

心的里程碑 微笑迎接更年期

生活形態的轉變或濫用藥物，使許多人提早進入更年期，其中婦產科門診中也曾有二〇歲左右的病患，而且更年期也不是女性專利，男性亦有更年期問題。預防更年期提早報到及緩和症狀，就從現在開始。

文／羅怡如 插畫／法蘭 專業諮詢／台灣更年期健康學會理事長李奇龍、台灣預防保健協會理事長趙順榮



趙順榮

李奇龍

當月經週期停止，卵巢停止製造卵子，伴隨著雌激素濃度也跟著下降，就進入更年期。女性到達更年期的平均年齡約莫在五十一歲，而整個更年期的影響會長達二到十年左右。雌激素的降低所產生的更年期症狀，會讓大部分的女性感到焦慮苦惱。更年期是所有女性必經歷的過程，應該著重如何減少不適的影響以及改善生活品質。

享受人生另一時期

隨著醫療的進步，人類的壽命也跟著

合自我保健，更年期一定可以過得更健康、更快樂。

延長，根據內政部最新統計，二〇一四國人平均壽命為七九・八四歲，其中女性為八三・一九歲，處於更年期及其後期度過的時間幾乎達到人生的一半。台灣更年期健康學會理事長李奇龍表示，進入更年期的平均年齡為四五至五五歲，由於卵巢或睪丸功能逐漸退化，因此會出現所謂的更年期症狀。進入更年期後，不論在身體或情緒都會出現變化，主要是荷爾蒙失調所造成。倘若婦女能夠瞭解更年期的諸多困擾，配

除了發現自己頻頻出現熱潮紅、盜汗、失眠、情緒不穩定、腰酸背痛等現象，也可藉由臨床症狀、抽血檢驗女性荷爾蒙來診斷，是否已進入更年期。李奇龍指出，醫師常利用女性血液中的濾泡次雌激素值（超過35U/ml），來判斷卵巢的年齡是否進入更年期，也可做為補充荷爾蒙的參考。不過，由於每個人體質不同，有些婦女雖有更年期症狀，但其濾泡次雌激素值並未升高。

對於症狀較嚴重以致影響日常生活者，可在醫師的健康評估下，掌握「治療早、劑量低、服藥時間恰好」黃金治療三原則，考慮荷爾蒙補充療法，改善更年期不適症及降低衍生而出的慢性病發生率。此外，適當的運動、均衡飲食、和諧的人際關係，都是可以緩解更年期症狀的方法。



植物性荷爾蒙

所謂植物性荷爾蒙也就是植物的動情素（雌激素），主要存在於許多植物和水果當中，尤其是大豆的量特別多，市面上商品是由豆胚芽或大豆蛋白所提煉。由於植物性荷爾蒙的分子結構類似雌激素，具有輕微雌激素作用，所以又稱為植物動情素。

的諸多困擾，配

年



更年期症狀及對策

更年期是每個婦女都無法避免的階段，若能及早培養良好的生活習慣，平日注意保健、避免卵巢的傷害、適當的荷爾蒙補充，面對更年期，同樣可以開心。此外，更年期保健諮詢專線（0800-005107），提供全國民眾對更年期症狀問題，免費市話撥打，由專業的諮詢師進行個別性的衛教，讓婦女多一份支持少一份困擾。

緩解熱潮紅

進入更年期，女性卵巢功能逐漸減少，因卵巢所製造的荷爾蒙逐漸消失，其中由於動情激素（雌激素）的減少，相對使得促性腺激素增加，故位於大腦的下視丘內的體溫調節中樞變得不穩定，使得血管擴張失調，造成潮紅發熱的現象。熱潮紅，有人是微微發熱，十幾秒而已，有人卻是一天七、八次，甚至半夜會熱到醒過來，難以入睡。也有些人在夜間出現盜汗，冒汗不止，這也是因為雌激素荷爾蒙下降，使大腦調節體溫的功能下降，全身皮膚的毛細血管急速擴張，血流加快造成皮膚發熱、發紅，所以汗如雨下。

對策：可適時適量使用女性荷爾蒙

來作為更年期不適症的調整，同時學習自我放鬆，感覺焦慮時，可以先做深呼吸，或安靜坐下冥想；儘量處於涼爽舒適的環境，室內空間溫涼，以減輕身體的燥熱感。也可透過沖澡來改善盜汗的情形，但要留意不要過度清洗，而使保護肌膚的油脂流失，可擦些乳液保養。

讓記憶力不流失

在正常更年期或更年期早期，部分婦女會察覺自己開始有健忘或其他認知功能衰退的症狀，尤其出現注意力無法集中。

對策：大腦的健康可以透過精神刺激的活動來加以改善，例如工作、休閒活動。同時多利用紙筆的幫忙，記下需要記住的事物，以備隨時幫忙喚起記憶。

1. 富含抗氧化物食物的飲食，對延緩大腦功能衰退有幫助。

2. 維生素 B 群、D 及大豆異黃酮可改善記憶力。

3. 快走和其他的有氧運動，如太極拳，可降低失智症的風險。

4. 控制飲酒及戒菸，可以幫助提高大腦健康。

5. 記憶遊戲對促進大腦刺激很有幫助，可降低腦部的老化。

吃的對 保養更得力

更年期時，不少婦女有中年肥胖的困擾。此時，以高纖、高鈣、低脂的均衡飲食習慣為主，避免攝取刺激性飲食，進而維持正常體重。

對策：均衡飲食為首要重點，高纖維蔬菜、補充富含植物雌激素的食物，如黃豆、苜蓿芽、櫻桃、蘋果、維生素 C（新鮮水果及生菜）、維生素 E（蔬菜油、燕麥、胚芽、核果、牛奶、蛋類等）、維生素 B 群（深綠色蔬菜、海藻、肉類等）的食物。少吃高油、高膽固醇、精緻加工食品，避免肥胖的發生，同時避免重口味食物的攝取。

凱格爾氏運動 改善骨盆鬆弛

五〇歲以後，女性會出現陰道乾澀問題，會發生性交疼痛、尿道感染、頻尿等問題，其中骨盆鬆弛與漏尿，尤讓人困擾。

對策：及早就醫尋求治療，也可以採用凱格爾氏運動，來鍛鍊骨盆底肌肉。

1. 平躺於床上，雙腳膝蓋彎曲，



更年期快篩「3不5時」就醫諮詢標準

3不5時腰痠背痛	心悸潮紅感覺不適
每晚頻尿如廁超過3次	陰道乾澀不適
每週3天睡眠時間 不超過5小時	月經週期不正常
	超過二週心情鬱悶不愉快

台灣更年期健康學會
Taiwan Association of Menopause

身體呈放鬆狀態。

2. 收縮骨盆底肌肉，此動作就像平常解小便時，中途突然憋住的動作。

3. 持續收縮約六秒，再放鬆五秒，如此重覆二十次。

當熟悉骨盆收縮技巧之後，坐姿或站姿都可以做類似的運動。最好一天能夠用不同姿勢重覆收縮放鬆三次，甚至養成習慣，對漏尿及性生活都有很好的幫助及改善。

減少心悸發生

有些女性感覺到心臟砰砰跳，像喘不過氣來，是因為更年期後的婦女多有肥胖傾向，造成心臟負荷過度而引起心悸；再者因控制血壓的自律神經，較易發生失調的現象，因此會發生頭痛、頭昏眼花、心悸的情形。

對策：要避免這些現象，最重要的是保持適當充足的睡眠，避免生活壓力，注意心臟血管的保健，避免高脂飲食的攝取及減低動脈硬化的機會，加上適當的運動，減低肥胖發生，如此，可減低心悸情形。另外，可進行非競賽性的運動，例如慢走、游泳、土風舞等，但運動後會產生不適者則應避免。

告別數羊的日子

更年期的失眠是淺眠狀態，睡睡醒醒，睡眠常被打斷。

對策：要維持規律的睡眠作息，每日應有效運動，睡前可進行溫和及放鬆身心

如泡澡、肌肉鬆弛及呼吸運動。不要強迫自己入睡，如果躺在床上超過三十分鐘仍睡不著，就起床做些溫和的運動，利用肌肉放鬆訓練、自我催眠訓練等方式，直到想睡了再上床。當失眠嚴重，應尋求專業醫師的評估、診斷。

有效預防骨鬆

骨質疏鬆症也是更年期易出現的症狀，在六〇~七〇歲的婦女當中，約有三成有骨質疏鬆，而八〇歲以上的婦女，骨質疏鬆症的比率則高達六到七成。整體而言，五〇歲以上的婦女約兩成有一處或多處脊椎骨折；且多為骨質疏鬆所造成，因此如何預防骨質疏鬆的發生，對五〇歲以上的女性格外重要。

對策：骨質疏鬆症大部分屬於退化性，如停經後骨質疏鬆症與老年型骨質疏鬆症。骨鬆治療藥物包括雙磷酸鹽藥物、抑鈣激素、副甲狀腺素；停經後女性還可以考慮荷爾蒙治療，選擇性雌激素受體調節劑 (SERM) 或錳化合物等。在營養均衡的狀況下，鈣質與維生素D的補充也對停經後骨質疏鬆症有幫助。李奇龍建議，每日攝取足夠的鈣質可有效預防，例如脫脂、低脂牛奶、小





老化男人睪固酮（荷爾蒙）自我檢測量表

- (1) 您是否有性慾（性衝動）降低的現象？
- (2) 您是否覺得比較沒有元氣（活力）？
- (3) 您是否有體力變差或耐力下降的現象？
- (4) 您的身高是否有變矮？
- (5) 您是否覺得生活變得比較沒有樂趣？
- (6) 您是否覺得悲傷或沮喪？
- (7) 您的勃起功能是否較不堅挺？
- (8) 您是否覺得運動能力變差？
- (9) 您是否在晚餐後會打瞌睡？
- (10) 您是否有工作表現不佳的現象？

魚乾、豆腐、骨頭湯及芝麻等含有豐富鈣質的食物。適當的日照或補充維生素D，以增進體內鈣質吸收。

擁有幸福好心情

更年期婦女心情起伏較大，會對身邊的人發脾氣，也會動不動就哭不停，甚至心情鬱悶沮喪，偶爾也會因小事而引起情緒爆衝。

對策：更年期是人生的重大階段，不妨以自信、樂觀的態度來迎接，同時要告訴自己，這是必經過程，以減輕對更年期的害怕。此外，重新尋找新生活重心，做好生涯規劃，培養運動興趣，持續投入社會參與，包括參與社團、社區活動、或擔任義工等，藉由豐富的生

活型態，擴大生活圈，充實自我的精神

生活層面，在群體生活中得到自我的肯定，自然會改善心情。經由重新確認自我的價值，才能享受更年期後的生命樂章。

別以為男性沒有更年期

「更年期」並不是一種病，而是生命過程的一個階段，是老化的一種象徵，改善更年期的問題最有效的方法仍是荷爾蒙治療。

更年期不是女性的專利，男性也會有。台灣預防保健協會理事長趙順榮醫師表示，男人常被設定要承受壓力，當強者，保護弱者。不惑之年以後，許多事情力有未逮，無力感最後轉變成憤怒。一般女性在更年期容易罹患憂鬱症及抑鬱寡歡；男性卻常以責怪老婆、家人、上司、老闆及政府等方式表達。

根據這些可能出現的症狀，美國聖路易大學設計了一份【老化男人睪固酮（荷爾蒙）自我檢測量表】（見上表），共有十個問題，若有三項答「是」的話，就要懷疑有睪固酮低下症，此時需要抽血檢查睪固酮的濃度，也可以檢驗體內的DHEAS濃度，若是低於標準值，就

表示您邁入男性更年期了。

趙順榮醫師指出，根據一項針對四〇歲以上的男性問卷調查指出，有高達三成的男性出現更年期症狀！男性出現更年期症狀的情形，不容忽視。只要勇於面對、積極預防及治療，補充適當的營養素，如荷爾蒙，維持運動習慣（如打太極拳等）及保持愉悅的心情，多數更年期症狀都能迎刃而解！



更年期年輕化！

近來，婦產科門診中曾有二〇歲左右的病患，原本以為是懷孕，或曾經注射催經針，沒想到是早發性卵巢衰竭，更年期提早發生。預防更年期提早來報到，應拒絕菸害及減少毒物吸收。研究顯示，抽菸有害身體，其尼古丁成分會影響女性的卵巢正常功能，甚至導致卵巢提早衰退，因此，應避免吸菸及二手菸！而近幾年的食安問題層出不窮，包括塑化劑、人工香精及手搖飲料含有超標的農藥：等，這些都是干擾內分泌的物質，不知不覺之中吃下肚的化學物質，都有可能傷害卵巢。