

婦女更年期 不必焦慮！

師 正

當你覺得月經週期逐漸變長，月經期和出血量逐漸變短和變少時，最好是去找醫生檢查。如果醫生在檢查後說：「太太，你的更年期已開始來臨，它可能三個月，或一年、二年，甚至更久……，你回去吧！別擔心。最重要的是保持活躍和忙碌。六個月後再來看我。」若是這樣，你算得上是很幸運的。

因為大多數婦女的更年期何時到臨，會維持多久，通常是無法預測的，因此常使婦女覺得疑慮和不安。據統計數字顯示，多數婦女的更年期，是在45歲至50歲之間開始，平均約在48歲左右，也有人遲至50歲才發覺。而只有8%的婦女在40歲以前便進入更年期，這種我們稱為早發性的更年期。

更年期開始的早遲，有人認為是與遺傳有關，也有人說與月經初潮有關，初潮來得早，更年期開始較晚，初潮來得晚，更年期開始較早。但都有待進一步的證實。研究人員更認為：營養好，似乎能使更年期延後。

但不論如何，卵巢的卵子用完或消失，卵巢分泌雌性激素減弱，老化的過程是真的開始了。當卵子的產生和排出週期起了變化，月經便開始失常。通常都是經歷一段月經週期逐漸變長，而月經期和出血量逐漸變少的過渡時期，也有少數婦女有月經週期變短，而出血量亦增加的現象，最後是月經停止，生殖能力終告完全沒有。

最為婦女所關心的是更年期內是否還能懷孕的問題，我們知道只要有月經，卵巢就可能排卵，只要有卵子繼續離開卵巢，就可能懷孕。但是更年期內，婦女懷孕的機會較少。也有人認為六個月月經不來，就不可能懷孕。可是月經週期不規則，也還有人懷孕，所以要想避免懷孕，仍須預為防範，應和醫生商量節育的方法，否則，有可能會意外的「老來得子」呢！

除了注意月經不規則的變化之外，更需注意的是陰道突然大量出血，即俗語所謂的「血崩」。四十歲以後的婦女，由於內分泌失調，子宮內易生長纖維肌瘤，是一種屬於良性的腫瘤，或稱為息肉。它的數目大小不一，有的很小，有的很大。生長的位置，可在



(梁豐 攝)

子宮的外壁、內壁或是子宮壁的當中。它很小的時候，不會有什麼症狀，若大到某種程度，則剝落或破裂，便會造成陰道大量出血。如果出血太多，或出血次數頻繁，每使病人感到疲乏、頭昏、頭痛、畏冷……等，甚至於貧血暈倒。

醫生常用擴張子宮頸，以刮除器刮去這些腫瘤的方法，在醫學上稱為D&C手術，施行這種手術很簡單，也就是我們常說的「括子宮」。但當出血太嚴重時，為免失血過多，醫生便須採取切除子宮的手術。

當婦女因卵巢長瘤、子宮脫出、子宮下墜，發生內出血或患上癌症，必須把子宮或卵巢切除時，手術是由下腹部或陰道進行。這些器官切除後，即使是二十幾歲或三十幾歲的婦女，也不再會有月經，再也不能生育，與更年期的情形相同，稱為人為的更年期。

青年婦女，患上癌症，常不願意切除子宮或卵巢，但為挽救生命計，最好還是切除它。施行此項手術，死亡率很低，通常每二千個病例中，只有四個人死亡。到底要切除那些器官，範圍多大，如何進行，要由醫生根據病況、病人年齡、健康狀況來決定。過了生育期的婦女，這十五年來施行切除手術者較過去為多。因為我們現在已知D&C手術很簡單，但如不能獲致長期的效果，往往到最後仍是須將它切除，不如逕予切除可靠。

過了生育期的卵巢，並沒有任何有益的功能。但

對於更年期前的婦女，除了長有惡性瘤（癌症），通常醫生會保留一個卵巢，讓它能分泌身體所需的荷爾蒙，以防止身體的老化。

至於年輕婦女爲了避孕，不想再生育，醫生會勸阻她不必採取這種方法，因爲避孕另有可行的方法，不可任意切除身體有用的器官。

在卵巢切除之後，醫生會提供一些藥物，以補充維持身體所需的荷爾蒙，只有醫生能決定是否需要服用以及服用的時間。

只是月經有不規則的現象，而沒有重大異常的婦女，常可以輕易、安心地渡過更年期，月經不規則時間有多久，只有到時才知道。它可能少於一年，也可能一年、二年……不等，各人時間長短不一。惟因更年期一直被人作了誇張的渲染，使婦女們發生了不必要的焦慮和困擾。其實在生命過程中，生殖期和更年期一樣是一個階段，更年期的挫折，不會延續太長，只要在生理上和心理上作相當的調適，多和醫生合作，得到家人的幫助，更主要的是自己以理智肯定，認爲自己是一個正常有用的人，自然而且愉快地面對人

生，即使受到了更年期困擾的婦女，亦可順利渡過難關。你不必爲更年期的到臨而恐懼，也用不着去擔憂它何時才終結。

洗衣機的保養

- 每次使用後，應馬上洗淨洗衣機裏的洗劑和污垢，以防被浸蝕。
- 把洗衣機洗淨後，再用乾布拭乾，以防腐蝕。
- 洗衣機上不可放置其他物品，以免污損、腐蝕或壓壞。
- 供水過多溢濕洗衣機時，溢濕部分應用乾布拭乾，外壳必須定期用洗劑拭洗。
- 每隔半年應做一次總檢查馬達要加油。
- 馬達不能起動或不能停止運轉時，應先切斷電源，查明原因修妥後再起動。（夏榆）

夏季飲料——

糙米乳

材料：糙米 $\frac{3}{4}$ 杯，去皮花生2兩，生白芝麻 $\frac{1}{2}$ 兩，白砂糖5兩。

作法：1.糙米洗淨浸泡一夜，加水一杯打成米漿。

2.花生、芝麻洗淨瀝乾，花生入炒菜鍋用小火炒10分鐘，再加入芝麻炒2分鐘。

3.將花生、芝麻加水1杯，用果汁機攪打20分鐘，打好漿用篩濾過。

4.鍋中倒水10杯煮開，加入砂糖5兩煮化，卽加進米漿花生芝麻漿，以小火煮熟（煮開就可食用，邊煮要邊攪拌，以免糊黏鍋底），冬天吃熱的香甜可口，夏天冰過，吃起來清涼解渴又營養衛生。

（丁愛玉）



關西鎮農會米食加工技術交換品嚐會