



## 更年期婦女照護須知

### 一、更年期和停經是甚麼？

停經是指最後一次月經後連續一年或以上都沒有月經，即為停經，表示卵巢功能完全退化。大約 70-80% 的女性由於卵巢分泌雌激素下降會出現不適症狀，更年期症候群即是指這些生理和心理的不適的症狀，通常是發生在 45 歲至 55 歲，診斷更年期並不需要實驗室的檢驗，當有疑問時可考慮檢測濾泡激素和雌二醇以評估荷爾蒙的狀況。

### 二、更年期的症狀為何？

更年期症狀是因為雌激素降低，下視丘的血管舒縮中心不穩定所造成，包含間歇性發熱、出汗、萎縮性陰道炎、性交疼痛、頻尿、壓力性尿失禁、膀胱、子宮和直腸脫垂、骨質密度下降、記憶力減退、注意力不集中、情緒不穩、煩躁不安、容易生氣、失眠、沮喪、易怒，以及因脂肪與膽固醇代謝問題引起中心型肥胖和代謝症候群。

### 三、更年期的照護

#### (一) 均衡飲食

1. 建議均衡的飲食和充足的水分，多吃蔬果與高鈣和維生素 D 的食物如乳品、豆乾和小魚乾。
2. 避免菸酒，減少糖、鹽、膽固醇、飽和脂肪酸和刺激性食物。
3. 建議攝取植物雌激素(大豆異黃酮)如豆腐、黃豆製品等以減輕熱潮紅。

#### (二) 規律運動

養成規律運動的習慣，可作有氧和阻力運動如走路、游泳、太極拳和健康操。

#### (三) 身心健康

1. 當更年期症候群發生時，可選擇指壓、按摩、氣功、冥想和瑜珈等方法緩解不



適和失眠。

2. 須經醫師指示下補充適當的荷爾蒙製劑以緩解更年期症狀。
3. 鼓勵有規律的性生活，愛撫或按摩可促進骨盆腔血液循環，也可使用陰道潤滑劑來改善不適。
4. 建議作骨盆底肌肉收縮運動如凱格爾氏運動，以預防或減輕尿失禁。
5. 多參與社交活動並與家人朋友多溝通和分享心情。

#### (四) 定期健康檢查

1. 定期作子宮頸抹片和乳房攝影、血脂肪和血糖檢查，依醫師指示定期作骨質密度檢查。
2. 停經一年後若發現任何陰道出血需立即就醫。