

# 留住歲月風華 與更年期共舞

文圖 | 蔡恩霖醫師



女人到了 40、50 歲，其月經來潮的時程或流量，漸趨不規則而終至完全停止，這個過渡時期稱為更年期。但不要擔心，它不是什麼大病，只要從日常生活的飲食、運動切入，就能讓您順利渡過更年期。

美美今年 45 歲，因保養得當，看起來就像是 30 幾歲，加上職場歷練，散發成熟、自信的美美，很受同事及朋友歡迎，但這陣子以來，美美常會莫名臉紅、冒冷汗，也容易發脾氣，情緒低落，大家開始離她遠遠的，每個人都以為是工作壓力大，只有美美自己知道身體的變化，因為生理期一再延後，她知道，人生另一個階段來臨，為了迎接更年期，她專程到醫院請教醫師…。

## 一. 何謂更年期？何謂停經？

更年期是指女性由生育年齡進入不能生育年齡的過渡時期，這段時間，卵巢功能逐漸退化，停止排卵且卵巢分泌荷爾蒙減少，女性可能會出現月經不規則、延後或停止等現象，通常發生於 45 - 55 歲之間，時間持續約 2 - 5 年。

至於停經是指在更年期中，所發生最後一次月經，且間隔 1 年以上不再來月經。研究報告指出，台灣女性停經年齡平均為 49.4 歲，以平均壽命超過 75 歲來看，台灣女性約有 1/3 歲月是在更年期之後度過，更年期後的保健問題，非常值得女性重視。

作者：蔡恩霖醫師（上圖）

學歷：慈濟大學醫學系

專長：一般慢性疾病之診治、成人健檢及健康諮詢

現職：大林慈濟醫院家醫科醫師

## 二. 何謂「更年期症候群」？

女性荷爾蒙日益減少，出現生理變化及不適的症狀，這些症狀通稱為「更年期症候群」或「停經症候群」。「更年期症候群」發生時間與個人卵巢功能喪失早晚有關，30 - 50 多歲女性均有可能，但情況因人而異。

## 三. 更年期的症狀

(一) 熱潮紅：熱潮紅是更年期婦女最常見症狀，顧名思義，就是會感到熱氣衝上臉，而有滿面通紅情形，尤其易於夜晚發生。

(二) 心理方面，易產生情緒不穩定、焦慮、沮喪、失眠、疲倦、頭痛、心悸等。

(三) 生殖泌尿道方面，因荷爾蒙濃度降低，控制膀胱平滑肌和括約肌的自主神經系統調節能力受損，造成頻尿、夜尿及尿失禁。同時陰道上皮和尿道上皮變薄及萎縮，抵抗力減弱，造成陰道炎或尿道炎；而由於分泌物減少及陰道上皮組織變薄，性交時也容易出現疼痛。

(四) 骨骼肌肉方面：骨質疏鬆症是更年期婦女最大健康障礙，女性荷爾蒙缺乏，不僅造成骨質大量流失，造成骨質疏鬆症，且肌肉和關節會有疼痛不適，一般更年期女性，每年骨質流失率可達 2 -

3% (因人而異)，據統計，女性於 50 歲常見腕骨骨折，60 歲以脊椎壓迫性骨折最多，70 歲則以股骨骨折最多。

(五) 心臟血管方面：更年期女性，因女性荷爾蒙分泌降低，造成低密度脂蛋白(壞膽固醇)比例升高，高密度脂蛋白(好膽固醇)比例降低，此變化增加心臟血管方面的疾病(例如：血管硬化、冠狀動脈疾病等)。此外，因皮膚膠原成分減少，逐漸老化失去彈性；眼睛容易乾澀，產生黃斑性視網膜退化，或因為記憶力減退，發生老年失智症。

## 四. 如何改善更年期的不適

所謂知己知彼，才能百戰百勝，以上介紹症狀後，您是不是更認識更年期？下列將分享改善與預防更年期症狀的小秘訣，讓您迎向嶄新的人生新階段。

(一) 荷爾蒙補充療法。補充荷爾蒙可預防骨質疏鬆症，以及減少動脈硬化，預防心臟血管疾病發生，是最根本且有效的解決方法，不過因體質不同，有些女性採用荷爾蒙補充療法後，會出現副作用，建議由醫師評估。

良好、均衡的飲食習慣是最基本的要素，適量攝取鈣質和維生素 D 對更年期女性很重要，一般鈣質攝取量為每天 800 - 1,000 毫克，若是預防骨質疏鬆症可增加至 1,200 - 1,400 毫克，至於維生



素 D，每天建議攝取量為 400 IU。天然食物中，小魚乾、芝麻、低脂牛奶等鈣質含量豐富，另外適度日照可幫助轉換維生素 D。

(二) 豆類及其製品含有豐富的植物雌激素，可減緩更年期焦躁情緒症狀；另外充分攝取含維生素 C (蔬菜及水果等) 及維生素 E (蛋類、牛奶等) 及維生素 B 群 (海藻類、全穀類或富含纖維質的食物等) 都是改善更年期不適症狀的最佳武器。

(三) 規律的運動，維持肌肉良好張力，不僅可促進血液循環，也可刺激骨細胞活動，延緩骨質疏鬆症發生。

(四) 避免過量攝取茶、咖啡、刺激性食物、抽煙等以避免骨質流失。

(五) 適度休息和愉快的心情，紓解生活的緊張和壓力，可減輕更年期症候群帶來的心理、生理的不適。

## 五. 荷爾蒙補充療法的副作用

不宜服用荷爾蒙療法者，包括曾罹患乳癌、子宮內膜癌的婦女、有血液異常問題的婦女、有心血管疾病的婦女、有肝臟疾病的婦女等，另外，子宮出血、噁心、頭痛、頭暈、乳房脹痛、四肢水分滯留及掉髮，都是可能出現的荷爾蒙補充療法副作用，因此是否要採用荷爾蒙補充療法，應由醫師評估個人狀況而定。

## 六. 如何選擇適合自己的療法

醫師「只」了解生理情況，不完全清楚每一位婦女的心理、社會地位、情緒變化的情況，只有聰明的女性才了解自己的身體，當身體的主人。您是否很好奇，該如何選擇屬於自己的荷爾蒙療法？提供如下參考：



(一) 使用前，先作一般血液檢查（例如肝功能、腎功能、荷爾蒙等等），以了解自己身體狀況。

(二) 做子宮頸抹片檢查、乳房攝影、骨質密度檢查。

(三) 了解自己是否有所謂更年期的症狀。

(四) 了解自己是否有罹患子宮肌瘤、血栓塞、急性肝炎等疾病。

(五) 了解自己是否屬於乳癌的高危險群。

(六) 了解自己是否亦屬於骨質疏鬆、心肌梗塞、腦中風等高危險群。

(七) 充分了解服用藥物後可減低一些生理障礙、改善心理變化，增加社交活動。

每一位女性都應衡量上述方法對自己

的優缺點所占的比例，再評估是否需接受治療。若不瞭解自己的狀況，可使用短期荷爾蒙治療（約 3 - 6 個月），以便評估身體是否適合此種治療。使用荷爾蒙治療時，應找專業的婦產科或家醫科醫師，並定期追蹤治療，千萬不可自行服藥。

## 七. 結語

台灣已經邁入高齡社會，更年期問題愈來愈嚴重，越來越多的女性關心更年期症候群所帶來的生理及心理上的不適、危害，以及如何採取積極有效的治療和預防保健。對自己好一點，適當的運動，保持愉快的心情，飲食均衡，健康的生活型態不可或缺，如需補充荷爾蒙，則須在專業醫師建議下服用，希望每一位女性都能與更年期共舞，讓老年生活更美好。☺

# 三冠 農業用遮光網牌

**掛耳式遮光網** (專利產品)  
網身織有補強帶，固定間隔有掛耳，適活動式搭設。電動、手動皆宜

**防蟲網**  
木瓜專用防蟲網、蔬菜防蟲網、果蠅網等

**能源節省布**  
縮小溫控空間，節省能源。可遮光、防霧、防滴水

**懸掛式遮光網**  
讓人如處在森林般清爽，通風性佳，不怕強風

**穴植網** (專利產品)  
預留作物穴植區並抑制雜草滋生，透氣性、透水性佳

**雜草抑制蓆**  
有效防止雜草滋生，溫室、園地作業方便

## 其他農業用設施資材

- ◆ 活動網室零組件、溫室零件
- ◆ 聚酯鋼線
- ◆ 貯水蓆
- ◆ 固定帶
- ◆ 速束帶
- ◆ 粘扣帶
- ◆ 土木工程用布
- ◆ 水泥加勁纖維絲
- ◆ 網類製品依客戶需要縫合加工

**煥坤企業股份有限公司**

彰化縣福興鄉西勢村員鹿路二段155號  
TEL : (04) 7773878 FAX : (04) 7789778