



晚青心事——

談更年期陰道萎縮

文・照片提供／何積泓（臺大醫院婦產部醫師）
楊友仕（臺大醫院婦產部主任）

在門診的時候，常常會聽見 5、60 歲的女性病患，低聲地訴說下體搔癢或性交疼痛的問題，在困擾多年之後才來尋求幫助。經過詳細的病史詢問及身體檢查之後，診斷為萎縮性陰道炎，在局部使用雌激素治療後，終於解決這個惱人的問題。

造成陰道萎縮的因素

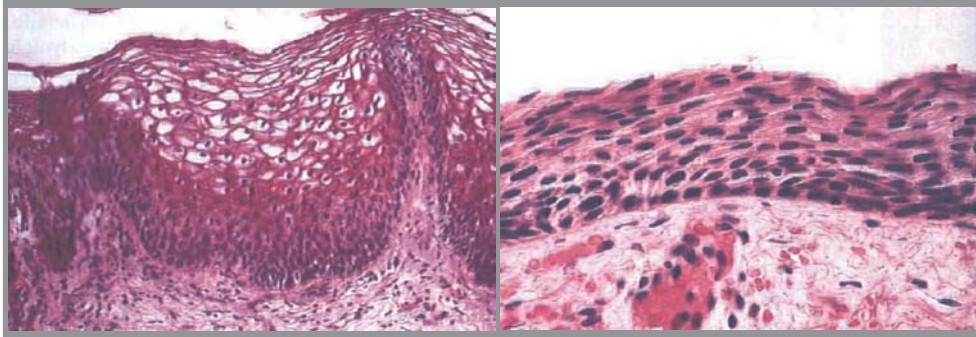
缺乏雌激素

隨著平均壽命的延長，對大部分的婦女來說，停經後的歲月可能會占去三分之一的人生，因此雌激素缺乏對人體健康的影響也受到越來越多的重視。除了因為老化所造成的停經之外，手術切除卵巢、骨盆腔的放射治療或某些化學治療都會導致卵巢功能喪失，因此提早停經。而長期哺餵母乳或是服用治療子宮內膜異位症的藥物，也可能造成雌激素的不足。在心血管系統及骨質方面，雌激素缺乏所造成的危害已經

得到證實，也獲得社會大眾的重視與關切。然而雌激素缺乏在生殖道造成的影響，卻時常被忽略。據統計，大約有 10%~40% 的停經後婦女會有陰道萎縮的問題，以臺灣目前約 300 萬名停經後婦女來說，至少有 30 萬個婦女出現過這類症狀，值得我們付出更多心力來關注這個問題。

雌激素是女性很重要的賀爾蒙，對於促進陰道黏膜的成熟增厚，幫助陰道的血液循環與潤滑，以及維持陰道內正常的酸鹼度（pH 3.5 ~ 4.5），具有莫大的功用。雌激素會使陰道黏膜細胞製造肝醣，而肝醣會被陰道內的乳酸桿菌轉化為乳酸，產生偏酸性的陰道環境，這樣可以抑制許多病菌的生長，減少感染發生的機會。在更年期的

圖 1：陰道上皮組織切片。左圖為正常之陰道上皮，上層細胞富含肝醣；右圖則為萎縮之陰道上皮，細胞層數少，且皆為底層細胞。(Stanley J. Robboy et al, Pathology of the female reproductive tract, 2002)





時候，隨著雌激素的缺乏，陰道與外陰部黏膜常出現萎縮變薄的情形（圖 1），失去彈性且容易乾燥，陰道皺摺消失，同時陰道內的酸鹼度常會失去平衡（ $\text{pH} > 5.0$ ），容易導致陰道感染，可能會出現陰道乾澀、陰部異味、陰道或外陰部發癢灼熱及性生活時疼痛等症狀。缺乏雌激素還會造成尿道黏膜的萎縮，出現頻尿、解尿疼痛、尿道肉阜或尿失禁等症狀。一般來說，這些症狀通常會在停經後五到十年開始發生，之後會一直持續下去，如果沒有接受適當處理，隨著症狀愈來愈嚴重，甚至會干擾睡眠，排斥社交活動及性生活，也可能引起情緒障礙。

吸菸及其他疾病

除了賀爾蒙造成的影響之外，還有其他的因素可能會影響陰道萎縮的嚴重程度，研究最多的就是吸菸。吸菸會直接影響陰道黏膜，減少雌激素的生物活性，還會破壞血液的供應，讓陰道萎縮的症狀加劇。

診斷生殖泌尿道萎縮，除了詳細詢問症狀及身體檢查之外，還需要排除其他可能的疾病，例如感染、發炎、過敏等。若有異常出血的症狀，則還需要子宮頸抹片及子宮內膜切片來排除惡性腫瘤的發生。

如何緩解陰道萎縮

補充雌激素是首選

陰道萎縮的處理方式很多（表 1），而補充雌激素是陰道萎縮的治療首選，不論是使用口服、

表 1：陰道萎縮之處理方式

| | |
|--------|-------------------|
| 生活型態 | 陰道性交、自慰 |
| 保濕潤滑劑 | K-Y jelly、Replens |
| 局部藥物治療 | 陰道錠劑、陰道環 |
| 全身藥物治療 | 陰道乳膏、口服或經皮吸收雌激素 |

經皮吸收或局部給予雌激素的方式，對泌尿道症狀、陰道萎縮、陰道酸鹼度異常或性生活障礙，都可以有效的緩解症狀。局部給予的雌激素有許多種劑型，包括乳膏(cream，圖 2)、錠劑(tablet)及陰道環(ring，圖 3)。根據臨床試驗的結果，這些方式的療效都差不多，其中陰道錠劑及陰道環對於全身性的影響較小，可以依照個人的症狀或喜好來挑選。合併使用口服及局部雌激素治療，能夠更快改善陰道萎縮的症狀。補充雌激素也能夠



圖 2：陰道雌激素乳膏。(http://www.drugs.com/pdr/images/pills/p06337b1.jpg)

改善其他的更年期症狀，例如熱潮紅、焦慮、易怒、失眠或盜汗等情況。若患者還保有子宮，則必須同時補充黃體素，防止子宮內膜增生癌化。使用雌激素的禁忌，包括乳癌或子宮內膜癌患者、不明原因陰道出血、肝功能異常，以及血栓症患者等等；若有這些情形，要謹慎考量雌激素的利與弊才能使用。

使用潤滑劑等外用藥

對於不敢或不能使用雌激素的患者，可使用水

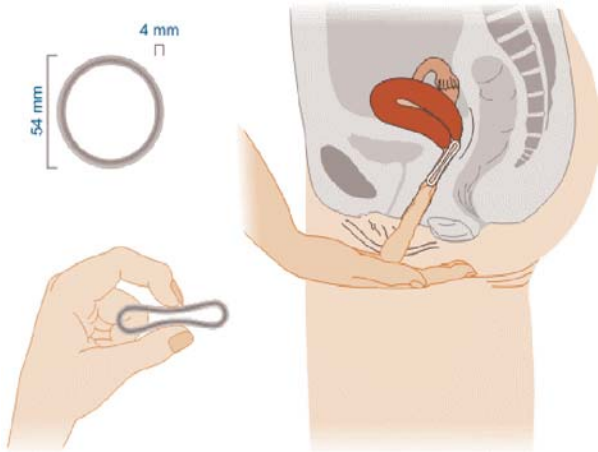


圖3：陰道環為局部藥物治療的一種。(http://www.by-choice-not-chance.com/en/_img/graphics/31230.gif)

溶性陰道潤滑劑，以保持陰道組織濕潤，改善陰道乾燥的情況。但是潤滑劑的效果比較短暫，可能需要一天使用多次才能持續改善症狀。另外有一種非賀爾蒙的陰道保濕凝膠(Replens)，可以維持較長的效果，能改善陰道萎縮的症狀，減少性交疼痛，降低陰道pH值。除了藥物治療外，陰部清潔、保持乾爽，以及性伴侶的溝通與了解，都有助於改善症狀。如此，才是解決陰道萎縮的全面處置。


有些人使用某些「天然」的成分來治療陰道萎縮，包括龍芽草(agrimony)、顛茄(belladonna)、黑升麻(black cohosh)、貞節樹(chaste tree)、繁縷(chickweed)、紫草根(comfrey root)、當歸(dong quai)、石松(lycopodium)、益母草(motherwort)、蕁麻(nettle)、植物動情激素(phytoestrogen)、金縷梅(which hazel)、山藥(wild yam)等，然而這些產品在隨機分配的臨床試驗中，與安慰劑相比，都無法證實其療效與安全性。

維持規律的性生活

另一方面，維持規律的性生活會讓陰道萎縮的程度減緩，因為性行為會促進陰道的血液循環，

而精液中的一些賀爾蒙與前列腺素也有助於維持陰道組織。使用水溶性的潤滑劑（例如 K-Y jelly）可以減少性行為時的疼痛感。自慰也能夠幫助增加陰道分泌與彈性，改善陰道萎縮。

結語：愛自己，不要忌諱求醫

雖然陰道萎縮十分常見且影響深遠，但是獲得適當治療的比率卻相當少。由於社會上普遍把月經、停經與性當作禁忌話題，民眾也對治療方式缺乏瞭解，僅有大約五分之一的病患願意就醫求診。這個部分是停經後生活品質之重要一環，值得更多的衛教，讓婦女們清楚這些症狀是可以治療的；只要及早就醫，及早治療，就能有效控制症狀，改善生活品質。（本專欄策畫／臺大醫院骨科部江清泉主任）

捐款芳名錄

指定用途：臺大校友雙月刊出版

■ 按姓名筆劃序 / 單位：新臺幣元
（如有漏登或誤植，請來電告知）

捐款日期：2007年3~4月

| | |
|---------------------|---------------|
| 李偉裕 NT\$2,000 | 吳昭新 NT\$2,000 |
| 林泗濱 NT\$1,000 | 鍾石磊 NT\$1,000 |
| 繆龍驥 NT\$3,000 | 陳冠樺 NT\$300 |
| 王康男 NT\$2,000 | 曾錦源 NT\$500 |
| 呂盛賢 NT\$1,000 | |
| 社團法人世界和平會 NT\$1,000 | |
| 立肯企業有限公司 NT\$3,000 | |

捐款辦法

- ❖ 捐款專戶（支票抬頭及郵政劃撥亦同）：
財團法人臺灣大學學術發展基金會
Academic Development Foundation, NTU
- ❖ 匯款帳號：華南銀行臺大分行 154200185065
- ❖ 郵政劃撥：16420131
- ❖ 捐款專線：(02)3366-2045
- ❖ 請註明指定用途為贊助臺大校友雙月刊出版