

# 留住風華・享受健康

## —淺談更年期與停經

文 | 曾雲璿 部分圖片由大林慈濟醫院提供

美美雖然年近半百，但保養得當的她，外表絲毫看不出身分證上的年齡，讓姊妹淘們羨慕不已，但最近，美美身體開始有了小小變化，白天突如其來的盜汗及臉部潮紅，常讓需要跟顧客互動的美美很尷尬，莫名的心情低落讓掃到風颳尾的家人很委屈，美美意識到自己的改變，卻不知該如何是好？尤其是月經不規則情形越來越頻繁時，美美不得不求助醫生，以面對更年期來臨的事實。

### 什麼是更年期？什麼是停經？

卵巢是分泌女性賀爾蒙的主要器官，控制子宮內膜的增生及崩壞，隨著年紀增長，卵巢功能會慢慢下降，直到失去功能，而造成停經。

更年期開始時，女性朋友往往會發現原本規則的月經突然變得很不規則，週期忽長忽短，有時好幾次都缺席的月經，突然又報到，造成許多人生活困擾，其實這都是卵巢功能下降的結果，在最後一次月經來潮後一年，就是俗稱的停經期。台灣女性停經的年齡介於 45 - 55 歲之間，平均在 49.4 歲。

### 月經不規則時，怎麼知道是快停經還是其他問題呢？

診間常會有女性詢問自己是否停經？通常，醫師會先驗尿排除懷孕因素，或抽血檢查以排除是否泌乳素過高，甲狀腺功能異常等問題，另外也會檢查女性荷爾蒙，若其中的濾泡成長激素 (FSH) 持續高於正常值，則代表卵巢功能下降，也就是即將停經的徵兆，另外也可以透過超音波檢查卵巢卵泡、子宮內膜厚度等來輔助診斷。

提醒婦女朋友，子宮頸癌、子宮內膜癌有時也會造成不正常出血，所以除了每

年做子宮頸抹片外，若出現不規則出血時，還是儘早就醫，做詳細的檢查比較安全。

## 停經後會有什麼症狀？

### 一. 熱潮紅

許多停經後的女性，常常會感到由前胸開始往上升到臉部進而蔓延全身的灼熱感，這種情形往往持續數分鐘後停止，有些還會合併心跳加快、顫抖甚至焦慮感覺，有時晚上會盜汗及造成睡眠困擾。通常不治療狀況下，多數人會在 1 - 5 年內會逐漸改善，但少數可能會持續很多年甚至需要用藥物控制。

通常荷爾蒙補充療法對熱潮紅的效果很好，對於不能使用的婦女，也有某些抗憂鬱劑或其他藥物可以替代。

### 二. 生殖泌尿道症狀

因女性荷爾蒙減少，女性陰道彈性會降低，潤滑分泌物減少，性交時會有乾澀疼痛或快感減少的困擾，且因尿道上皮萎縮，容易有尿失禁及泌尿道感染問題，此類問題使用陰道雌激素軟膏或塞劑可以改善部分症狀。

### 三. 情緒問題

通常在未完全停經前，女性會容易出現激動、緊張、情緒波動，不僅身邊親人飽受困擾，身陷情緒困境的當事人也覺得很委屈，如果合併其他生活上壓

力事件，有可能會產生憂鬱傾向。

## 停經後需要注意什麼健康上的問題？

更年期的各種症狀除了困擾女性日常生活，也潛在威脅身體健康，女性朋友切莫輕忽。

### 一. 骨質疏鬆

由於女性荷爾蒙減少，骨質流失增加，因為骨質疏鬆早期沒有症狀，不少人往往是因為發生骨折意外才發現，建議停經後的婦女除了均衡飲食，可適量補充鈣片、維他命 D，此外也要戒菸，並養成至少每周 3 次，每次至少 30 分鐘的運動習慣。

如果檢查後確實已有骨質疏鬆，則可在醫師指示下使用荷

爾蒙或雙磷酸鹽類的藥物來改善。

### 二. 心血管疾病

以往臨床研究顯示，停經後心臟病發生機率會上升，但近期也有研究指出，補充荷爾蒙對預防心血管疾病沒有明顯幫助，戒菸、飲食控制及降血脂的藥物才是最有效的預防方法。

## 荷爾蒙補充療法對身體有什麼影響，要吃多久？吃多會不會得癌症？

荷爾蒙到底算不算藥物？診間常有女性朋友擔心而提出疑問。荷爾蒙有多種劑型可供選擇，包括口服、貼片等，以前者最為普遍。根據研究調查顯示，荷爾蒙療



曾雲璿醫師

法可以減少熱潮紅、陰道乾澀、反覆泌尿道感染、骨質疏鬆造成的骨折、情緒波動，甚至大腸癌的機率。

但相反的，也會些許提高中風、血栓、乳癌、子宮內膜癌甚至膽囊疾病發生機率，因此乳癌、冠狀動脈疾病、血栓病、中風等病史的病人，通常是禁止使用的。其中荷爾蒙增加乳癌機率，主要是發生在連續使用 4 到 5 年以上的情況，但也並非每一個人都會發生，通常醫師處置服用荷爾蒙之前，會先做乳房攝影確定沒有可疑病灶，補充期間也要定期做超音波子宮內膜追蹤和子宮頸抹片以排除子宮的癌症。

荷爾蒙療法最主要目的是減輕停經後的不適症狀，改善更年期生活品質，

若是使用一段時間後症狀已大大改善，通常醫師會盡快減低劑量，最後並停藥，如果需長時間使用，必須小心監控癌症及心血管疾病等相關疾病的發生。

### 多吃含天然雌激素的食品，會不會更好？

天然的植物性雌激素主要分為 3 類：異黃酮 (isoflavones)、木質素 (lignans) 及 coumestans 等。異黃酮在黃豆類製品、味噌、四季豆、花生、紅蘿蔔、蒜、綠豆、苜蓿中最多；木質素主要存在燕麥、小麥、米糠、棗子、蘋果、梨、木瓜和洋蔥中；Coumestans 則可見於苜蓿芽和紫花苜蓿，除了青菜水果等食品外，中藥的當歸、薑、甘草也含有植物性荷爾蒙。至於是不是一定要天然的？根據醫學正式研究，沒有證據可以顯示植物性荷爾蒙比合成的來的有效或安全，相反地，有乳癌病史的婦女反而應該避免食用，因為這些成分在身體的作用還是類似雌激素的，有可能會惡化病情。

更年期及停經，開啟婦女人生另一個階段，也是重新認識自己身體的機會，建議婦女建立良好的生活模式，保持均衡飲食、規則運動、戒除菸酒並多多參加社交活動，此外，依身體狀況及醫師評估，選取適當的荷爾蒙補充或藥物治療，並定期接受檢查，才能享受健康愉悅，身心平衡的人生。🌱

作者：曾雲璿醫師  
學歷：國防醫學院醫學系  
經歷：大林慈濟醫院家醫科醫師

