

一、什麼是更年期：

一般而言，更年期指的是女性在心智、身體、社會各方面由中年成熟階段逐漸步入老年的這段時間，持續時間大約二至五年。若以月經的週期來看，更年期是從月經開始不規則一直到月經已停止滿一年（亦即停經）這段時間，我們稱之為更年期。

二、症狀：

如遇有下列現象，應該立即找婦科醫生，確定為更年期現象或其他潛在問題的徵兆：

- (1)大量或如注的出血。
- (2)經期之間發生經痛。
- (3)若連續12個月沒有月經，突然再度流血。
- (4)月經週期不規則。
- (5)熱潮紅。
- (6)陰道與泌尿組織變薄、乾燥（如：頻尿、性交不舒服或疼痛、陰道乾癢）
- (7)其他相關的生理變化：子宮肌瘤、骨質的流失、情緒的問題。



三、更年期的治療

- (1)接受荷爾蒙補充療法：更年期後，生理上作最大的改變，就是失去女性荷爾蒙。荷爾蒙補充療法，在臨床上也證實了對於更年期症狀的改善具有療效，像是熱潮紅、心悸、盜汗等。除此之外，更可以降低中風、心血管疾病的發生率，並且可以減少骨質的流失，故應適當補充荷爾蒙。
- (2)定期身體健康檢查：更年期後，許多疾病的發生率便大為增加，而定期健康檢查，便可以讓疾病早期發現、早期治療。例如，每年定期作抹片，每月做一次乳房自我檢查。
- (3)注意營養均衡：營養，是養生中相當重要的一環，由於更年期後，身體的基礎代謝率便會日漸下降，若再加上日常活動量降低，則體重會不停的直線上升。故更年期後的飲食習慣，便要有所控制，要攝取均衡的營養，精緻的飲食，避免貪食，以免造成肥胖，而影響健康。
- (4)規律的運動習慣：規律的運動，有助於預防高血壓、糖尿病、心血管疾病、骨質流失以及肥胖，故運動對於健康有太多的好處，但我們要有規律的，持續性的運動。運動方式的選擇便相當的重要，不要過度劇烈，以免造成傷害。

四、目前台灣女性的平均壽命已達77.8歲，也就是說女性有三分之一的歲月會在更年期，因此正確的荷爾蒙補充療法；規律生活、均衡飲食、適當的運動及定期回診（一年一次抹片檢查及每月一次乳房自我檢查）如此；婦女們才能留住風箏、享受健康及高品質的生活。

諮詢服務電話:(02)2683-6600

更年期

| 病歷號/姓名 | 指導日期 | 病患或家屬簽名 | 指導者簽名 |
|--------|------|---------|-------|
| | | | |