

其他疾病

更年期 Menopause

女性更年期徵狀通常在四十五至五十五歲之間出現，並持續一段時期，此時的經期會較紊亂。當卵巢功能衰退至停止排卵及不再分泌女性荷爾蒙（雌激素及黃體酮），便會形成閉經。更年期是生命中的一個自然階段，不是病態，故此無須因這些轉變而影響日工作及生活習慣。更年期結束後，當體內分泌達至新的平衡時，身體便會恢復正常。但更年期徵狀較嚴重的女性，便須由醫生作一個完整的評估。

徵狀

生理

- 潮熱
- 由於血管擴張，由胸部擴展至頸部和面部，以致渾身出汗，並持續數分鐘。
- 心跳
- 頭痛、頭暈
- 易倦、失眠
- 經期紊亂
- 陰道分泌減少，陰道組織退化、缺乏彈性而引致房事疼痛。
- 骨質疏鬆症。

心理

- 憂傷、煩躁。
- 精神緊張，難以集中。
- 缺乏自信。
- 記憶力衰退。

荷爾蒙補充療法HRT

荷爾蒙補充療法HRT可以有效消除更年期症狀，改善憂鬱，失眠，焦慮等症狀，更可以預防中風和阿爾茲海氏癡呆症。但有些女性對於HRT會產生不良的反應，例如：陰道出血，乳房漲痛，下腹漲痛，或體重增加。

更不幸的是乳房及子宮會有雌激素受體，會因受到刺激而增生，這種增生如果往惡性方向發展，就會變成人人聞之色變的癌症。停經後婦女如果使用荷爾蒙補充療法超過五年，患上乳癌的機會比正常人多5%。不當的荷爾蒙補充療法超過五年，患上乳癌的機會比正常人多5%。不當的荷爾蒙補充療法會造成子宮內膜增生，甚至產生子宮內膜癌。第二代荷爾蒙補充療法「選擇性組織效應」Tissue-Selective Action會比較安全。

女性荷爾蒙補充療法有很多的學問，也隨著每個人的適應症或禁忌而有差異。故採用荷爾蒙補充療法HRT之前，停經後或介於停經期的女性應該找位值得信賴的婦科醫生作一個完整的評估。

注意事項

停經後須繼續避孕一年，以防受孕。如因陰道乾涸而引致行房不適，可利用潤滑劑舒緩。踏入更年期後，雌激素會急劇減少，加快鈣質流失的速度，骨骼變得疏鬆和脆弱，形成「骨質疏鬆症」。此外，女性亦較容易因而患上血液循環系統疾病，如中風及心肌梗塞等。為減少患有以上疾病的機會，更年期女性應該：

非藥物治療

- 注意日常飲食和生活模式，避免進食含高脂肪或膽固醇的食物，保持理想的體重。
- 多吃蔬果和高鈣食品，如牛奶、豆腐或芝麻糊等，以減低患上骨質疏鬆症的機會。
- 吸煙、飲酒和過量的咖啡因會增加鈣質的流失，應要戒除這些不良習慣。
- 每月自我檢查乳房一次。
- 定期進行乳房X光造影和子宮頸細胞檢查。

缺乏雌激素症狀評分計算表

此計算表幫助你自我評估是否缺乏雌激素。如總積分超過15，雌激素分泌可能不足。

0=沒有 1=輕微 2=中等 3=嚴重

	日期/評分	日期/評分
潮熱		
頭暈眼花		
頭痛		
暴躁		
情緒抑鬱		
失落感覺		
精神緊張		
失眠		
異常疲倦		
背痛		
關節痛		
肌肉痛		
面毛增多		
皮膚異常乾燥		
性慾減低		
性感受降低		
陰道乾燥		
行房時感痛楚		
總積分		



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com