

都會經歷這個階段。女性的更年期主要是由於卵巢機能逐漸退化而造成的。女性更年期醫學上分成三種：

1.生理性的更年期—發生在40—55歲，是正常的生理現象。

2.病理性的更年期—大約5%的婦女可能在40多歲前就出現更年期的症狀，又稱作早發更年期。

3.人爲的更年期—有些女性的卵巢或子宮長有惡性腫瘤，必需將兩側卵巢同時切除，或利用放射線治療時，會使卵巢機能完全喪失，而出現更年期的症狀。

惱人的症狀

一般女性更年期症狀有以下幾種：

1.月經改變，月經量發生變動，週期也發生改變，最後完全停止。

2.顏面潮紅。更年期婦女常常會毫無原因的感覺臉上一陣熱，而且會出現潮紅，輕微的患者一天只出現幾次，一次數秒鐘；嚴重的可能連續不斷的出現。

3.大量出汗，尤以晚上特別明顯，常常會干擾到睡眠，造成失眠的現象。

4.陰道發炎。進入更年期的婦女，由於缺乏女性荷爾蒙，陰道黏膜變得比較脆弱，很容易受傷破皮而遭到細菌感染。

5.腰酸背痛。缺乏女性荷爾蒙，會使骨質變得疏鬆，因此常常會出現腰酸背痛現象。

6.情緒不穩。更年期婦女可能會出現鬱鬱寡歡的現象，覺得人生沒有樂趣，也可能脾氣變得暴躁，容易動怒。

其實，除了女性荷爾蒙

的缺乏外，心理壓力也是使更年期婦女身體不適的另一個因素。因此，更年期的婦女如果有嚴重症狀出現時，一方面可以尋找婦產科醫師幫忙，另一方面也應該在心理上自我調適，在生活中爲自己重新定位，尋找生活的意義。

快樂在於幫助別人

事實上，更年期婦女如果已經沒有家累，又沒有上班的話，從事社會服務工作是一個很好的出路。比方到生命線或家庭協調中心，社區當義工等，不但可以將自己的人生經驗提供作爲個案的參考，亦可提出實際的幫助如到老人院、育幼院義務幫忙，可使自己跳出自怨自艾的更年期情境，這不是兩蒙其利的事嗎？

南亞塑膠新產品FRP 纖維浪板



特性：

1. 透光度：1.0mm、88.5%；1.5mm，85%。
2. 機械生產，高強度，厚薄均勻。
3. 適合園藝溫室及栽培花卉棚架。
4. 耐久性減少覆蓋次數，降低成本。
5. 產品比PC板節省1/3成本。

其他產品：

紅泥塑膠布、各種農用不織布
流滴溫室膠布、溫室資材批售、施工

目錄
備索

玉和實業股份有限公司 北市文山區保儀路109巷3弄34號1F
TEL:(02)9385066 FAX:(02)9385018