

女人生理期的最後一道關卡

『停經』

如何做好更年期保健

三軍總醫院 婦產部

張正昌 醫師

停經的定義

婦女在**48 ~ 52**歲之間，因為卵巢功能萎縮，女性荷爾蒙(雌激素和黃體素)分泌逐漸減少，月經週期變得不規則，終至完全停止，並且一年內不再有月經，稱做停經。

雌 激 素

「雌激素」是由卵巢分泌的女性荷爾蒙，婦女的健康、美麗以及具有生殖能力都和「雌激素」有關。

更年期的定義

婦女停經的前後一段日子，也就是婦女由具有生育能力進入到不能生育的過渡時期稱為「更年期」。

有些更年期婦女常常會有月經不規則及更年期症狀。

更年期初期症狀《1》

- ❖ 熱潮紅、盜汗、失眠、心悸
- ❖ 陰道萎縮、乾澀、性交疼痛
- ❖ 陰道感染增加
- ❖ 尿道萎縮、頻尿、尿失禁
- ❖ 尿道感染增加

更年期初期症狀《2》

- ❖ 腰酸背痛、骨骼疼痛
- ❖ 疲倦感、失眠
- ❖ 情緒不穩、容易憂鬱
- ❖ 皮膚乾燥、老化、皺紋增加
- ❖ 乳房萎縮

生殖道的變化

因為陰道上皮萎縮及黏膜萎縮後容易創傷，性交時會疼痛，也容易感染，導致陰道發炎，白帶分泌增加等等。

泌尿道的變化

因為泌尿道上皮萎縮，較容易引起頻尿、尿失禁、尿道炎、膀胱炎等。

皮膚、乳腺的變化

因爲上皮細胞萎縮，所以會產生皮膚的變化，如錢袋紋。在乳房則會造成乳房的萎縮與下垂。

更年期晚期問題

骨骼系統

- 骨質流失、骨質疏鬆症。
- 脊椎骨、腕骨、髖部等處的骨折危險性增加。

中樞神經系統

- 記憶力減退。
- 老年癡呆症。

更年期晚期問題－骨質疏鬆症

雌激素的缺乏導致骨質流失
骨質流失在停經後的頭幾年
平均每年流失 **2 - 3%**

更年期晚期問題

- 記憶力減退
- 失憶症
(俗稱老年癡呆症)

荷爾蒙療法(HT)

更年期婦女，因為卵巢功能萎縮，荷爾蒙分泌逐漸減少，導致身體出現一些症狀，須由外界供給才能維持身體需要的血中荷爾蒙濃度，這種療法稱之為「荷爾蒙療法」

每天鈣的需要量

- 一般正常成年人～ **800-1000** 毫克
- 更年期婦女(有接受荷爾蒙療法)～
1000 毫克
- 更年期婦女(沒有接受荷爾蒙療法)～
1500 毫克

運動

適度並持之以恆的運動，可以刺激維持骨骼中的鈣，緩和骨質疏鬆的發生，同時可以增加肌肉彈性。

荷爾蒙療法的副作用

- 子宮點狀或不規則出血
- 乳房脹痛
- 暫時性噁心
- 少許水腫

子宮出血《1》

荷爾蒙療法，只要子宮還在，就有出血的可能。

持續性療法者，在使用初期可能會有**3-6**個月點狀或不規則出血，但會隨使用時間延長而獲得改善。

子宮出血《2》

荷爾蒙療法，只要子宮還在，就有出血的可能。

週期性療法者，可產生類似月經的規則性出血。

乳房自我檢查

婦女自己定期做乳房自我檢查（每個月一次）及每年接受醫師檢查是很重要的，因為乳癌早期發現，早期治療，治癒率相當高。

荷爾蒙療法的禁忌症

- 已知或懷疑罹患乳癌者。
- 已知或懷疑罹患與雌激素有關之惡性腫瘤者。
- 已知或懷疑已懷孕者。
- 未經診斷之生殖道不正常出血者。
- 罹患或曾罹患靜脈血栓性栓塞者。
- 罹患或最近罹患動脈血栓性栓塞疾病者。
- 患有肝臟功能不全或疾病者。