

瞭解絕經（更年期）和人到中年

何謂絕經（更年期）？

所謂絕經是指婦女的最後一次月經期，這是每位婦女一生中自然組成部分。這和第一次月經表示婦女生殖年份的開始一樣，絕經表示婦女生殖年份的結束。大多數婦女都在45歲到55歲時出現絕經。

更年期症狀在最後一次月經期前兩至六年逐漸開始。這稱為過渡更年期——從經期不規則開始，到該經期結束的第一年為止。

是否所有婦女都會出現更年期症狀？

- 20%的婦女沒有症狀
- 60%的婦女症狀輕微
- 20%的婦女症狀嚴重

何謂提早絕經？

40歲以前就出現絕經稱為早絕經或‘過早絕經’。這可能發生在以下情況：

- 卵巢自然停止產卵
- 手術切除卵巢
- 因癌症進行化學治療/放射治療

出現提早絕經的婦女，因為雌激素水平低的長期影響，因此患上骨質疏鬆症和心臟病的風險較大。如果認為自己出現提早絕經，那麼請務必找醫生查詢。

更年期時身體會怎樣？

快到更年期時，卵巢產生激素（即雌激素）的速度會減緩。在此期間，激素水平變化較大，較為頻繁，您在月經週期（經期）可能會注意到這些變化。

- 經期可能會變得較長、較短或者不規則
- 出血量或許變得較少
- 出血量可能會變得難以預測而且較多（請找醫生查詢）

最終激素水平會降低，這樣行經（月經）會完全停止，絕經就已到達。自然行經停止一年後，才無需避孕。

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

其他跡象和症狀

因為激素水平會出現起伏，而且最終會停止，因此您身體和情感可能會出現以下症狀：

- 熱潮和盜汗
- 疼痛
- 皮膚感到起雞皮疙瘩或發癢
- 頭痛
- 陰道乾燥
- 性驅力(性欲)降低
- 尿頻
- 疲倦
- 易激動
- 抑鬱
- 難以入眠
- 缺乏自尊
- 健忘

如何自助？

(1) 健康飲食

選擇各種食品：

- 新鮮蔬菜、水果、穀物、整粒穀物
- 增加液體攝入量(每日6-8杯水)
- 減少咖啡因(咖啡、茶、可樂、巧克力)
- 限制飲酒量，每天1-2個標準杯或更少
- 脫脂高鈣乳品
- 小份瘦肉、魚肉或雞肉，每週食用數次
- 植物雌激素
 - 定期攝入含有植物雌激素的各類食品。最佳來源是豆類和亞麻子麵包、黃豆、豆腐、整粒穀物、豆莢
 - 這些含量較少的植物雌激素會替代更年期內喪失的一些天然雌激素，而且還可能減少症狀。這些食品還能降低膽固醇和血壓

(2) 定期體育活動

每週大多數日子都適度進行30分鐘的體育活動。

- 保持心臟健康和身體綜合健康
- 有助於控制體重增加——隨著年齡的增加，新陳代謝會減緩
- 相應的負重鍛煉(比如，輕快地散步、跳舞)和力量鍛煉(比如負重)，有助於保持骨骼健康，保持肌肉的力量，減少骨質的損失。此外，這亦有助於保持良好的平衡，減少跌傷危險
- 讓您感到放鬆、身心健康，這有助於我們更好地應付生活中碰到的壓力

(3) 避免吸煙



(4) 照料自己的情感健康

某些婦女情感上會出現變化，比如輕度抑鬱和易激動。這些症狀常常與熱潮、盜汗、睡眠不佳等身體變化有關。

生活方式的變化和對身體症狀的控制，常常會改善全面的身心健康。您或許願意找健康專業人士查詢。

(5) 定期進行宮頸塗片檢查和乳房檢查

- 每兩年進行一次宮頸塗片檢查（請見健康專業人士）
- 每兩年進行一次乳房X光檢查（如果年滿40歲，可免費使用此項服務，提醒函會寄給50歲以上人士）

電話：13 20 50，安排預約時間，到就近的BreastScreen中心檢查。

哪些治療有助於控制更年期症狀？

激素療法 (HT) (亦稱為激素替代療法——HRT)：

激素療法有助於緩解更年期的症狀。

短期使用激素療法來控制影響婦女生活質量的更年期症狀，這一選擇很合理。然而，任何治療都難免會有風險。

任何決定都是個人決定，每位婦女都應該與醫生討論風險、益處、關注的事項和其他選擇，然後再做出這樣的決定。

凡使用HT的婦女，每年都務必請醫生檢查一次。

自然療法：

自然療法包括許多不同的療法或方法，比如草藥治療法、針灸、順勢療法、中醫藥等，婦女常常用這些方法控制更年期症狀。‘天然’草藥和植物藥物和處方類西藥一樣，會讓某些婦女產生不適副作用，記住這一點很重要。若要獲得長期指導，請務必向合格的自然治療師查詢。

自然療法常常可以和激素療法一起使用。請務必告訴醫生和自然治療師對方開的處方是什麼。

欲用自己的語言瞭解詳情或參加資料發佈會，請聯絡The Jean Hailes基金會教育處，電話1800 151 441。