

# 更年期婦女的健康檢查

文／劉玉秀 護理師



更年期婦女身處變動之時，雖是正常又自然的事，  
但更應在此時為健康把關，好好做個健康檢查，  
了解自己的身體狀況，及時發現健康上的問題，  
加強保健，為未來的健康奠基，預約一個美好的健康人生。

強調更年期婦女的健康檢查，因為婦女在更年期出現的身體不適，似乎與更年期有關，但也可能是其他疾病的徵兆，須藉健康檢查才能釐清，以免耽誤疾病治療的契機，例如：更年期可能有的疲倦、焦慮、不安、失眠等不適，也可能在甲狀腺機能亢進患者身上出現，如果未適當治療，終會惡化成充血性心臟衰竭，所以必須慎重看待更年期的身體不適。

雖說更年期的不適是因身體荷爾蒙變動而產生的自然現象，但有時也可能導致健康問題，而健康檢查可以監控一些不治療但可能造成的嚴重健康問題，如：因亂經期多量來經，長期所致的缺鐵性貧血。除外，還可以了解身體潛藏的健康危機，如：血壓、膽固醇、三酸甘油酯、心電圖等檢查可知道是否具有罹患心血管疾病的危險；骨質密度X光檢查可以預測未來是否罹患骨質疏松症及骨折的危險等，以便及時在不用藥物下，為長遠的健康採取保健策略。

更年期健康檢查，到底要檢查那些，坊間醫院是有多種大同小異的健康檢查套餐，甚至有專為婦女量身定做的，但花錢是一回事，花了錢是否能收到預期目的又是另一回事。做一個聰明的醫療消費者，要能收集相關資訊，先知後行，除了解自己的健康史及家族疾病史外，具備充分的健康檢查相關資訊，才能不慌不亂自主選擇合於自己的檢查，並達到自己健康檢查的目的。

下列為更年期婦女健康檢查應包含的項目及相關資訊：

## 一、更年期／停經的診斷檢查

檢查血液中的雌激素、黃體激素、黃體生成素、及濾泡刺激素的濃度，目的在於判定是否正處於更年期(停經)？還是已進入停經的後期？有助於澄清發生在身體上不適是否為更年期所致。

更年期診斷上有它的困難性，因為出現更年期身體不適時，仍一樣有月經週期，由於荷爾蒙隨月經週期而變化，技術上，需要一系列的血液雌激素與黃體激素的荷爾蒙濃度檢查，才能確定是否由於更年期的關係。即每2至3天就需要檢血檢查，才能做最正確的判斷，但實際上不可行，因此，大多數的醫師只憑一次的血液檢查來診斷。

婦女預定做單次的檢測雌激素、黃體激素、黃體刺激素(LH)和濾泡刺激素(FSH)要選在最後一次月經週期的第14天，因為此時生育期婦女的血中雌激素濃度達高峰期，才能正確診斷。不然就必須記錄是在月經週期的那一天抽血檢查，因為正常荷爾蒙濃度隨月經週期的天數而有變化，才有助於正確的比較和診斷。

此外若要診斷是否進入停經後期，則須在你最後月經之後，至少已停經6個月了，再檢測血中的雌激素、黃體激素、黃體刺激素和濾泡刺激素才能做確認的診斷。

## 二、心血管(心臟與動脈)系統的檢查

檢查血壓、總膽固醇、高密度脂蛋白比、三酸甘油酯、心電圖，這些檢查有助於評估發生心血管

疾病的危險性，它與中風和心臟病發作有關。爲了能獲取較正確膽固醇值，檢血前的24小時內應避免飲酒、12小時內除了喝水外應避免飲食。最好每年檢查1次。

### 三、骨質密度X光檢查

骨質密度X光檢查是測量骨質密度，通常檢測臀部與脊椎部位。骨質密度今已被視爲發生骨質疏松症與骨折的因素之一，是一項婦女健康危機的指標。由專門的技術人員執行，放射線的強度極低，是項簡單、快速、非侵入性、不痛、無需更衣的檢查。

多久檢查一次？如果第一次的X光檢查發現妳的骨質密度高，則每隔年檢查一次，一直到停經。停經後5年內的婦女，每年定期檢查一次，5年後，依醫師的建議做檢查。如果第一次的X光檢查發現骨質密度較低，須每年定期做一次檢查，或與醫生討論不定期的監測骨質。

### 四、乳房

乳房的檢查包括乳房放射線攝影、醫師的乳房觸診及乳房的自我檢查。

乳房放射線攝影術是利用X光來檢測乳房軟組織是否有異常。最新的乳房攝影儀器輻射劑量少且致癌的危險性非常低，且可發現小的腫塊，是乳房檢查的優先選擇。

大多數婦女停經前的乳房組織較緻密(dense)，而停經後的乳房組織較多脂肪(fatty)，因乳癌在脂肪組織更易顯像，因而停經後婦女更能自乳房攝影獲得早期診斷的好處，它已成功地減少停經後期婦女的死亡率(歸因於早期診斷)。一般而言，乳

房組織在月週經期的後14天會變得較緻密。因此，爲了能得到最佳的結果，需避免選在這段期間內進行乳房攝影術。

乳房攝影術的檢查頻率，如果有明顯乳癌家族史的婦女，每年應定期檢查。不然美國癌症協會則建議40歲後每隔1-2年檢查，不過從停經開始就應每年定期檢查。國家衛生研究院亦建議50歲後婦女應每年做乳房攝影術檢查。

乳房觸診檢查每年由家庭醫師、訓練有素的專科護理師與婦科醫師(當去做生殖器官的身體檢查時)來執行。乳房觸診的目的是檢查出異常的部位且再對照檢查乳房攝影。

乳房自我檢查(BSE)應每月定期在月經過後的3-5天做一次，以在每年的健康檢查與乳房攝影術之餘隨時監測自己乳房的健康。婦女應熟悉自己乳房的正常情況，如果有腫塊或什麼變化時才能及時發覺。乳房的腫塊可能長得很快，可能在乳房攝影術檢查無發現後的幾個月內就變得明顯。而乳癌是愈早發現與治療，痊癒的機率就愈大，一有異常發現，重要的是不要羞於將問題找醫師談，生命的安全重於一切。

至於如何做乳房自我檢查，各醫療院所及康泰醫療教育基金會均有提供圖文並茂的資料供索取參閱。

### 五、生殖器官

婦女生殖器官的檢查包括：骨盆、子宮頸抹片、子宮內膜切片及陰道超音波檢查。

婦科醫師由骨盆檢查可發現卵巢、輸卵管、子宮、子宮頸和陰道的異常，纖維囊腫、感染和其他異常亦可由骨盆檢查中發現。骨盆檢查時一併做抹片檢查，偵測子宮頸(位於子宮的下面)是否有癌前細胞、癌

細胞、細胞病變、感染與性傳染病，如能早期發現並加以治療，幾乎不會造成任何嚴重的影響。

子宮內膜切片，可以確定子宮內膜的健康狀況。因荷爾蒙不平衡可能造成子宮內膜的不良變化，由醫師取一小塊的子宮內膜組織，送病理檢查子宮內膜是否有不正常或癌細胞。

經陰道的超音波檢查是在陰道內放置一個超音波工具，由螢幕上近似

# 助聽器51年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店

助聽器世家

2541-3525

台企行

2551-2525

集世界名品

原台灣電氣企業行

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)

## 富貴手 香港腳

有一種古老的偏方，以天然植物和紫蘇為主的萃取液，我們稱它為外用紫蘇液。歷經 20 年，贈送超過 20,000 人（次）的試用，結果令人滿意，一瓶 30 cc 300 元的花費（噴霧式一瓶 350 元）讓您遠離痛苦，下定決心！

今天就讓香港腳、富貴手、灰指甲消失吧！

**本商品有一週滿意保證！**

彩雲植物 TEL: 049-2912116 FAX: 049-2910308  
研究中心 郵政劃撥帳號: 020-28723 王昭光(0912-313258)

生殖器官的影像，可以幫助診斷子宮內膜的增生或異常。

上述的各項檢查，最好能每年定期檢查，但如果目前使用雌激素而非黃體素荷爾蒙補充治療的婦女，則在每年定期檢查外，聽從婦科醫師的建議，安排檢查子宮內膜切片檢查。

### 六、大腸纖維鏡檢查

大腸纖維鏡檢查是利用前端附有小燈的纖維鏡管由肛門置入腸道，直接目視檢查人體的直腸與結腸內側面的檢驗方法。由專精胃腸道疾病的診斷與治療的胃腸專科醫師進行檢查。

體內荷爾蒙的改變可能會造成腸胃不舒服與功能的變化，但也可能是腸道感染或早期大腸癌的徵兆。腸道感染、腸炎、痔瘡、良性或惡性腫瘤與癌前的息肉等均可經由大腸纖維鏡檢查來發現。

由於此種檢驗方法會讓人感到疼痛，因此經驗豐富的專家不但能減輕疼痛，且約 20 幾分鐘即能完成檢查，所以要多探聽，找位口碑佳且技術純熟的胃腸科醫師檢查，可以減輕檢查時的不適。

多久檢查一次，至少先做一次大腸纖維鏡檢查，之後再依檢查結果，遵循胃腸科醫師建議的檢查頻率安排。

### 七、膀胱、腎、及肝臟的檢查

更年期體內荷爾蒙的改變可能會暫時影響膀胱、腎、與肝臟的功能。血液和尿液檢查可以檢查膀胱或腎是否有感染，以及其他器官如：肝、腎的功能。每年至少定期檢查一次，除非臨時有感染的症狀，才須要再檢查。

### 八、缺鐵性貧血檢查

檢查血液中的血紅素、鐵蛋白，以判定是否有缺鐵性貧血。

由於更年期的亂經，常有量大、時間長的月經來潮，易可能造成缺鐵性貧血，代表體內血紅素不足。而血紅素是血中攜帶氧的物質，血紅素不足，則無法將肺中的氧氣輸送到組織各個細胞，缺乏充足的氧氣，會讓人覺得疲憊、心情低落和精神煥散。

而血中鐵蛋白的量是身體儲存鐵的指標，如果血紅素與鐵蛋白低，表示有缺鐵性貧血，會讓人覺得疲憊、虛弱並容易受感染與生病。所以每年應定期檢查一次。除非有重大出血或易感到疲憊，則表示需要更頻繁的檢查。

### 九、糖尿病的檢查

成人型的非胰島素依賴型糖尿病與更年期同樣有疲憊、頻尿等現象，而每位婦女應該在此段時期檢驗她是否罹患糖尿病。每年至少檢查一次血與尿液中的葡萄糖，當然仍應依據症狀出現的狀況，再決定是否須更頻繁的檢查。

### 十、甲狀腺機能的檢查

甲狀腺機能不足是指甲狀腺不活躍，而甲狀腺機能亢進是指甲狀腺過度活躍，上述這兩種情況也可能有與更年期相似的身體不適。甲狀腺機能不足的婦女可能會經歷沮喪、心理創傷、記憶力變差、經期紊亂與許多其他症狀，甲狀腺機能亢進的婦女可能會疲憊、失眠、盜汗、加速骨質流失與其他症狀。所以更年期婦女自然地必須檢查甲狀腺的機能，以排除這二種情況，每年檢查一次即可。

最後要說明的是上列的檢查項目，並不能囊括所有的健康指標，僅是建議更年期婦女至少要檢驗的項目，當然醫師也可能會建議額外的檢查項目。當然妳可能會經歷某些未列出檢查項目(如：視力、聽力)的不正常症狀，請與專科醫師商討並評估這些症狀。最後務必保留每次您健康檢查的結果紀錄，以供持續追蹤之用。

參閱資料：Lowes, Catherine D (1998) A seven-step program for getting through menopause and enjoying a longer, healthier life without drugs, rev. ed. Health Issues: Toronto.