

如何自在地度過更年期，雙和醫院婦產部蘇茗軒醫師為您詳盡剖析

當卵巢分泌賀爾蒙功能逐漸暫停，造成月經不規則，到最後一年內不再有月經的停經現象，這段 2~5 年的過程我們稱作更年期，根據衛生福利部國民健康署資料，臺灣婦女約發生在 45~52 歲之間。更年期是自然的過程，雖然期間可能因為賀爾蒙降低產生各式各樣的症狀，但大多婦女都能順利度過。

更年期症狀可分為生理及心理兩部分。生理包括熱潮紅、盜汗、胸悶、心悸、關節疼痛、陰道乾澀、性交疼痛、頻尿、尿失禁、腰痠背痛等，心理部分如焦躁不安、記憶力衰退、心情低落、易怒、失眠、憂鬱等，症狀發生頻率、嚴重程度因人而異，大多婦女朋友常會因其中問題尋求多科醫療，最後輾轉才發現是更年期。【右圖：雙和醫院婦產部蘇茗軒醫師】



更年期是必經的人生路程，均衡飲食搭配規律運動外，天然的雌激素食物攝取也能改善症狀、鈣質及維生素 D 補充延緩骨質流失；此外，針對熱潮紅、冒汗、心悸、失眠等症狀，賀爾蒙補充雖是當前最有效的治療藥物，非賀爾蒙如血清素類藥物也可達到一定緩解效果。針對生殖泌尿系統的症狀如頻尿、陰道乾澀、性交疼痛等可用局部荷爾蒙改善。【左圖：均衡飲食搭配規律運動也是緩解更年期症狀的良方】

此外，國健署自 2011 年起即開始補助 30 歲以上婦女，每年 1 次子宮頸抹片檢查；45 歲以上婦女每 2 年 1 次乳房攝影檢查；以及 40 歲以上、未滿 65 歲民眾，每 3 年 1 次；65 歲以上民眾每年 1 次的成人預防保健，若當婦女朋友遇到更年期症狀時，歡迎來婦產科門診與醫師一同討論最適合您的更年期策略。

近年隨著女性主義的發展及推廣，希望每位婦女朋友都能掌握自己的身體自主權，建設正向的心理，坦然面對更年期這自然的過程，除充分的認識、家人的支持，加上醫療的完善溝通，對自己好一點，多愛自己一些，才能自在地度過更年期。（文/蘇茗軒，雙和醫院婦產部醫師）