



關心自己身體 定期健康檢查

Q：因子宮肌瘤未曾服用賀爾蒙，是否可以服用？需要經由醫師診察？請問如何購得「女性賀爾蒙製成之陰道霜劑」？能否郵購？

A：停經後婦女合併有子宮肌瘤者，對於女性賀爾蒙的使用並不是絕對的禁忌，只要在婦科醫師的追蹤治療下，子宮肌瘤無快速成長的情況下，仍然可以安心的使用女性賀爾蒙來預防骨質疏鬆症。女性賀爾蒙製成之陰道霜劑對於萎縮性陰道炎有不錯之療效，但賀爾蒙藥物是處方指示用藥，須在醫院或婦產科診所由醫師診斷後開立處方箋。才能取得，不能私自由藥房購得或郵購。

Q：請問更年期的界定時間是以月經停止了即可認定更年期，若停經後每隔幾個月就不定期會有點狀出血，這是正常的現象嗎？服用賀爾蒙後感覺乳房會脹痛，是不是賀爾蒙劑量太多，服用賀爾蒙期間有無注意的事項？

A：所謂更年期，是女性卵巢機能由成熟期邁入老年的移行期，也是從生育期到不能生育期的過渡期，停經的年齡平均仍在 50～51 歲左右，以停經期為中心，其前後約 5

年，即 45 歲到 55 歲為一般婦女大略的更年期，但更年期症狀的嚴重度與維持時間的長短，個人之間有相當大的差異。在更年期婦女發生不規則的陰道出血，多數是因為卵巢機能衰退所造成的排卵功能失調性出血，是暫時的現象，但仍須婦產科醫師診察，排除有子宮頸癌、子宮內膜癌、子宮內膜增生、子宮內膜息肉、子宮肌瘤等器官上的病變。服用女性賀爾蒙後感覺乳房會脹痛，是因局部乳房組織對賀爾蒙劑所產生的反應，其敏感度因人而異，並不是賀爾蒙劑量太多所致，但仍須每個月自我檢查乳房，排除乳房腫瘤的可能。

Q：古小姐 45 歲，已婚育一子一女，於一年前在洗澡時突然間在腋下摸到一粒的硬塊（不會痛）約 1 公分，自認

為是因發炎導致腋下淋巴腺腫大而一直沒理會它，如往常一樣持續上班工作，經隔 1 年後發現該硬塊有變大的跡象，並聽說腫塊不痛不癢是不好的警兆，她才立刻到大醫院做組織切片檢查，診斷為乳腺癌，必須馬上開刀切除腫塊，她一時仍無法接受事實，後來在家人的支持和安慰很快的進行手術。之後，她後悔自己太疏忽大意了，不知生命能再延續多久？讓她覺得生活很無趣。

A：以古小姐的發病歷程及基本維護健康的觀念和對其健康危訊的大意，真為古小姐捏一把冷汗，祈禱蒼天保佑她不要讓其病情擴大，古小姐期望以她的經歷能喚起國人的一個警示，無論工作環境有多大的繁忙和壓力，錢再賺有百萬或億萬富翁，如果沒有健康的身體作後盾，也是「空的」。譬如：你擁有好多個“0”，若前面少了一個“1”，最後也等於是“0”一樣，財富是一個象徵性的代表，健康的身體才是真正屬於你所需要的，所以要隨時關心自己的身體，定期的檢視自己的健康，當發現有異狀情況時，應及早找醫師諮詢檢查。

心事誰人知？有話盡管問！

「健康 E-mail」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政 47-8 號信箱「教育訓練組」收
E-mail: cbsh@nts.tpifp.gov.tw

h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：

晏涵文(國立師範大學衛生教育學系系主任)

陳炯鳴(台北醫院精神科主任)

陳智賢(生殖內分泌專家)