

更年期來了不用怕，萬芳醫院婦產科幫您選對方式有效舒緩尷尬困擾

日前一名 50 歲的楊太太求診於萬芳醫院婦產科，她表示自己出現躁熱盜汗、情緒莫名低落的情況已達 3 個多月，其中最令她難為情的是每當腹部出力時，總會不慎漏尿，諸如此類的困擾深深影響她的生活。而就診後得知進入更年期階段，在積極配合治療下，現與更年期和平共處。

萬芳醫院婦產科林威霖醫師表示，更年期平均年齡落在 45 歲至 52 歲間，而更年期是女性身體內部動盪最劇烈的時期，婦女少了女性賀爾蒙的保護，身體與心理會陸續出現不適的情形。常見更年期症狀：有熱潮紅、盜汗、情緒起伏大、睡眠障礙等。一年內都無月經就算是停經，而停經前的週期不規律也是更年期現象之一，這時抽血檢查會發現，女性荷爾蒙動情激素數值下降，且腦下



垂體荷爾蒙濾泡促進激素上升，代表確實進入更年期的階段。【右圖：萬芳醫院婦產科林威霖醫師】

而女性更年期時出現更年期泌尿道症候群的情形並不少見，如頻尿灼熱感、陰道乾癢發炎，和上述個案提到尿失禁的問題，都是許多女性就診的困擾。林醫師解釋，受到雌激素減少，女性的泌尿道和陰道黏膜變薄及脆弱，因此會陰部易出現有如火在燒的灼熱感。

而上述個案出現漏尿的情形，是典型的應力性尿失禁，這類型的尿失禁好發於更年期女性，受生產次數多、老化等因素，導致子宮骨盆底支撐的肌肉脆弱及損傷，容易形成結締組織退化。輕度尿失禁可多做凱格爾運動，強化骨盆底肌肉改善漏尿的情況，若無法減緩可再進行陰道雷射或是尿道中段懸吊手術，以人工的方式改善尿道閉合，解決滴滴答答的問題。



倘若規律生活、適度運動都無法緩和更年期的不適，此時採用賀爾蒙補充療法便能大幅改善，林醫師說，賀爾蒙藥物是治療更年期最重要的方式，依據婦女身體需求調整用藥及療程，例如陰部乾澀、發癢灼熱的個案，可透過藥膏局部塗抹改善，而全身性的不適，撇除心血管、肝臟疾病與婦癌相關疾病，大部分的病人則建議服用口服藥物。在子宮無因其他病灶切除的婦女，這時也會提供

黃體素避免子宮內膜增生，療程也會隨著年紀增長、症狀緩和後遞減用藥。【左圖：更年期婦女缺少女性賀爾蒙屏障，造成身理與心理鬧的不適】

對於更年期的到來，不少女性會感到難以啟齒，因此選擇忍耐身體的不適，林醫師指出，進入更年期是必經的過程，女性朋友不必因此感到失落，若症狀已影響生活應就醫尋求協助，平日可適度攝取大豆異黃酮、黑芝麻、魚油、維生素 D3 等食品作為日常保養，保持正向健康的心情面對它。（文/萬芳醫院）