



## 更年期

隨著年齡增長，女性的卵巢功能會逐漸衰退，更年期便是女性的正常卵巢功能逐漸衰退至不具功能的這段過渡期，這段期間由於卵巢分泌的女性荷爾蒙減少，可能會引起許多身體不適症狀，如：熱潮紅、心悸、情緒不穩定、皮膚萎縮等，統稱「更年期障礙」或稱「停經症候群」。更年期發生的時間平均為五十歲左右出現，但只要是卵巢機能衰減時，任何年齡層都有可能發生。

更年期障礙的症狀，可以大略分成幾項：

### ◆ 月經異常

月經異常大概是更年期婦女最容易察覺到的變化，經期變得很不規則、月經量時多時少，最後停經。

### ◆ 神經血管控制失調

最明顯的症狀是熱潮紅，有時女性會突然感覺到一股躁熱往臉部、頸部、胸部衝，但幾秒便消退，有時伴有心悸、盜汗，一天有時需更換好幾次衣服，有時症狀會在睡覺時出現，影響生活品質。

### ◆ 精神方面

更年期也會出現失眠、焦躁、憂鬱等情緒變化，這些症狀很容易被誤認為「中年危機」或「空巢症」，甚至有時後會被誤認為是「精神病」一直服用精神藥物無效後才警覺可能是更年期的問題。

### ◆ 皮膚及陰道、尿道表皮萎縮

皮下組織及水份減少，失去光澤，這也是婦女朋友最擔心的「青春美麗」不再。另外，陰道表皮萎縮引起退化性陰道炎，容易有陰道癢、刺痛、性交疼痛等現象。尿道表皮萎縮則可以引起無菌性尿道炎及頻尿、尿失禁等症狀。

一般來說，出現典型的「更年期障礙」症狀，就可推測為更年期，若要正確診斷是否為更年期障礙，則需求助婦科醫師，作詳細的抽血檢查卵巢功能指數，藉由檢查卵巢分泌的女性荷爾蒙量是否減少、腦下垂體激素是否上升來評估，可客觀驗證卵巢功能是否衰減，進入更年期。

更年期症狀常在女性荷爾蒙減少的二至五年間逐漸出現，但是兩側卵巢摘除者所造成的停經症狀，可以在術後很快出現。有些婦女並沒有感覺到任何的停經症候，但大部份婦女或多或少有上述幾項或全部症狀，只是這些症狀還是可以忍受的，只有少數婦女有嚴重停經症，使其身心俱疲，生活大亂，痛苦不堪。

如果您有上面所提到的更年期障礙，在精神方面，可以多方面求助於朋友、家人，同時更記得去諮詢婦科專家，對身體功能、荷爾蒙檢查及骨質密度檢查，確切找出疾病，才能減緩不適症狀。

你的健康 是寶貝的希望  
讓我們守護你的健康