
- 戒煙

應請教你的醫生有關適合你的治療方法。

荷爾蒙補替治療法

很多婦女採用荷爾蒙補替治療發來減輕更年期的症狀。荷爾蒙補替治療法有不同的形式，如片劑，皮膚貼片和宮内置入等等。對有需要接受荷爾蒙補替治療法的婦女來說，有以下不同的選擇：

1. 雌激素補替治療法

2. 黃體素補替治療法

3. 雌激素及黃體素合用治療法

對沒有作子宮切除術的婦女來說，通常使用雌激素及黃體素合用治療法以降低患子宮癌的危險。

荷爾蒙補替治療法除會引起子宮出血如月經來潮般之外，其他的副作用包括有體重增加，水腫，乳房發脹，血凝塊，頭痛及嘔心。長期服用雌激素及黃體素合用治療法者患中風，乳癌及心臟病的危險性亦會增加。因為荷爾蒙治療法不一定對每一位婦女都適合，所以在使用荷爾蒙治療法之前，應與你的家庭或婦科醫生商討，以確定那一種治療方法較適合您。

更年期是每一位婦女都要經過的一個人生階段。不要懼怕更年期所帶來的不適，只要您能保持身心愉快，定期作身體檢查，以樂觀的態度面對人生，這將使你有一個愉快的更年期。