

## 國際婦女節到來 婦科醫籲：別讓更年期困擾妳

發佈日期：112/03/08



今日為國際婦女節，雙和醫院呼籲女性朋友在工作及家庭忙碌之餘，也得關心自己身體，特別是接近更年期的女性朋友。雙和醫院婦產科主治醫師蘇茗軒指出，更年期症狀常被忽略，近來診間遇到一名年約 50 歲老闆娘，因疫情影響家中生意，情緒相對低落，白天常與家人發生爭執，心悸、胸悶都令她困擾不已，夜間盜汗、淺眠更讓她無法好好休息恢復體力；雖然擔心荷爾蒙療法，但與她充分討論，並接受短期荷爾蒙補充後，回診時滿心的神采飛揚溢於言表。

根據台灣更年期婦女健康管理及藥物治療建議，女性更年期指的是婦女由有生育能力過渡到無生育能力的狀態，是女性朋友的必經階段；由於雌激素降低，引起腦部下視丘血管舒縮中心不穩定，導致失眠、盜汗、熱潮紅、心悸等；而缺乏女性賀爾蒙，陰道乾澀、性交疼痛及反覆泌尿道感染也層出不窮。蘇茗軒醫師表示，雖然並非每位女性皆會出現，但比例上四到六成女性都有程度不一的更年期症候群。此外，雌激素降低也會影響脂肪代謝，許多女性也會發現怎麼少吃了，體重還是不斷增加。

蘇茗軒醫師指出，根據研究，台灣平均停經年齡為 50 歲左右，但其實許多女性約 45 歲開始就有更年期症狀，由於這段期間生活重心容易放在工作上，另一半也忙於事業，而子女也正處於青春期，是需要更多關懷的階段，因此出現事業與家庭兩頭燒的情況並不難理解。種種因素導致女性朋友忽略自我身體狀況，隱忍更年期症狀帶來的不適，少數人甚至患上憂鬱症，讓自己與家人都困擾不已。

蘇茗軒醫師指出，當更年期出現症狀時，同時也是讓忙碌的妳可以稍微停下腳步，來審視自己的健康程度，像是關心自己吃得是否健康、有沒有規則運動、今年健檢有無紅字。另外，在工作之餘，家人的陪伴、關懷也足夠了嗎？更年期不該是妳困擾駐足的地方，而是人生中必經的一段旅程。

要緩解更年期症候群，若無荷爾蒙使用禁忌，荷爾蒙補充是目前最有效的方法，除改善症狀外，荷爾蒙補充也能減緩骨質流失、預防關節退化，保護心血管、降低大腸癌發生；另外搭配規律運動，可同時降低體重、降低心血管疾病風險與代謝問題，也可改善睡眠品質、低落心情，增進夫妻性福。希望目前受到更年期症候群困擾的女性朋友，在疫情逐漸解封時，在工作忙碌之餘，也要多愛自己，迎接人生的下一階段。