

中華民國105 年 4 月 宏恩藥訊

宏 恩 藥 訊

105 年 7 月號

Country Hospital Drug Bulletin

發行人：沈國樑 出版：台北宏恩綜合醫院藥劑科 網址：www.country.org.tw

總編輯：朱紀洪 地址：台北市仁愛路四段 61 號 電話：(02)2771-3161

主編：邵志輝 e 址：country_pharm@country.com.tw

副主編：邱聖友 編輯：黃以瑜、蘇敏堯、龔載潤

更年期症狀的改善方法

龔載潤

女性平均 50 至 52 歲左右(台灣婦女平均停經年齡是 51.2 歲)正常的卵巢功能逐漸衰退至不具功能的過渡期，女性荷爾蒙分泌逐漸減少，月經週期開始變得不規則，直至完全停止，且在一年內不再有月經，這種現象稱做停經。更年期可能引起身體上許多的不適：如熱潮紅、心悸、情緒不穩定、皮膚萎縮等症狀，統稱更年期障礙。更年期障礙在卵巢機能衰減時(約四十幾歲)，即可能發生，並非一定在停經後才出現。隨著醫學進步，人類壽命不斷的延長，婦女一生中可能有 1/3 的年齡是在停經後度過。根據衛生署的統計，台灣更年期婦女的人口約有 230 萬，約佔婦女總人口數的 1/5。當女性荷爾蒙減少之後，自主神經失去平衡，造成了一連串身體不適的症狀，稱之為更年期的症狀。更年期症狀長短因人而異。沒有症狀或一年內症狀消失的約占 18%，持續 1-5 年的占 56%，約有 26%的人症狀可持續至 5 年以上。因此，如何維持停經後的生活品質對婦女來說非常重要。

更年期的常見症狀：

一般而言，雌激素分泌減少，因受影響的器官不同而發生的症狀也不相同。更年期障礙的癥狀，可以大略分成幾項：

(一)精神方面：出現失眠、焦躁、憂鬱等情緒變化。

(二)神經血管控制失調：最明顯的癥狀是熱潮紅，突然身體感覺一股躁熱往臉部、頸部、胸部沖，幾秒鐘就消退，隨着有心悸、盜汗，這種癥狀也可能在睡覺時出現，影響生活質量。

(三)皮膚及陰道、尿道表皮萎縮：皮下組織及水份減少，失去光澤。陰道表皮萎縮引起退化性陰道炎，容易有陰道癢、刺痛、性交疼痛等現象。尿道表皮萎縮則可以引起無菌性尿道炎及頻尿、尿失禁等症狀。站久後頻尿或小腹不適、有下墜感、咳嗽打噴嚏或大笑時漏尿、來不及上廁所而尿出來、便秘與排便不順，甚至是大便失禁等。往往影響日常生活更大，甚至限制正常社交活動。

(四)月經異常：經期變得很不規則，月經量變成很多或很少，最後終於停經。

(五)骨質疏鬆：女性荷爾蒙不足，會讓噬骨細胞活動力增加，相對的造骨細胞則數量減少，因而造成骨質流失，增加骨折的機會。

更年期症狀的改善方法：

在採取藥物治療更年期症狀前可以調整個人生活習慣以求改善生活品質。如均衡飲食、適量飲水，多吃深綠色蔬菜與水果，每日 2.5~3 碗根莖澱粉類，至少一半以上選自全穀類及雜糧並可依活動量及體重調整。補充蛋白質(魚、肉、蛋、豆)類，黃豆類食物含抗氧化劑及似女性荷爾蒙的植物固醇類，可減輕停經不適的症狀。奶類含有豐富鈣質，可補充停經期鈣質的流失，限制飲酒和碳酸飲料，可協助防止鈣吸收過少；飲食也要避免過鹹、過甜，以減少尿鈣流失，預防骨質的繼續流失。配合運動並適量陽光照射。為減少飽和脂肪的攝取建議可選擇低脂或脫脂奶製品。飲食調理方面專家一般建議多選擇黃豆、苜蓿芽、牛蒡、櫻桃、蘋果、大蒜等富含植物雌激素的食物；減少紅肉攝取量；避免飲用咖啡。可以對更年期熱潮紅、心悸、失眠症狀之改善有所幫助。

尿失禁的改善，可藉由養成良好的排便習慣，避免便秘，以利於膀胱內尿液的排空並預防泌尿道感染。行動不便的婦女，須準備便器以就近使用，以免因急忙上廁所發生跌倒意外。骨盆腔鬆弛尿失禁的患者，可考慮用手術方式處理，但對於不宜或不願手術患者，仍可以使用藥物治療、物理治療如凱格爾運動（Kegel Exercise），強化骨盆腔底部的肌肉群或其他輔助療法，以改善症狀。

荷爾蒙補充療法

更年期的常見症狀多導因於女性荷爾蒙分泌減少的影響，因此荷爾蒙補充療法可減少上述大部份的症狀，停經後荷爾蒙之補充，有純女性荷爾蒙製劑、女性荷爾蒙加上黃體素製劑、黃體素製劑、類固醇荷爾蒙製劑。使用途徑有口服、貼片、擦、種植、陰道用藥膏、陰道用塞劑、針劑等方法。而荷爾蒙使用並不一定適合每一個人，如有：1. 活動性動靜脈血栓疾病者。2. 已知或懷疑有乳癌或子

宮內膜癌者。3. 活動性肝臟或 膽囊疾病者。4. 不明原因之生殖道出血，便不適合採用荷爾蒙補充療法。荷爾蒙治療已證明可降低停經後骨質疏鬆症骨折及大腸癌的危險。停經婦女應做一次 DXA (Spine AP View) 之骨密度測定，若確定為骨質疏鬆症，且無特殊禁忌，則建議使用荷爾蒙治療五年以上。早期卵巢衰竭及年齡小於 60 歲的停經婦女，若經評估有骨質疏鬆症危險因子者，得以荷爾蒙療法為首選治療藥物。

一般而言，建議要由醫師診治與評估，依據病人的症狀選擇最適合之途徑與劑量來使用。使用荷爾蒙治療前，所有婦女都應接受完整的評估及檢查，持續使用荷爾蒙治療的婦女，每年至少應接受定期檢查一次。醫師應提供專業諮詢，告知婦女荷爾蒙療法的效益與可能發生的風險，以決定是否需要使用。

至於植物性雌激素對更年期症狀之改善有所幫助，但其療效有限，與安慰劑相比較，無顯著差異。因臨床研究證據不足，在選擇此類產品時，須謹記「並非所有植物性雌激素皆安全有效，臨床驗證與否是唯一的保障」。

總之婦女更年期障礙影響到日常生活時，不必諱疾忌醫，直接請教婦產科或家庭醫師。由醫師診治與評估，依據病人之症狀，選擇最適合之途徑與正確、安全而適當的治療方法，提昇生活品質，保持健康。

參考資料：

台北縣政府衛生局網站

財團法全民健康基金會