



臺北市立聯合醫院護理指導 了解您的老朋友－更年期



100 年 04 月 25 日制訂
108 年 03 月 21 日六修

一、什麼是更年期

更年期一般多見於女性，是月經完全停止前數月至停經後若干年的一段期間，在此階段，卵巢功能開始衰退，月經週期逐漸延長，經量逐漸減少，直至完全停止。由於性腺內分泌參與體內多種代謝與調節功能，部份婦女可因性激素減少或消失，而帶來一些短暫的不適應症，也就是所謂的「更年期綜合症」，症狀因人而異，可輕可重。根據生理指標的測定，女性更年期大約從停經（約 50 歲）的前 10 年開始，即 40 歲左右，至停經後 10 年，約 60 歲卵巢功能完全消失後結束。

二、更年期有那些症狀

更年期最明顯的症狀，也是最早出現的症狀是潮熱、潮紅、出汗和心悸。其它還有如倦怠乏力、健忘、注意力不集中、抑鬱、多疑、失眠、緊張、情緒不穩、易激動、頭暈、耳鳴、肢體感覺異常等。這些症狀不一定都出現，每種症狀的輕重程度及發作頻率都不相同，但多數會逐漸減輕以至完全復原，不留永久變化。

其它症狀如骨骼關節痛、骨質疏鬆症、冠心病、高血壓、動脈硬化症、以及泌尿系統和陰道的不適症狀，這些在臨床上雖不如血管收縮和自主神經功能失調的症狀那麼困擾病人，但這些改變多半是可逆的病理變化，常持續到老年期，或加重，或引起其它合併症，更應特別加以注意。

三、並非每個婦女在更年期都有症狀

並非每個更年期的婦女都會感到不適，因為更年期的變化是逐漸發生的，約有 1/4 的人沒有異樣的感覺，在不知不覺中就渡過了更年期。約 3/4 的婦女會有一些症狀，其中 10~25% 的人會發展成真正的更年期綜合症，影響到生活和工作，需要積極的治療。然而沒有自覺症狀並不等於沒有更年期的問題，而問題的表現為生理或代謝改變，如骨質疏鬆、冠心病、老年性陰道炎…等。

【續後頁】

四、如何治療更年期綜合徵象

我們建議更年期的婦應及早接受治療，可選擇服用雌激素或(和)中醫治療，若因雌素之副作用如噁心、嘔吐、腹痛、水腫、乳震痛等不適合服用雌激素者，則可單獨或合併使用中醫的治療。

中醫治療以「腎」為主，通過藥物來調節腎陰、腎陽的偏盛與偏衰，以減輕症狀使之能比較順利地渡過更年期。更年期月經之雜亂，不必調經，如果月經過多或行經期過長，或行經次數過頻，可以根據原因服用一些止血固經的藥物，避免出血過多影響身體。其它如乳癌病人、有依賴求偶素的腫瘤(子宮肌瘤)、胰臟炎、膽結石、子宮內膜癌、活動性血栓靜脈炎等較不適合使用雌激素替代療法，均可服用中藥來治療更年期的症狀。

五、中藥於更年期之使用

在中醫師指示下可使用「甘玉茶」即飲包，功效為疏肝理氣，中藥組成包括：白芍、當歸、白朮、熟地、甘草、麥門冬、通草、柴胡、遠志。

六、更年期的飲食保健

中年婦女應當注意不要偏食，粗細搭配以保證蛋白質、維生素和礦物質的攝取量足夠。要避免過飽，尤其醣類脂肪多了會使身體過胖，加重心臟負擔和發生動脈硬化。因此原則是按時定量用餐，不要暴飲暴食或講求精細食物，粗糧野菜也很好，但要適量攝取一定量的乳類、蛋、大豆製品、新鮮蔬菜、水果及魚類、海菜等。骨質的主要成分是鈣，乳類含鈣量最豐富又最易被吸收利用，養成每天喝1~2大杯牛奶的習慣有助於預防更年期後骨折的發生。蔬菜、豆類食品含多種營養物質，比起常吃大量雞、鴨、肥肉更有好處，動物脂肪和蛋黃含飽和脂肪酸、低密度脂蛋白、膽固醇較多，易沉澱在血管內膜上，形成動脈粥樣硬化性病變，一旦進入更年期，動脈硬化將急速發展，對更年期婦女相當不利。大豆、麥、蛋白都是很好的優質蛋白，能夠代替動物食品中的蛋白質。

七、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路530號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街100號

電話：02-23887088-3121