



熟齡婦女  
智慧行囊

## 安渡更年期 開心過日子(1)

更年期後，荷爾蒙調降至更合理的濃度，讓婦女免於生育之勞，但還有足夠的荷爾蒙來維持生理的運作，這展現一種生命能量的節約，是大自然的旨意。

文／劉玉秀 護理師 圖／蔡其南

一入中年，同學聚會時的話題免不了繞著更年期轉，內容不外更年期的不適及如何照顧，有人為熱潮紅、發汗感到不適，有人為失眠所苦。想求醫用藥又擔心副作用，怕會變胖或得癌症，有人則想只要能維持年輕就好，莫衷一是，看來更年期果然困擾許多婦女。

更年期，顧名思義即「更動的年齡」，狹義的指女性荷爾蒙的變動，指由生育年齡進入非生育年齡的過渡時期。

更年期後，荷爾蒙調降至更合理的濃度，讓婦女免於生育之勞，但還有足夠的荷爾蒙來維持生理的運作，這展現一種生命能量的節約，是大自然的旨意。當身體試圖在新的荷爾蒙濃度重新取得平衡時，出現荷爾蒙上下波動的一段時間，造成身體的不適。之後身體會在一個新的情況中安頓下來，所以這段約

2-5年的自然適應時間，均是為了使身體適應新的生命週期，以讓我們展開新的生活。

另外在廣義方面，更年期則指包括不再有生育能力、進入空巢期、角色的變換等多方面的適應，就像有位媽媽訴說：「小孩上大學住校，先生常出差不回家，只有一隻狗陪我，整個屋子空盪盪的，比較會亂想。」又說：「媽媽、婆婆身體不好，什麼事都要找我，她們常要我訴苦，讓我很煩，沒有人可以分擔，情緒會很不好。」。這些生活事件在影響婦女對更年期的調適。

面對更年期，早年的長輩們似坦然多了，雖生在醫療缺乏的年代，多數也安然渡過更年期，勤勞的祖母甚至到90歲還堅持自己洗衣服，晨起掃居家巷道當做運動呢！有位學者亦提及訪談一群鄉村婦女的經驗，那些婦

女們不覺得更年期有什麼問題，當問她們熱潮紅、盜汗時怎麼辦？婦女們大笑的答說，我們有大扇子啊！熱了就搥啊！那種視之當然的態度，覺得原本是天經地義的一件事，有啥好說，一副被問得莫名其妙的樣子。

至於更年期的醫療照顧，醫界數十年推行荷爾蒙治療，把更年期當病治，但去年7月美國國家衛生研究院對更年期荷爾蒙治療的研究，證明接受荷爾蒙治療（合併雌激素和黃體激素）的更年期婦女有較高的乳癌、中風與心臟病罹患率，我國國民健康局的更年期荷爾蒙療法衛教手冊中，建議荷爾蒙治療目的是處理更年期症狀，不在於預防疾病。所以面對更年期真要返璞歸真，學習自然、安全又有效的自我照顧方法，更何況更年期婦女有嚴重身體不適的比率約只有10%至20%，多數人只要能採取適當的措施，是可以安然渡過更年期的。

## 心理建設

更年期婦女，首重心理建設。先在心理上準備面對更年期，了解自己的看法。是害怕變老、變不漂亮？害怕失去自我價值感？或是順其自然，加強自我照顧？不論如何儘量樂觀看待，想想更年期的美妙——終於永遠都不來了！出門玩不必擔心碰到經期，每天運動、游泳不會受限制，夫妻性生活從此也不用擔心懷孕，多麼自由自在！能如此正向看待，必能以較歡欣的心情步入更年期。

## 建立自信

再來建立自信，發揮內省工夫，認清自己的優點，悅納不足之處，肯定自我價值。從事適當的休閒，投身公益、宗教活動，或勤於學習、發揮手藝，甚至旅行賞玩等，讓自己的生活領域更充實，不但精神有寄託，也能轉移身體的不適，甚至還可活出精彩的第二生涯。有個義工朋友就說反正讓自己很忙，就沒空去想更年期啦！有位朋友還說自己一進入更年期，好像在重新安排人生一樣，開始去圓早年的夢想。記得友人的媽媽，在子女婚後空下來時，投身社區活動，成為左鄰右舍的母雞媽媽，忙


得快樂又有精神，自嘲忙的沒有時間老，那有空更年期，又說那些更沒過的人，攏是太閒啦！似乎不無幾分道理。

## 學習排遣情緒

最後要學習排遣情緒，更年期不免有情緒低落、心疲力倦的時候，這時更要善待自己，好好休息，照顧身體和情緒。記得媽媽常在生氣時做饅頭，將氣都揉到麵糰裏，饅頭做好了，氣也消了，也有東西可吃，這是頗具建設性的發洩方法，我雖想效法實在做不到，只好看看雲、發發呆，或爬爬山、賞賞花草樹木，心情就輕鬆不少，再不然就拿枝筆塗塗寫寫發抒一下，找好朋友聊聊也可煙消雲散。有位喜愛騎腳踏車的朋友，心情不好時就騎車出去兜風，讓涼風拂臉而過，什麼不快也丟在腦後，好快意舒暢。

## 讓家人知道

除外，必要時要讓家人知道，給家人機會成為支持力量的來源。就像有位婦女說：「我就跟先生與小孩講啊！我覺得這都可以談的啊！因為我希望他們知道我正逢更年期，我會有一些情緒上的不穩，體力上會比較差；那我這樣等於是給自己一個新的生活階段，也就是有些事情我要放掉，我不要做那麼多。」這是一個很好的策略，不只減少一些家庭責任，也可以獲得家人的包容與支持。

更年期，生命蛻變的時刻，若能樂觀以待、放鬆心情、與人分享、尋求支持，相信生活可以更開心又有樂趣了。 



這是一群好友重新安排人生，開始去圓早年的夢想，週六下午的繪畫課，絕不輕易缺席。