

更年期身體不適的自我照護(1)

月經紊亂

更年期可說是每位婦女的新生活運動的開始，面對更年期時的身體不適，我們學習自我照顧的策略，學習疼愛自己，甚至縱容自己一下也不打緊，讓自己與更年期和平共處，同時舞出鮮活的人生新頁！

文／劉玉秀
護理師



更年期，是生命能量節約的自然現象，卵巢完成階段性的任務後功成身退。這時體內荷爾蒙慢慢減少，回到能維持正常生理運作的「新平衡」狀態。是故更年期並非如廣告所言的雌激素缺乏，反是回歸雌激素減少的正常階段，在這適應過程可能浮現一些身體變化，帶來生活上的不便，這是生命蛻變過程所必須經歷的，如同青春般，但這只是暫時性，並非是病態，之後一切便回復正常。

更年期的婦女並不必然只得忍耐身體變化帶來的不適，而降低生活品質，可藉由身體不適的自我照護，來讓日子過得一樣好。只是它是慢慢顯現效果的，有時須數星期，這是我們事先應有的心理準備。

更年期，體內雌激素濃度呈現上下起伏逐漸減少的波動狀況，導致月經週期變得很不規則，月經量有時很多或很少，慢慢的月經週期的間隔拉長，最後終於停經。

提到更年期初始的亂經，一位婦女朋友就點頭稱是：「對對對，好像很遙遠的事怎麼現在就發生，偶而兩個月會沒來，大部分的時間都還算正常，就後面這一兩年開始會3個月，4個月沒來…，心理就想大概差不多了。」；有的婦女描述到：「我都蠻準的，今年開始亂，就接著幾個月後就忽然月經就不來了。」；「月經停停又來了，一來就來好多，就像在拼血，換都來不及。」一臉出糗的尷尬。所以在這段時日，選用合用的生理褲、衛生棉是必要的，當然要隨身備用，以防萬一。

月經紊亂，雖是因更年期荷爾蒙分泌不規則所引起。但婦女朋友如發現經血分量太多或併有血塊、來經期太長（超過7天或超過日常來經期2天以上）、月經週期少於21天、或二次經期間有滴血或出血、性交後出血，甚至停經後再有出血現象，必須就診做進一步檢查，以早期發現有無其他婦科疾病，而及時治療。

停經過渡期，若月經量較多的人，要注意貧血問題，在飲食上，宜多吃些補血的食物，如：動物的內臟（肝、腎）、牡蠣、堅果類、葡萄乾、深綠色蔬菜等，還要補充維他命B6、B12、葉酸及維他命C，才能幫助鐵質吸收、紅血球的形成，而避免貧血。

避孕是更年期必要的措施，在此時期談避孕有點令人驚訝，雖然受孕率是逐漸降低，可是到閉經前，仍有懷孕的可能，所以必須選用合宜的避孕措施，以避免非計劃中的懷孕，而且閉經1年內仍需繼續避孕，以防受孕。避孕方法中保險套是最佳的選擇，不但可避孕，還可保護婦女免於傳染像菜花、淋病、愛滋病等性病，是安全性行為的保障。萬一無事事先採取避孕措施，亦可性交後72小時內服事後避孕丸，做為緊急避孕之用。