

女性青春再造的好時機

[發表醫師] :徐明義 醫師(婦產部生殖醫學科)

[發布日期] :2005/3/31

「女性賀爾蒙影響」(又稱雌激素)女性朋友一生甚鉅，這句話說來一點也不誇張，從初經來潮、懷孕到更年期，女性生心理的總總變化都與女性賀爾蒙息息相關，尤其到了更年期賀爾蒙的缺乏加速老化，引發生理許多不適，因此適度地在日常生活中加強女性賀爾蒙的分泌對於更年期的預防與保健不可或缺。

女性賀爾蒙在女性朋友的一生當中有三個重要的消長階段，第一階段為青春期，腦部大量分泌卵泡雌激素讓卵巢分泌女性賀爾蒙，並開始進行每 28 天一次的規則排卵，且影響子宮使其產生規則的月經，每次月經來時，敏感的女性會產生乳房脹痛、情緒低潮甚至改變睡眠習慣等，這俗稱「經前症候群」的種種表現，就是受到女性賀爾蒙的作用影響。

第二階段是懷孕的過程中，女性賀爾蒙大量的分泌迎接新生命的到來，產後胎盤取出，體內女性賀爾蒙分泌急速下降會使媽媽們產生情緒低潮及憂鬱的產後憂鬱症。

第三階段就是中年以後的更年期，女性朋友到了 45 歲以後，開始出現卵巢的排卵功能漸漸喪失現象，而子宮仍會陸續分泌些許賀爾蒙，這個時候開始出現月經不規則的現

象，身體也因女性賀爾蒙的缺乏開始產生熱潮紅、心悸、情緒低潮、皮膚乾燥、陰道乾澀、骨質疏鬆症及生殖泌尿系統功能的衰退，而從這個月經不規則的階段到完全停經的過程，就稱為「更年期」，一般而言婦女的更年期多為 2-3 年，有些婦女甚至可以長至 5 年。

根據統計，在更年期當中會面臨情緒問題的婦女為 32%、熱潮紅為 18.7%、睡眠障礙為 16.3%、頭暈頭痛為 15%、疲倦為 15.5%、心悸為 14%、憂鬱約 10%、盜汗為 3%，此外皮脂層變薄會使皮膚乾燥出現皺紋，生殖器也會萎縮，如停經後的婦女子宮約只有育齡婦女的一半，心血管罹患率也提高 3 倍，而女性賀爾蒙的下降也會導致陰道乾澀、尿道感染增加以及性慾的下降。

儘管部分的更年期反應是不可逆的，然而多數的更年期症狀卻可以藉著女性賀爾蒙的補充及日常生活習慣的改變，達到改善的效果，如女性賀爾蒙對骨質疏鬆症的預防及治療有明顯的效果，對血壓的穩定也有幫助，此外對於其他的更年期症狀，或多或少都有些幫助。

從現在的醫學觀點認為，女性賀爾蒙的替代性療法已不適合長期使用，而是當女性出現嚴重的更年期症狀時，才進行補充治療，至於平日會面臨的輕中度更年期症狀，則可以從天然女性賀爾蒙的攝取、鈣質的補充及規律性的運動獲得改善。

如牛奶中含有大量的鈣質與維他命 D 對骨質疏鬆症的預防極有幫助，建議婦女每日飲用，此外豆類製品含有豐富的大豆異黃酮，已被證實可與女性體內的部分雌激素受體產生作用，對於部分的更年期症狀也有改善效果，由於東方女性的飲食中大豆異黃酮的攝

取量比西方多，這或許可以用來解釋，為何東方女性的更年期症狀比西方女性少。

現在市面上有許多女性更年期保健營養品推出，如何選擇才不會吃錯傷害身體，建議挑選合格具有信譽、獲得國際認證的產品，較有品質上的保證。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。