

## 認識更年期症狀與 日常照護 (一)



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院  
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011  
預約掛號：(02) 28971177 網址：www.kfsyscc.org  
癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

### 前言

女性停經的平均年齡是五十一歲。停經指的是卵巢功能完全停止，而更年期指的是由卵巢功能開始衰退到完全停止的這一段過渡期。停經和更年期都是女性必經的一個自然過程，在這個過程中，由於女性體內的荷爾蒙濃度漸漸下降，同時身體器官對荷爾蒙的感受性也漸漸減弱，因此可能（但非必然）會引發一些不適症狀，我們稱之為更年期症候群。

對於更年期常見的熱潮紅、冒汗、心悸、失眠等症狀，適度的補充荷爾蒙可有效緩解症狀。但目前並不建議所有的更年期或停經後的女性都接受荷爾蒙補充，因為不適當的補充荷爾蒙可能會帶來危險的併發症。

女性只有遇到兩種情況可以考慮接受荷爾蒙補充：一，嚴重的更年期症狀導致生活品質受到重大影響，二，經標準檢查確診為骨質疏鬆症者。其他情況，包括輕度至中度的更年期症狀，或是預防骨質疏鬆症或心臟血管疾病，皆不建議接受荷爾蒙補充。（註：更年期症狀的輕重是依據女性本身主觀判斷）

### 我是否已進入更年期？

女性在進入中年時，會因為遇到生理期的變化或是一些原因不明的症狀（如熱潮紅、冒汗、情緒不穩定）而懷疑自己是否已進入更年期。

目前我們將停經定義為月經週期停止超過一年以上。更年期（停經前的過渡階段）持續的時間則長短不一，短至數月，長則數年。甚至有些女性會因為完全沒有症狀而感覺不到更年期的存在。

目前並沒有好的醫學檢測方式可以確定一位女性是否處於更年期，但女性可依據自己的月經模式和一些典型的症狀來推論是否已進入更年期。女性在進入更年期時，月經的量會變少，持續時間變短，但週期則變長，但有時也可能出現月經量突然增加的情形。不論月經的量如何變化，正常的月經一定會在七至十天內結束。若是遇到持續不間斷的出血，不論量多量少，皆需與您的婦科醫師連繫，以排除發生婦科疾病的可能。

請記得，更年期和停經都是自然的過程，任何人皆不需為此感到驚慌恐懼。若是出現了月經週期的改變或是一些不適症狀，可拜訪您的婦科醫師，來瞭解自己進入更年期的可能性。

## 我會不會太早或太晚進入更年期？

95%的女性會在 45-55 歲時停經。40 歲之前的停經定義為早發性停經。56 歲之後的停經定義為遲發性停經。

太早或是太晚停經的女性，都應該更小心注意自己的身體狀況及婦科狀況，並定期拜訪醫師接受檢查。

早發性停經的女性，也應該拜訪您的婦科醫師討論補充荷爾蒙的必要性。

## 更年期會有哪些不舒服？

更年期是一位女性一生當中生理變化最劇烈的一個時期之一，由於卵巢所能分泌的女性荷爾逐漸減少，身體會產種種的變化。

### ● 身體症狀：

如熱潮紅、夜晚冒汗、發冷、腰酸背痛、關節疼痛、抽筋、昏眩、陰道乾燥或發癢、尿道黏膜萎縮造成尿道炎、體重增加、心跳加快、睡眠障礙等。

### ● 心理症狀：

如降低性慾望、對房事不感興趣、易怒易激動、不快樂、無用感、注意力差等。

## 我可以服用停經後荷爾蒙嗎？

2002 年美國婦女健康關懷研究顯示更年期的荷爾蒙補充在某些情況下可能導致乳癌發生的危險性增加，使得多數女性害怕而不願接受荷爾蒙中補充。

2012 年國際更年期醫學會依據實證醫學的研究結果，修正了停經後荷爾蒙補充治療的指標如下：

1. 荷爾蒙補充是治療熱潮紅及冒汗的最有效方式。
2. 僅有陰道乾澀及性行為疼痛的更年期女性，應優先建議使用局部（陰道內）低劑量的荷爾蒙。
3. 五十歲以上的女性，因荷爾蒙治療導致罹患乳癌的風險增加，主要的因素有兩個，其一是為了保護子宮內膜而必須併用黃體素，進而增加了對乳房的刺激，其二是使用時間的長短，若是連續接受女性荷爾蒙及黃體素的補充超過四年以上，罹患乳癌的風險會增加。但只要停止用藥，風險就會下降。
4. 為了安全性考慮，不建議乳癌病人接受更年期荷爾蒙補充治療。
5. 更年期的荷爾蒙補充治療，應依病人症狀及健康情形訂定個別的治療計畫。

## 我是否需到婦科門診就醫？

對於正常進入更年期及停經的女性，若是出現了嚴重的症狀影響到生活品質或夫妻間的性生活，可拜訪您婦科醫師討論處理方式。

## 荷爾蒙只有口服的嗎？

目前停經後荷爾蒙藥物有口服的、局部低劑量的陰道荷爾蒙藥膏、或塗於皮膚上的軟膏等劑型。

## 哪些人不適合使用停經後荷爾蒙？

當病人有乳癌，缺血性心臟病，腦中風及腦血管疾病，靜脈栓塞等屬於高危險因素的病史，基於安全性的考量，不建議使用荷爾蒙補充。

自我照護 2016 11 版  
護理部 病人與家屬教育小組 印製