

# 面對荷爾蒙治療

「知己知彼」的功課準備妥當了嗎？

文／劉玉秀 護理師

依據國民健康局強調更年期荷爾蒙是在於治療「更年期症狀」，包括全身或臉部熱潮紅、夜間盜汗、失眠、陰道乾澀、心悸、煩躁等，依其影響來決定是否加以治療，是以治療為本，非為預防性治療的目的，所以婦女考量用以預防停經婦女的骨質流失，可要審慎為之。



熱鬧的婦女聚會中，徐小姐拿著2個藥袋與資深美女陳姊在一旁說悄悄話，偶可聽到「…荷爾蒙」字眼，曹姊在旁聽到直搖頭說：「不要吃荷爾蒙啦！吃荷爾蒙不好。」徐小姐回道：「我知道，我不是吃荷爾蒙，我是……」唯恐被誤解的直道始末。她因更年期的亂經，子宮內膜增生來經2星期不停，求醫，醫師處方荷爾蒙劑，用藥後常噁氣不舒服，加上又擔心吃荷爾蒙對身體不好，吃或不吃正傷腦筋。

曹姊卻因健康檢查發現有陰道炎，醫師處方荷爾蒙治療，曾持續服藥2年，害怕副作用自行停藥。今年身體檢查仍有陰道炎，醫師又開荷爾蒙劑，心想有病理應治療，但邊吃心中邊發毛，怕長期下來對身體不好，也陷入兩難困境。

荷爾蒙治療早年被奉為更年期婦女照護的青春不老妙藥，但因前年美國複合型荷爾蒙治療的長期研究結果出爐，消滅了荷爾蒙療法的迷思。但用與不用間的考量，卻不像選擇題那麼簡單，更年期女性因荷爾蒙降低不穩定所致的不適是事實，有些婦女也深受其苦，如何看待荷爾蒙治療，去除不必要的惶恐不安，讓婦女在這過渡期不但能保有較好的生活品質，同時也少了心理負擔。

面對荷爾蒙療法首先思考的是為什麼要吃？目的為何？依據國民健康局強調更年期荷爾蒙是在於治療「更年期症狀」，包括全身或臉部熱潮紅、夜間盜汗、失眠、陰道乾澀、心悸、煩躁等，依其影響來決定是否加以治療，是以治療為本，非為預防性治療的目的，所以婦女考量用以預防停經婦女的骨質流失，可要審慎為之。

徐小姐由於更年期的亂經，再度的子宮內膜增生，加上來經2星期多未停，且經血量多，如果不處理，可能因慢性的失血而造成貧血，加上子宮內膜增生的狀況，亦應進一步檢查以排除可能存在的嚴重器官病變，例如：子宮卵巢的腫瘤、瘰肉、凝血障礙等。所以醫師給予暫時性的荷爾蒙治療，來使月經停止，以便之後做進一步的超音波檢查及子宮內膜取樣檢查，這是必要的治療措施，且短期服用影響甚微。

至於曹姊在子宮頸抹片檢查時發現有陰道炎，聽從醫師建議又開始持續服用荷爾蒙。首先考量是所患的陰道炎是何類型。若是因細菌、黴菌等感染所引起的，須檢查為何種微生物的感染，以對症下



藥，單以荷爾蒙治療有待商榷。若為更年期所致的萎縮性陰道炎，最好先評估曹姊日常生活受干擾的程度，若因陰道炎造成不適、性交疼痛，甚至陰道感染，深深影響生活品質，必須持續荷爾蒙的治療，才能有所改善，如此用藥便無可厚非，否則就無那必要性。由於醫師未

詳細說明，所以曹姊是否要繼續吃荷爾蒙劑，只有再度求醫，進一步了解陰道炎狀況及評估荷爾蒙治療的必要了。

更年期婦女決定是否接受荷爾蒙治療之前，應先清楚自己的看法與評估對更年期不適的忍受度，如果自問對服用荷爾蒙的恐懼心尤勝過更年期不適的影響，最好不考慮用荷爾蒙治療，儘量以飲食、運動等健康生活方式或其他養生之道，來緩解更年期不適，減少自己的心理壓力。

再來考量自己是否有無接受荷爾蒙治療的本錢，即由「知己」做起，瞭解是否有乳癌或子宮內膜癌、血栓症栓塞、不易控制的高血壓、以及不明原因的子宮陰道出血等荷爾蒙治療禁忌的病史及家族史；接著監測身體功能，包括：服用前最好做個完整的健康檢查，服藥期間的每年定期檢查及評估用藥情況。

## 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)

最後是風險評估，考量接受荷爾蒙治療，自己要擔多大的風險。了解自己使用荷爾蒙治療的利（治療更年期不適或骨質疏鬆）與弊（如：提高心臟病、中風、乳癌等風險）之外，還應做些功課，包括要知道所服用荷爾蒙劑的名稱、成分、作用，盡可能最低劑量，可能有的如噁心、乳房脹痛、異常出血等副作用，服用該荷爾蒙劑的注意事項，如定期回診、併服其他藥物的禁忌等等。還須知道療程，要吃多久，以及發生那些必須停藥並就醫的情況。定要利用種種諮詢管道，做足這「知彼」的功課。

更年期婦女面對荷爾蒙治療，有了「知己知彼」的準備，才能參與自身的荷爾蒙治療計畫，而不會陷入惶惶不安的心理困境，同時確保安全用藥。如再加上有效管理生活，朝向健康生活模式，安渡更年期就不難達成。

解

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

## 客家時空珍語

宋細福／編著

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薑類者重要參考依據。全書347頁，16開平裝。

定價：480元



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)  
電話：02-23628148分機30.31.