

更年期症候群與婦女保健

文／周松男（台大醫院婦產部主任）

更年期是由具有生殖能力的時期轉變到不具生殖能力時期的一個過渡時間，大約有兩年到五年的時間。女性身體會在這個期間產生種種變化，其中包含了停經，這是一種老化的過程。

更年期的醫療保健照顧

根據 1994 年台灣人口統計資料指出，台灣超過 65 歲的老年人口已佔了 7.2%，到 2021 年更將高達 14.7%，可見台灣已邁入人口老化的社會，其中老年婦女的健康及醫療問題值得我們適時加以關切，尤其更年期是婦女生命中一個轉折點，能否在生理、心理上得到妥善的調適及照顧，更是深深地影響到女性同胞的健康和幸福。

站在醫療層面，緩解更年期症狀、心臟血管疾病、骨質疏鬆症及老年癡呆症是更年期主要的防治重點，而心理和情緒的關懷更是保健的重要課題，以求身、心、靈三方面的和諧狀態。

更年期常見的症狀

更年期症狀是指更年期這段期間出現的不適症狀，除了熱潮紅、盜汗、心悸等身體上不適外，也包括情緒不穩定、緊張、注意力不集中等影響心理或受社會文化因素影響的層面。

熱潮紅是更年期常見症狀之一，大多數情形是先由胸口覺得燥熱，迅速延伸向上到頸部及頭部，伴隨著皮膚泛紅發熱有時也有頭暈的情形。通常持續一到兩分鐘，症狀可能會達數個月到兩、三年這麼久。熱潮紅時因為血管擴張，也常常合併盜汗，引起很大的不舒服。大約 85% 的更年期婦女會有潮紅發熱或盜汗的現象，多數兩年內會自然緩解，只有 20% 的人其症狀會超過五年，這時候藥物可以很有效的幫忙。

心悸大部分是和熱潮紅一起發生，有時候胸悶到令人發慌。更年期因賀爾蒙缺乏引起心悸現象，幾乎都是因突然性心跳加速所造成，這時候如果做各項心臟學檢查，檢查結果一般都是正常。但是如果伴隨有胸痛，呼吸困難或昏倒的現象，也要特別找心臟科的醫師進一步檢查，以其早一點發現心臟功能的異常。

更年期因為一些身體上不舒服的情形，加上家庭內可能正處於空巢期，社會角色也可能有所轉換，使得婦女常有情緒不穩定、緊張、躁動以及注意力不易集中的精神狀況，晚上睡眠也容易有睡不安穩或甚至失眠的情形，此外，或有些人會遭遇到嚴重的失落感、空虛和憂鬱等等。而這些精神和情緒上的困擾，也有可能惡性循環，互為因果而加重，所幸大多數症狀可以藉賀爾蒙補充療法和其他藥物的配合得到理想的治療效果，並藉著重新調整自己的角色和生活的腳步，可以大大改善更年期的種種情緒障礙。

長期缺乏雌激素的更年期症狀

隨著賀爾蒙缺乏的時間日久，身體也會有較明顯的變化。皮膚會失去彈性、乾燥、搔癢，頭髮乾燥、斷裂、脫落，乳房變小、鬆弛。陰道萎縮、搔癢、乾燥引起性行為時的疼痛，因為細胞萎縮，變得脆弱，因此也容易受到感染，容易有陰道白帶、小便灼熱、尿道感染的問題。部分的人會因為支持骨盆的肌肉、韌帶鬆弛，產生漏尿、子宮脫出、膀胱膨出的情形，造成泌尿系統的毛病，進而引起日常生活與行動的不便。

更年期與心臟血管疾病以及血脂肪之關係

當我們年紀愈大時，血脂肪會增加，也就是膽固醇和三酸甘油脂會愈來愈高，而膽固醇濃度增加會增加

冠狀動脈疾病的危險性。因為膽固醇會伴隨低密度脂蛋白增加，而三酸甘油脂會伴隨非常低密度脂蛋白增加，而低密度脂蛋白和非常低密度脂蛋白愈多，冠狀動脈血管疾病的危險性也就愈大。相反的，高密度脂蛋白對心臟血管則有保護作用，使得較不會形成動脈粥硬化症狀。

使用雌激素補充療法可以增加血中之高密度脂蛋白，減少血中之低密度脂蛋白，因此可以減少心臟血管疾病之可能性。

更年期與骨質疏鬆症

我們經常聽到年紀大的婦女（太太、母親或祖母）有時候不小心跌倒就造成骨折，或者是沒做什麼粗重的工作就感到腰酸背痛。我們也經常看到年紀大的人身高逐漸變矮或變成駝背，仔細探測其原因，他們有可能是患了骨質疏鬆症。

骨質疏鬆的定義是指骨質減少而使骨骼稀鬆脆弱，因此容易有骨折的發生。骨質疏鬆是更年期女性極為重要的健康問題，根據統計，骨質疏鬆症的患者80%是女性，超過75歲的婦女，罹患骨質疏鬆的比例更高達90%，而且一半以上有脊椎的骨折。

骨質疏鬆症的主要原因有雌激素缺乏、身體活動量不足及飲食中鈣質缺乏。骨質疏鬆症在初期並沒有明顯的症狀，它的進行通常並不為人們所察覺，等到較嚴重時會有脊椎彎曲、駝背、身高逐漸變矮等情形，再嚴重者可能股骨骨折造成行動上的困難。停經後的骨質疏鬆一旦發生，很難使之復原，治療的目的只能阻止或延緩骨質的繼續流失，所以預防勝於治療。它的危險因子包含以下各項：(1)早發性停經或卵巢切除；(2)體重過輕；(3)家族史中有骨質疏鬆症；(4)運動量太少；(5)鈣質攝取量太少；(6)抽煙；(7)酗酒；(8)嗜喝咖啡；(9)長期服用類固醇藥物；(10)維他命D缺乏。

臨床上可以利用X光骨質密度檢查來診斷骨質疏鬆症，此外還需測量血中之鈣、磷、鹼性磷酸酵素、尿中的鈣與肌肝酸的比率。而預防勝於治療，防止骨質

疏鬆最有效的方法包括：(1)補充鈣質；(2)適度的運動；(3)補充雌激素；(4)避免有害因子；(5)適當的日照和維他命D3可強化骨質。如果已經是骨質疏鬆的患者，可以考慮藥物治療，平時也應多注意避免骨折的發生。

更年期婦女的預防保健

婦女在中年以後步入更年期，心血管疾病發生率大為提高，同時因為中年婦女肥胖的情形較為普遍，隨之而來的高血壓、糖尿病、腦血管疾病也都隨著年齡而增加，對自己的健康多一份關心，幸福的人生就多一份保障。血壓要定期檢測，注意少油少鹽的食物，規律的作息和飲食習慣是健康的不二法門。

對於有潛在性骨折的人，家中照明要足夠，易導致意外跌倒或滑倒的物品須加以固定或加裝扶手及防滑設備。如果有視力減退的毛病，除了定期作視力檢查，需要時應配戴合適的眼鏡。

中老年期併隨的一些婦科毛病不要掉以輕心，如果有白帶增加、骨盆腔疼痛、或甚至異常陰道出血都應該及早就醫，以期早點找出病源，對症下藥。

每年應至少作一次定期子宮頸抹片檢查，可以使子宮頸癌無所遁形，更年期後應每月擇一日做乳房自我檢查，有不正常的陰道出血應排除子宮頸癌、子宮內膜癌及卵巢癌的可能性。保持居家環境空氣清新，避免二手煙，防止廚房過度油煙可以減低肺癌發生的機率。

如果有更年期症候群的癥候，注意要有均衡的營養與飲食，配合適當的運動與休息，遵守醫生囑咐，選擇合適自己的賀爾蒙或藥物，如此一來，肯定中年以後的生活一樣可以活得更健康更美麗。Ω

