

任宜蓀

更年期

障礙症狀群——男與女

上帝創造了女人，女人不可能永遠是十八歲。到了更年期，隨年齡增加而造成的各種生理變化—卵巢功能及內分泌動情素缺乏而引起種種的不適，會隨著個人體質而不同，程度也不一。症狀有潮紅、發汗、失眠、心悸和頸痛、精神無法集中等。有時也會引起萎縮性陰道炎，而產生性感不協調；也會因厭世、無興趣及對周圍的人事不順眼而產生焦慮、情緒不穩，性感減低而引起種種症狀。一般來說這些不適的現象會隨時轉好，但更年期婦女會自覺滿身皆是病痛。這時便需要和醫師好好洽談，尤其是婦產科或家庭醫學科醫生會給些幫助。

使用藥劑有必要嗎？

使用鎮靜劑或抗抑鬱劑也許不能消除所有症狀，但實有必要；更年期障礙症候群或許容易診斷，但在停經前卻不容易，而且沒有任何檢驗方法可以確定，因此診斷完全靠病史及臨床上之症狀。其治療方法依醫師的態度而不同，保守派

認為停經係自然的現象，不必治療；而另一些醫師則認為給些鎮靜劑或給些女性荷爾蒙劑可紓緩不適的現象。

台灣地區50歲以上的婦女佔婦女總人口的15%左右，而且隨著人口壽命的延長，將來會衍生許多老年婦女問題。一般更年期是指婦女由生育期進入不生育年齡的這一段時間，約45歲至52歲，而停經則是指婦女最後一次月經之後1年以上不再有月經。

1/3人生好好過

通常婦女年老之後，會有駝背現象，或身高變矮了，幾乎每位婦女都會經過這一階段；然而只要經由適度的治療，可延後此一現象的發生，讓停經婦女可再享受20~30年美滿的人生。婦女一生中有1/3的時間是在更年期或停經後，因此如何面對及瞭解，是現代婦女應重視的問題。

更年期婦女在早期會有月經不順或無月經，以及潮紅、發熱等現象，晚期也有呼吸不暢、小便不舒服、腰酸背痛，

甚至還會有骨折現象。

在精神方面會心悸、頭暈、失眠、情緒不穩、易動怒等症狀；另外有部份婦女則會引起性生活不適、或易有高血壓、皮膚變粗、生皺等。

因此，有內分泌或精神不適症狀的更年期婦女須接受治療；無症狀者也應以女性荷爾蒙來治療，以預防產生以上所提之症狀。而每位婦女在更年期使用動性素等也是預防措施，藉此治療可讓停經婦女也會有美滿愉快的生活。

男性也有更年期

女性有更年期既是無庸置疑的，那麼男性是否也有更年期？答案是肯定的。只因男性不像女性有明顯的月經週期，所以常被忽略。事實上醫師認為男性更年期與女性更年期一樣應受重視，如此社會才會更有朝氣。

男性更年期的症狀是易疲倦、工作力減弱、不能聚精會神、消沈、易鬱、失眠、臉部常有發熱感、盜汗、心悸、便秘、皮膚萎縮起皺紋、性慾減 →

圓生信箱

孕婦肚皮癢癢 腹肌發生變化

后里江小姐來信問：

我是一初產婦，已懷孕7個多月了，肚皮常覺得癢癢的，這是何故？

答：懷孕後日益增大的腹部，使得腹壁的肌肉層組織發生斷裂，所以會發生癢的情形，這是正常現象。在經產婦，除了現有妊娠的紅色紋線外，常可見光亮且呈銀色的紋線，此表示以前紋線的癒痕化。

痔瘡對生產無大碍

彰化胡小姐問：

生產前如有痔瘡情形，等分娩後才痊癒，那生產會有危險嗎？

答：懷孕時由於胎兒壓迫，生產時由於用力，常引起痔瘡。通常用對症療法如使用坐劑，很少需要用刀。痔瘡通常在生產時不會有危險。

驗尿測懷孕

準確度95%

屏東林女士問：

請問驗尿斷定是否懷孕，是不是百分之百正確（吃補藥丸會不會影響驗尿的正確性）？

答：1.驗尿是利用孕婦小便內所含的人類胎盤性腺激素，來測定是否懷孕，準確度很高，可達95%。通常驗尿測定的適當時機在月經過期2週以上才做，能有較高的準確性。

2.吃補藥與受孕無關，但如果懷孕，最好不要隨便服成藥。

（台灣省婦幼衛生研究所提供）

我家的白馬小王子。（黃子哲 攝）

退，其週期性的性荷爾蒙變化，精子週期為74天左右，男性也會和女性月經來潮一樣，在情緒、工作上出現高潮與低潮。

男性的性荷爾蒙約在45歲就開始減退，45至65歲左右會出現更年期症狀。此時也可注射性腺激素來治療，在國外注射次數有的是1星期一次，有的是2星期或1個月一次。因此男性到了更年期，感覺出自己低潮時也可適時的找醫師治療，以免產生不必要之困擾。