

熱潮紅·盜汗

文／劉玉秀護理師



保持輕鬆愉快，能減輕熱潮紅的現象。

血液流向體表以散熱，就產生發紅、發熱的感覺，這體溫快速的上下波動，有時體表的溫差前後竟可達攝氏2度。

有婦女如此形容熱潮紅的經驗：「月經不來了，我很高興，大概7、8個月後我開始不舒服，就是燥熱，那種燥熱，自己感覺頭好像就是陣發性的熱、發紅，就是感覺啦，會以為別人看的到我整個人是發漲的，後來我問人家說我的臉是不是很紅？她說沒有，完全看不出來，所以是我自己的感覺，這種感覺很不舒服，剛開始還沒有那麼嚴重，後來就變成很熱很熱，就像春、秋天根本不會那麼熱，可是我就是非常熱。」。

發熱的現象，由胸部擴展至頸部和面部，通常感到有熱氣直衝上臉部造成滿面通紅，並有混

身出汗情況，這現象可以持續數分鐘，有時甚至會覺得脈搏和心跳加速的現象，之後有的婦女會感到發冷。尤其是晚上睡覺、情緒波動、或氣溫驟變的環境下，常突然全身一陣燥熱，大量出汗，濕透衣服。多汗，多在熱潮紅之後出現，睡眠時發生稱為盜汗，盜汗及熱潮紅易造成失眠以及疲倦，令人不安。

熱潮紅是更年期婦女最最常發生的身體不適，一半以上的婦女或多或少都會經歷到的現象，造成更年期婦女生活上的困擾。

熱潮紅的原因不確知，不全是雌激素減少的關係，有婦女體內雌激素濃度高，也發生熱潮紅。目前僅知體溫調節中樞的定溫中心誤判了身體太熱，發動散熱的機轉，體表血管擴張，體內

身出汗情況，這現象可以持續數分鐘，有時甚至會覺得脈搏和心跳加速的現象，之後有的婦女會感到發冷。尤其是晚上睡覺、情緒波動、或氣溫驟變的環境下，常突然全身一陣燥熱，大量出汗，濕透衣服。多汗，多在熱潮紅之後出現，睡眠時發生稱為盜汗，盜汗及熱潮紅易造成失眠以及疲倦，令人不安。

有婦女說到：「先生怕冷，然後我怕熱，汗流好多，早上起來覺得身上好臭，很明顯哩，像在家裡做點家事，汗就像水一直滴。」，又有婦女說「我也是覺得很熱，尤其是煮飯的時候，喔！那真的是，那個熱真的很難過，受不了，煮到一半都要趕快出來吹一下電風扇，透透氣。」。可見熱潮紅、盜汗在在帶來生活上的不便。

熱潮紅現象，型式一定，但持續時間不同，短則數月，長達3~5年。婦女的反應也各不同，有人覺尚可忍受，毛巾擦一下，忍一下，幾秒鐘就過去了，頂多扇子搨搨就解決了。有人卻感苦惱困窘，甚至影響工作，有位婦女就說：「我是跑業務的，不可能不化粧，可是一熱起來啊，汗流滿面，粧都花了，怎麼上班嘛！」，有的人可覺得身體好像變衰弱了、變虛了，整天做事就是不帶勁。

熱潮紅固然不適，但就像有位婦女說的「就想成夏天比較熱，流汗時早上、中午各洗次澡，在冷氣房裡好很多，不然就呆在一個比較舒適的

地方，這樣比較好。」。只要尋求共處的方法，將不適減到最低，安渡更年期就不是夢想。日常生活上減緩熱潮紅，有下列數項好方法：

1. 避吃誘發熱潮紅的食物和飲料，這包括熱飲、咖啡、酒精、巧克力、碳酸飲料、糖及香辛料食物，這些均易引起血管擴張，產生熱潮紅。
2. 情緒常保輕鬆愉快，研究指出有熱潮紅困擾婦女服用無療效的安慰劑，三分之一的人熱潮紅現象竟改善了，所以心情、想法及期望在在影響熱潮紅的發生，所以藉由冥想、瑜加、生物回饋、視覺想像、按摩或鬆弛浴等放鬆方法來減壓，是能減輕熱潮紅的現象。
3. 飲食上多吃黃豆製品、山藥等含植物性雌激素的食物，同時進食適量的脂肪，以獲取基本脂肪酸修補腎上腺，均能緩解熱潮紅。
4. 持續補充一、二週的維他命E，可調節血管系統來對抗熱潮紅。另外吃些維他命C來幫助吸收服用的維他命E。
5. 常保通風涼爽的家居環境，出外隨身攜帶小風扇、扇子，可帶來涼意。穿著棉質、涼爽寬鬆的薄衣物，增加舒適度，並以多層次穿法，方便穿脫。
6. 規律運動不可少，不但可減壓，還能促進較佳的睡眠。

熱潮紅發生當下怎麼辦呢？開始熱潮紅時，嚐試放慢呼吸，採深、慢的腹式呼吸讓自己放鬆下來。再來喝杯涼開水或果汁，也可用冰涼的毛巾、冰寶，甚至冰箱裏的冷凍蔬菜包，冰敷臉、頸、手臂內側，讓皮膚溫度很快降低。方便的話做個溫水淋浴，定增加舒適，同時亦清潔了皮膚，確保皮膚的健康。晚上睡覺除注意房間涼爽舒適外，床旁備一保溫杯的冰水及涼毛巾，備發熱時用。睡前避免喝多量水，並少飲啤酒、咖啡等利尿性飲料，以防干擾睡眠。只是若盜汗厲害，還是應補充水分的。 圖

多吃黃豆製品，緩解熱潮紅。

