



步入更年期應有的認知

北市衛生局家計中心／任宜蓀

時常聽到以「更年期」來解釋女性的不理智和神經質，彷彿面臨「更年期」階段的女性皆會性格改變，難以捉摸，甚至是不可理喻。事實上是否真如此呢？

女性更年期心理的異常 乃受生理的轉變所影響

無疑的，更年期是女性一生中一個極大的轉變，生理與心理都會產生變化，但是尚不致於使人性格大變，有些人甚至可從容度過毫無感覺（除了生理上停經以外）。

受到卵巢功能衰退、荷爾蒙減少及停經影響，更年期婦女在生理及心理上產生的變化大約有：自律神經系統的障礙、精神神經症狀及新陳代謝障礙等3種。

(一)自律神經系統障礙：自律神經是人體的神經系統之一，當女性荷爾蒙減少時，功能常失去平衡，因此會發生血液上衝、臉部潮紅、容易流汗、心悸、血壓不定或手足麻木冰冷的症狀。

(二)精神神經症狀：容易覺得疲倦、神經

質、精神急躁或抑鬱不振、衰弱感、頭疼、頭暈目眩、耳鳴、失眠、肩膀酸痛、精神不定、記憶力減退及注意力不集中等，而這些症狀，經常被誤以為是心理上出了問題，實則不然。

日常生活上，碰到一些婦女不明原因的唉聲嘆氣、精神不振、無端哭泣，或者婆婆對媳婦百般挑剔、猜忌，以致引來雙方不快，這都可能和婦女本身更年期的心理轉變有關。

(三)新陳代謝障礙：女性荷爾蒙分泌不足，會引起的新陳代謝障礙，主要是陰道和尿道的萎縮及骨質疏鬆。

陰道和尿道的日益萎縮，會使分泌減少，因此更年期後的婦女易罹患陰道炎和尿道炎，而發生陰道炎時，陰道的排泄物會增加，使陰道產生灼熱和搔癢感，行房時會有疼痛及不舒服的感覺，尿道炎則會使小便次數增多、夜尿及小便失禁。而骨質疏鬆症會使更年期的婦女容易腰酸背痛，而且身高日益

減低。

此外骨節疼痛、肥胖、下腹沉重等，也是更年期引發新陳代謝障礙的幾項症狀。雖然每個婦女都會經歷停經的過程，更年期也會帶來身心的變化，一般統計顯示，只有1/3的婦女會出現明顯更年期症狀，需要醫師的診療，其餘2/3的婦女，則可安然無事地度過更年期。

良好嗜好及正規的生活 可以減少更年期的困擾

一般而言，更年期的症狀是否明顯，和婦女本身客觀及主觀條件有關。較容易為更年期所苦的婦女，多為終日無所事事、夫妻感情不睦、性生活不協調、缺乏性生活樂趣、家族人際關係不佳、社交場合受冷落或守寡的婦女。

因此，對於即將步入更年期的婦女，最好能多參加一些社交活動，以培養良好的嗜好，或參加一些社會活動，打破孤獨自己的機會，避免養成孤僻性情。

其次，若精神過度緊張或生活繁忙，也會加重更年期症狀，因此適度地放鬆自己和改變作息時間，是許多易緊張的婦女緩衝更年期痛苦的方法。

事實上更年期所引發的種種現象，應屬正常生理變化，而非疾病。大部份醫師均不贊成使用藥物或性荷爾蒙來控制，但對於一些症狀嚴重者，如臉部嚴重發熱潮紅、嚴重失眠、陰道炎及陰道狹窄導致性交時的疼痛，骨質疏鬆情況明顯等，才會使用女性荷爾蒙來解決。雖然一切的不適不會在一夜之間消失，但至少可使症狀轉輕，而不必長年忍受痛苦，可是，目前使用女性荷爾蒙仍存有爭議，若無事前仔細的評估與醫生的診斷，可能會引起副作用。

通常在使用女性荷爾蒙之前，應先檢查自己是否罹患乳癌、卵巢癌、子宮癌及血



婦女應及早培養良好興趣與嗜好，以減少更年期的困擾。（鄭健雄／攝）

中膽固醇值的高低、身體骨質密度等，假如不適宜，就應避免使用，改用其他的藥劑，如輕微的鎮靜劑、維他命E或複合維他命E，對改善更年期症狀也有不錯的治療效果。

國內婦女對於使用女性荷爾蒙來解決更年期困擾，比起國外婦女來得保守而謹慎，但近年來，隨著資訊的發達，已有些婦女主動尋求荷爾蒙的幫忙，為了避免產生副作用，引發更多身體的不適，最好經醫師診治及建議後再使用。

男性也有更年期 徵象變化不明顯

至於男性是否就沒有更年期呢？當然不是。男性也有更年期，只是男性在更年期中，生理、心理所受到的影響和轉變，都不比婦女來得明顯、急劇，因此時常被忽略。

在女性一生的5個發展階段——嬰孩期、青春期、生殖期、更年期及老年期中，青春期和更年期分別代表著女性生殖功能的開始和結束，所產生的變化遠比男性明顯。

尤其隨著停經前後一、兩年，更年期開

始的那刻起，女性便因荷爾蒙減少，使生理和心理上有一些轉變，男性則因荷爾蒙變化不大，不易看出更年期徵兆。

根據國外醫學研究指出，女性更年期大約在46~50歲之間，而男性和女性一樣皆有更年期，但兩性之間仍有著許多的不同。

男性更年期通常來得比較晚，這和睪丸的退化萎縮過程較為緩慢有關，更年期時間也不像女性那麼一致，通常男性視個人體質而有所不同，約在55~65歲之間。

男性更年期的徵象表現並不十分明顯，而女性則因卵巢功能完全停止及內分泌失調，使得徵象較男性明顯，症狀表現也多。男性的睪丸退化是緩慢漸進的，精子生成的能力在更年期以後並非完全消失，而男性荷爾蒙分泌的降低也是緩慢進行的，因此，男性更年期的徵象表現一般較不明顯，甚至是無所察覺。

氣功針灸及正確飲食 可保安度男性更年期

男性更年期徵象表現最明顯的是在體態方面：大部份的男性全身肌肉不如年輕時發達強壯，皮下脂肪亦較前豐厚，有的會身圓體胖的發福，不像年輕時的骨骼隆健、線條深明，不過也有男性反而比年輕時更為清瘦。

在精神方面或神經系統的變化，如脾氣易怒、急躁、無耐性、沉默寡言、性情孤癖、猜忌、喜怒不定，或頭痛、失眠、心悸、不安、精神差、倦怠等，則視個人體質、修養和性情好壞而不一。

男性更年期綜合徵狀的預防和治療，不能只靠藥物，其他亦可用氣功、針灸或加強體力訓練、調理飲食、戒除煙酒及減少煩惱等方法，期以順利進入身心愉快健康的老年生活。

三冠CONWED®防鳥網

葡萄、蓮霧、草莓、蝦池最適用

- 美國進口，網目固定、重量輕、無毒、經濟耐用，全園覆蓋，搭設簡易。
- 規格：寬4.26m × 長100m，孔目19%×17%，各種鳥類都無法侵入。
- 使用時機：葡萄剪枝後，蓮霧催花期，草莓結果時。

三冠牌聚脂鋼線 (PET WIRE)

棚架搭設最佳經緯線材料

- 伸縮性小，拉力強，打結容易(免工具)又牢靠。
- 重量輕，施工簡便，省時省工。
- 耐腐蝕，堅固強韌，使用年限久。
- 表面光滑且導熱性低，不傷作物枝藤及網製品，是替代鐵線、鋼絲最佳資材。
- 規格：2.0%、3.0%、4.0%
- 適用：防鳥網使用場合，葡萄棚架搭設、木瓜網室、蔬菜網室等。

三冠牌懸掛式遮光網

通風、不怕強風，屋頂搭設最適宜

- 搭設不受地形限制，山坡地、崎零地張掛容易，使用方便。
- 遮光層厚，下擺隨風飄動，光線柔和分散且富變化，像處在森林般清涼。
- 突破傳統平張式遮光網使用的新觀念，立體垂掛式破損率低，更替容易。
- 遮光率視需要可調整。

三冠牌遮光網

- 最寬幅達8.5m，不必縫接，方便、省工。
- 平織、針織、羅紋織皆有，規格齊全，最多選擇。
- 強韌耐用，耐候性特佳，伸縮性小。

三冠牌鋁箔遮光隔熱網

- 具有遮光、降溫、防虫三重效果。
- 適合國蘭、高級草花、溫室、水耕、育苗等場合使用。

其他農業用資材：

三冠牌遮光網(針織、平織、羅紋織)、防風網、防虫網、濾塵網、高級紗窗網、雜草抑制席、煥坤型簡易溫室及零組件。



煥坤企業股份有限公司

地址：彰化縣福興鄉西勢村員鹿路2段155號
TEL：(04) 7773878(總機) FAX：(04) 7789778