

# 更年期婦女的健康日誌

文／劉玉秀 護理師



更年期婦女運動時別忘了記錄，可提供醫師診斷參考。

更年期泛指婦女在步入中年的轉換期，面對身體、心理與社會三方面的轉變。在更年期的那幾年間，婦女體內雌激素和黃體激素銳減，不但頻繁的上下起伏變化大，且兩荷爾蒙之間的平衡狀況也有了改變。由於身體內每個重要的器官都受到雌激素與黃體激素的影響。婦女身上的乳房、骨骼、皮膚、大腦、心臟、膀胱、陰道、眼睛等等有數百個荷爾蒙接受器，自青春期開始就在習慣的雌激素與黃體激素濃度下運作了30多年，所以一有改變或不平衡時，身體不同器官的功能頓時陷入混亂。直到停經之後期，雌激素與黃體激素趨於新的穩定狀態，不適的症狀逐漸消失。

## 更年期是護衛婦女健康的契機

每位更年期婦女在這身心、社會變動的時刻，有人表示更年期時那些折磨人的病痛，是女人將一輩子典當給先生、子女，認命的周旋在工作、家庭之餘，所積壓疲累的反撲。所以更年期反是護衛婦女健康的契機，生理上的大轉變，讓女人開始正視未來的人生，渴望學習維持自身健康及避免停經期的不適。

當然若每位婦女都能有位了解病史的醫師做

我們須要學會為自己的健康留記錄，瞭解自己的身體狀況，才能在最短時間內獲得最合宜的診治與照護。同時可避免因面對醫師診療時的緊張而掛一漏萬，失去正確診斷的先機。

為健康諮詢者，依個人的狀況在正確時間提供正確的檢查與診療，較可能護衛婦女的健康。但國內的醫療環境，醫師並無法有充分的診療時間，所以我們須要學會為自己的健康留記錄，瞭解自己的身體狀況，才能在最短時間內獲得最合宜的診治與照護。同時可避免因面對醫師診療時的緊張而掛一漏萬，失去正確診斷的先機。

更年期婦女的健康日誌，不只可了解自己的身體狀況。這樣的記錄有助於知道婦女渡過更年期的歷程，以預期更年期將發生的改變，降低了對身體不適與未知的害怕。另外，還能藉以了解自己的特殊習慣與更年期不適的關係，就像有位朋友就由飲食記錄修正了少攝取纖維質的習慣而改善多年便秘之苦。此外，也可知道有無某些像乳癌、子宮頸癌等女性健康問題相關的危險因子，若發現是高危險群在選用荷爾蒙藥物時就要特別的考量了。

## 保健日誌記錄那些？

由健康記錄的分析中，找出要面對什麼樣的更年期健康問題，才能為個人設計出最佳的應對之道，就有機會掌控自己的健康，全方位的健康保健才有個好的開始。而更年期婦女的保健日誌，到底要記錄些什麼？最好要能包含下列各項：

一、每日的心理狀況：主要記錄當日的情緒是高興、普通、沮喪傷心或其他如孤單寂寞、生氣易怒、心慌意亂、心情起伏等；壓力的有

無、壓力的大小，以及有無因壓力造成的身體容易緊張的部位，如：肩膀僵硬、頭痛、眼睛疲勞、胃部不適等。

二、日常生活習慣：檢視自己的飲食、睡眠、運動、排泄等習慣。

1.飲食習慣：每日飲食均衡與否、清淡或油膩、適量或過多與不足、偏好的食物，有無補充維他命、鈣片等營養品，攝食藥膳及其他如咖啡、濃茶、酒、菸（或二手菸）等嗜好的量與次數。

2.睡眠習慣：每日睡眠的量、型態有無改變，睡眠品質良好、普通或差（失眠）。

3.運動習慣：每日運動的時間、強度、方式（氣功、元極舞、慢跑、游泳、快走、騎車、打球、跳舞等）。

4.排泄狀況：排便順暢與否，有無便秘、腹瀉；排尿順暢與否，有無頻尿、急尿、漏尿或解尿疼痛等問題，尿量多、中量或少量。

三、更年期身體不適狀況：記錄所經歷的身體不適，包括熱潮紅、流汗、陰道乾燥、皮

膚乾燥、關節疼痛等症狀的程度與發生次數。記錄一段時間後，一旦熟悉自己的症狀模式後，知道這只是暫時的荷爾蒙改變所致，可減少不必要的焦慮。

四、月經週期：紀錄兩次月經間隔的時間、每次來經期持續的時間，以及月經的量、有無血塊，月經的顏色和粘稠度。

五、個人和家族的疾病史，以及自己的月經史

六、健康檢查的記錄

## 婦女更年期身心健康日誌表

上述各項均應詳細記錄下來，可利用月曆、週曆做描述性的記錄，或選用喜愛的筆記本設計成專屬的健康記錄本。也可以利用坊間已有的一般健康記錄表，依所須的內容項目加以增減，設計成更方便自己記錄的表格。

目前，個人與婦女健康專家張珪教授嘗試發展簡便且適用於國人的更年期婦女身心健康日誌表，尚待試用的檢驗，期待來日與讀者分享努力

☞

新書快報

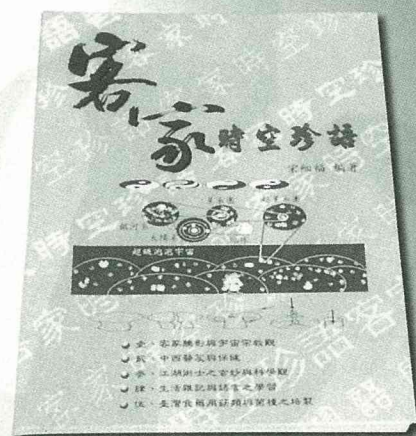
# 客家時空珍語

宋細福編著  
定價：480元

易經 V. S 農作物生長與花藝  
運用民俗療法自救救人  
揭開江湖術士祕技的神秘面紗

本書紀錄 1937 至 1990 年代台灣的社會現象，內容包含客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴等……

作者活躍於食用菇類發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培製技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產菌類者的重要參考依據。全書 347 頁，16 開平裝。



一本匯集了人類智慧與老祖宗經驗的絕妙好書  
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享



豐年社

台北市溫州街 14 號 郵撥 00059300 豐年社 電話 02-2362-8148 分機 30.31 郵購另加掛號郵資 60 元