

## 萬芳醫院婦產科張宇琪醫師，談「更年期的治療與照護」



許多婦女在「更年移轉期」（約 40~55 歲）時，因卵巢功能退化，如自然年紀增長、早發性卵巢功能不足、癌症、手術，或癌術後的化療、電療、放射線治療等所致，造成雌激素荷爾蒙急速減退，容易為了小事情緒暴衝，與家人發生衝突。有些人還會半夜發熱、盜汗難以入眠，往往錯以為安眠藥可以改善。

有些人的更年期症狀還會出現陰道乾澀，造成性交疼痛、尿道感染、頻尿等問題，影響與伴侶的親密關係，每天為此惶惶然，坐立難安。上述症狀除荷爾蒙療法外，亦有其他治療方式可改善症狀。在連續 12 個月沒有月經之後，進入正式「停經」階段，如癌症、肥胖、新陳代謝不適、血脂肪升高、心臟血管疾病、失眠、憂鬱、骨質疏鬆與骨折等多項疾病的發生機率將明顯增加。

從 60 年代開始，荷爾蒙補充療法即被用在更年期症狀的治療。但在 2002 年美國女性健康促進會（WHI）發表聲明，表示一項研究顯示，長期補充雌激素與黃體素具有危險性的副作用。經過媒體的推波助瀾，大家認為更年期女性接受荷爾蒙療法會造成乳癌，以至於對荷爾蒙補充療法避之惟恐不及。近 15 年來，不少學者對這項研究提出質疑，也有越來越多研究結果顯示，選擇品質較好的黃體素、雌激素，

不僅不會增加乳癌風險，反而可能降低乳癌、大腸癌或骨鬆等發生機率。【右圖：萬芳醫院婦科主治醫師張宇琪】



2012年11月由國際更年期醫學會邀集美國生殖醫學會、亞太更年期聯會、美國內分泌醫學會、歐洲更年期與男性更年期醫學會、國際骨鬆醫學會和北美醫更

年期醫學會等更年期專家共聚一堂，共同通過「停經後荷爾蒙治療的全球共識」：

停經後的荷爾蒙治療，是停經相關血管舒縮（熱潮紅、盜汗）症狀最好的醫治方法，不論任何年齡停經的婦女皆可使用；但最適合使用時期是小於60歲或停經10年之內的婦女，而且停經後荷爾蒙治療所造成的乳癌風險很低。

另外，研究證實，荷爾蒙療法可明顯增加停經後婦女的腰椎骨質密度及股骨頸部骨質密度，對於不符合健保骨質疏鬆處方規範的婦女而言，是一個不錯選擇。也就是說，荷爾蒙治療不但可以改善更年期及其併發症，還能預防婦女骨質疏鬆。更年期是婦女一生中必然會經過的歷程，對於各種不適，如果影響到生活品質時，建議及早求助治療，更年期婦產專科醫師對於更年期諸多症狀有更多理解，也能提出最有效的統整性及客制化治療。（文/張宇琪，萬芳醫院婦科主治醫師）