



養和醫院婦產科專科醫生
柴逸蘭



勇敢面對 更年期

更年期是女性生命中一個重要階段，傳統認為更年期一定會有情緒問題，容易焦慮、煩躁及不安，令正值更年期的女士不敢面對。其實，更年期屬自然生理現象，女士只要正確認識更年期，注重日常健康，感到不適時求醫，便能讓身心平穩過渡。

撰文：黃敏寧 設計：林彥博

► 女性更年期大約在四十五至六十歲之間出現。



更年期徵狀

更年期間女性雌激素下降，除了停經外，亦會引起生理及心理轉變，其中最常見的徵狀包括：

2

情緒不穩

更年期間受荷爾蒙影響，生理上產生的轉變及心理上的困擾，會使情緒會容易變得暴躁、心煩及精神難以集中。

3

陰道乾澀

雌激素分泌減少，陰道黏膜變薄，失去彈性及潤滑，在性交時會感到痛楚或性慾下降。另外，部分婦女下體不舒服，或有尿頻情況。



何時開始更年期

女性更年期是一個漫長及漸進的身體轉化過程，婦女能否預測何時開始更年期？柴逸蘭醫生說，由於每個婦女的生活習慣、家族遺傳、經歷及體質等都有所不同，因此不同人士開始更年期的年齡都不會相同。更年期通常發生在四十五至六十歲之間，平均停經年齡在五十一歲。

個別婦女身體適應能力高，即使荷爾蒙起了變化亦沒有特別影響，因此不知不覺地度過更年期，但亦有些婦女會不太適應，感到全身發熱及流汗，徵狀會持續多年。



► 更年期後女性荷爾蒙水平下跌，容易有骨質疏鬆情況。

4

骨質疏鬆

停經後雌激素水平下降，骨質流失率增加，引致骨質疏鬆情況，如沒有妥善處理，會增加日後骨折風險。

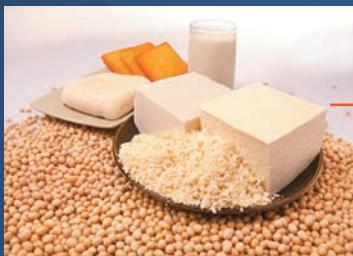
5

心臟病風險

隨着年紀增長，體重逐漸遞增，患上冠心病、高血壓及中風等風險也相對增加。

紓緩更年期不適

更年期的生理及心理轉變，未必每位婦女都能適應，到底應如何紓緩？柴逸蘭醫生說，更年期並不是一個疾病，只是一個過渡期，如不適徵狀沒有影響日常生活質素或對健康產生嚴重問題，可透過以下方法紓緩：



- 1 均衡飲食：**更年期間骨質流失率增加，因此女性可進食含高鈣食物，例如芝士、乳酪及豆腐等奶類及豆類製品，保持骨骼健康。
- 2 服補充品：**如食物攝取不足，或檢查發現骨質密度低於正常，婦女可諮詢醫生建議後服用鈣片及維他命D等補充品，預防骨折及骨質疏鬆。
- 3 戒煙和酒：**香煙所含的尼古丁會抑制卵巢產生雌激素，影響骨骼細胞形成。酒精會影響肝臟調節血內激素濃度的功能。



- 4 適量運動：**每星期三次帶氧運動，每次最少三十分鐘，可選擇的運動包括步行、跑步及游泳等，能強化骨骼。每天適量地曬太陽，可促進體內維他命D合成，有助吸收鈣質。
- 5 處理潮熱：**戒食辛辣、避免飲用濃茶、咖啡及含酒精飲品，這些都會令潮熱加重。日常應穿着寬鬆及棉質的薄衣，保持心境輕鬆。
- 6 坦誠面對：**婦女在更年期間如感到不安及煩躁，不妨跟家人、好友及醫生坦誠傾訴心中的憂慮及困擾，從而減輕心理壓力，樂觀面對更年期。

► 多進行帶氧或負重運動，可以鞏固骨質。

應否服藥治療

更年期雌激素下降影響生理及心理，柴逸蘭醫生說，其實更年期並不是單一種雌激素影響，其他女性荷爾蒙如黃體酮，也可以令心理產生變化。醫生會評估女性更年期徵狀嚴重性，例如更年期徵狀十分影響日常生活，以及停經的年齡是否過早如三十多至四十歲，才決定是否需要藥物治療。

紓緩更年期間的不適徵狀，可使用荷爾蒙治療法，藥物的主要成分有雌激素、黃體酮及睪丸酮，可以分別透過口服藥、皮膚黏貼、陰道塞藥等途徑吸收，能有效地紓緩更年期間的不適徵狀。

不過，荷爾蒙治療法會有副作用包括乳房脹痛及嘔心等，長時間服用可增加乳癌、心臟病、中風或血管栓塞的風險，有以上病史的女士不宜接受荷爾蒙藥物。但荷爾蒙治療並不是唯一一種能紓緩徵狀的藥物，女士應先諮詢醫生意見，並作詳細身體檢查。



► 有需要時可服用藥物，紓緩更年期徵狀，服用前應諮詢醫生。

樂



► 減少飲用含咖啡因飲品，避免潮熱加重。

女性害怕面對更年期，因為大家普遍有誤解。



1

潮熱

臉部或全身會感到發熱，熾熱感覺會產生不適，通常維持一至兩分鐘，除了發熱還會出汗及心跳加速，在晚間潮熱及出汗會影響睡眠質素。