

認識更年期症狀與 日常照護 (二)



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER
台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011
預約掛號：(02) 28971177 網址：www.kfsyscc.org
癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

面對更年期的態度與做法

女性的生命中，大約有三分之一的時間是處於停經的狀態，這是一個自然過程，更年期它不是疾病，多數人都會順利渡過，面對身體的自然變化，許多婦女總是心存恐懼，害怕自己沒有辦法適應，其實只要重新調整生活、飲食型態及心理調適，就可以健康愉快的迎接更年期所帶來的不適。

熱潮紅及冒汗

更年期最常見的不適症狀是熱潮紅，其特徵為身體突然感到燥熱，如潮水般由下向上，經過身體上升至背部，前胸，而至臉部，導致面部潮紅。之後通常伴隨大量出汗，由於體熱隨汗液蒸發流失，進而感覺到寒冷。整個過程常在數分鐘或十數分鐘後結束。一天內發生的次數因人而異。由於臉部的潮紅及大量出汗，常使女性在社交場合感到尷尬。

如果因為癌症治療而提早進入更年期，熱潮紅、冒汗常造成睡眠品質不佳，如果醫師不建議你使用荷爾蒙，目前證實抗憂鬱的藥物其實也可以幫助病人處理冒汗、熱潮紅現象，對於平靜病人的心情也有幫助，你可與我們身心科醫師討論。

我們對此日常自我照護的建議如下：

- 建議穿純棉、淡色、涼爽透氣的衣物來減輕不適感。同時避免食用刺激性食物（如含咖啡因之飲料或太過辛辣的食物）。

- 所在之處保持良好通風，並將空調調整在適當溫度，會有助於減緩潮紅和冒汗的症狀及症狀持續的時間。

生殖泌尿道萎縮

女性的生殖道及泌尿道表皮均接受荷爾蒙的滋潤，因此女性在更年期及停經後，會因為體內荷爾蒙濃度下降導致生殖道及泌尿道的表皮萎縮，進而引發不適症狀，包括陰道乾澀、外陰部及陰道搔癢、性行為疼痛、泌尿道感染、頻尿、急尿、尿失禁等。當這些症狀過於嚴重造成生活上的困擾時，可考慮使用局部性的陰道荷爾蒙軟膏。

癌症治療常會使陰道分泌的潤滑液減少，造成病人性行為疼痛，但當醫師不建議你使用陰道荷爾蒙軟膏時，我們建議可在每次性行房前使用沒有添加香水、顏色或味道的水性潤滑凝膠，可增加行房時的舒適，市面上常見的水性凝膠有 K-Y Jelly、Astroglide 等。另外有陰道保濕產品如 Replens、Summer'Eve 等，可以維持較長的效果，能改善陰道萎縮的症狀，減少性交疼痛，通常效果約持續 24 到 72 小時。

性愛是夫妻生活中重要的一部分，許多女性都不好意思開口與伴侶或醫師討論更年期或癌症治療後對性生活的影響，建議請與您的婦科醫師討論並選擇適當的處理方式，可重拾自在的親密關係。

骨質疏鬆

由於骨質的成長和荷爾蒙有關，因此女性在更年期及停經後，骨質的流失速度會加快。平均而言，停經後的女性骨質會以每年 2%—3% 的速度下降。因此，若是女性於年輕時建立的骨本不足，可能在年長後漸漸出現骨質疏鬆的問題，進而導致骨折的機率增加。骨質疏鬆不會引發症狀，因此女性若希望瞭解自己的骨質狀況，請與您的婦科醫師連繫並接受檢查。

骨質疏鬆在早期並沒有症狀，絕大多數都在無聲無息中侵蝕著骨骼，通常要等到骨折時，才知道自己骨質已經疏鬆了，停經婦女最易發生骨折部位是手腕關節、脊椎和髖部，許多老年人彎腰駝背、身高降低，就是因為骨質疏鬆脊椎受壓迫所造成。

對於更年期後的骨質保護，在均衡的飲食原則下，多選擇含鈣量高的食物、減少咖啡因的飲料、少喝酒、少抽煙，我們更建議女性應保持適度的戶外運動，可多曬太陽。

若是要使用鈣片、維他命 D、或是其他用於治療骨質疏鬆的藥物，請與您的婦科醫師討論並選擇適當的處理方式。

心血管疾病

因女性荷爾蒙下降，更年期婦女心臟血管疾病的發生率隨之增加，而血脂肪異常、抽煙、高血壓、糖尿病等均為心血管疾病的危險因子。

飲食會影響冠狀動脈心臟病的形成，因此更年期及停經的女性，應以五穀根莖及蔬果類佔飲食量的 2/3，以天然未加工食品為主，飲食須遵守低脂、高纖、高鈣、不偏食的原則。

體重的控制及運動

隨著年齡逐漸增長、活動量減少，因此體重容易增加，如此便增加了對骨骼的負擔及各種慢性疾病的發生機率，所以，保持適量且適當的運動及飲食型態的改變是相當重要的。

行政院衛生署將成年女性標準身體質量指數 (BMI) 設定在 18.5~23.9，而由衛生署進行的國民營養狀況變遷調查中顯示，45 歲以上中年婦女平均身體質量指數為 24.6，這是更年期荷爾蒙的自然變化，但建議維持腰圍小於 80 公分 (31.5 吋)，可降低心血管疾病。

< 80 運動可以減少熱量囤積，最好養成每週 3~5 次，每次 30~50 分鐘的規律運動。妳也可以隨身運動來累積運動時間，例如走一段路替代乘車；上樓以爬樓梯取代電梯；一邊看電視一邊做運動，建立動態生活消耗多餘熱量。

如果妳有心血管疾病、關節病變及糖尿病等慢性疾病，請與醫師討論有關運動的禁忌與注意事項。

結 論

更年期及停經的女性因卵巢功能衰退停止，導致體內女性荷爾蒙的濃度下降，可能引發生理及心理上的諸多變化。

心血管疾病及骨質疏鬆症發生的可能性亦可能隨之增加。但荷爾蒙補充治療，並非適用於所有女性及各種狀況。因此更年期及停經的女性，應就自己所經歷的症狀，及自己內心所擔憂的問題，與您的婦科醫師詳細說明及討論，方能選擇最適合自己的處理方式。

我們必須強調，醫師處方的荷爾蒙，和坊間宣稱具有荷爾蒙療效或是延緩或減輕更年期及停經女性老化現象及症狀的食品、健康食品、及中藥等，若沒有正確使用，均可能為女性帶來潛在的危險。

目前女性平均的停經年齡為 51 歲，台灣婦女的平均壽命為 83 歲，也就是說在女性的生命中，大約有三分之一的時間是處於停經的狀態，這是一個自然現象，女性不應因此感到恐慌。而更年期後的身體保健及生活品質的維護，也是一個不可輕忽的課題。