

更年期

就像是青春期的變化，更年期代表著一位女性的成熟進入到另一個階段。

一般婦女大約在 45~52 歲這段期間，由於卵巢逐漸停止製造女性荷爾蒙，月經週期受到影響，變得不規則、月經量一下子多、一下子少，最後一年不再有月經的停經現象，這種生殖機能逐漸降低到完全消失的停經前後過渡期，就是所謂的更年期。

更年期症狀有哪些？可分為早期症狀以及晚期症狀：

A. 早期症狀如下所述：

- a. 熱潮紅：這是最常見的症狀，大約有四分之三的婦女會經歷此症狀，通常感到有熱氣直衝上臉部造成滿面通紅，尤其是晚上最常發生。
- b. 盜汗：最常發生在晚上的熱潮紅之後出現，會有出汗及心跳加速的情況，常會造成失眠以及疲倦。
- c. 心理及行為的改變：失眠、情緒不穩定、焦躁不安、憂鬱、容易動怒等情況發生。

B. 晚期症狀如下所述：

- a. 骨質疏鬆症：這是更年期婦女最大的健康障礙，因為長期的荷爾蒙缺乏造成骨中鈣質流失加速，引起骨質疏鬆症。另者台灣婦女朋友因飲食習慣，平日鈣質攝取不足也是原因之一。
- b. 心血管疾病：由於缺乏荷爾蒙，會使血液中高密度脂蛋白 - HDL (high density lipoprotein)降低，增加心血管疾病的機率。由於女性荷爾蒙能改變血液中膽固醇濃度，對心臟血管系統有保護作用；但到了更年期之後，因女性荷爾蒙分泌降低會造成低密度脂蛋白濃度上升，造成脂肪堆積在血管壁而發生動脈硬化、心臟血管疾病以及腦中風疾病。
- c. 泌尿生殖系統：因為皮膚的上皮細胞退化，而使皮膚失去彈性，皺紋增加。由於長期荷爾蒙缺乏，乳房也會跟著下垂及萎縮。由於女性荷爾蒙濃度降低，使得控制膀胱平滑肌和括約肌的自主神經系統調節能力受損，尿道則因為上皮細胞萎縮，會有尿急，頻尿，尿失禁問題而發生尿道發炎。同時陰道上皮變薄以及萎縮，造成陰道發炎；另外由於分泌物減少，陰道乾裂陰道萎縮，而失去彈性，所以陰道乾澀造成性交疼痛。引起性冷感。
- d. 皮膚老化問題：由於女性荷爾蒙濃度缺乏，造成膠原纖維減少和彈性纖維減少，使得皮膚容易乾燥缺乏彈性並且皮膚皺紋增加，這些又以臉部皮膚最為明顯。若暴露在周遭環境譬如日曬則更容易加速皮膚老化。
- e. 由於荷爾蒙分泌不規則，引起子宮內膜增生，子宮不規則出血。

3 不 5 時...更年期快篩

由台灣更年期健康學會所提供的簡易快篩方法，幫助自己或其他婦女朋友更容易

認識更年期

- 每晚如廁頻尿超過 3 次
- 3 不 5 時腰痠背痛
- 每週 3 天睡眠時間不超過 5 小時
- 心悸、熱潮紅感覺不適
- 月經週期不正常
- 陰道乾澀不適
- 超過 2 週心情鬱悶不愉快

以上出現任何一項症狀，請諮詢專業醫師

更年期婦女如何面對賀爾蒙補充療法

並不是所有進入更年期的婦女都需要補充賀爾蒙；更年期並不代表一定會有更年期症狀，即使有症狀，大部分輕微的症狀可以藉由生活作息的保養得到改善。但是對於更年期症狀已經干擾影響生活品質時，還是應該請教醫師；為了達到最好的賀爾蒙療法建議您：不要任意更換醫療院所。並由專科醫師每年評估，決定要不要繼續使用賀爾蒙療法。

更年期飲食建議

預防骨質疏鬆症

35 歲後，若鈣質攝取量不足則骨質易流失，嚴重的話會骨質疏鬆甚至骨折，建議一日補充 2 份：1 份為 240 毫升或奶粉 3 湯匙。以成人脫脂奶粉為主；鮮奶熱量偏高不建議。

如何增加飲食中鈣質攝取呢？

優良鈣質的來源：

1. 奶類與乳製品：牛奶、起司、優格、優酪乳、發酵乳
2. 豆類及豆製品：豆腐、豆干、豆漿、黑豆
3. 小魚干、吻仔魚、蛤蜊、魚、貝類
4. 深綠色蔬菜、海帶類、黑芝麻

如何增加鈣質吸收率：

1. 多到戶外曬太陽，皮膚經過日光照射會合成維生素 D，維生素 D 可協助體內鈣質吸收，建議每週至少 3 次，每次 10-15 分鐘。
2. 適量的蛋白質攝取，每日蛋豆魚肉類需要量約為 4 份(一份肉類約 1 兩肉)，過量攝取除了易造成腎臟負擔外，也容易干擾鈣質吸收。
3. 鐵質與鈣質在體內會競爭吸收途徑，選用高鈣高鐵牛奶需特別注意。
4. 避免菸、酒攝取。
5. 咖啡與茶也會影響鈣質吸收，最好勿與富含鈣質食物同時進食。

避免心血管疾病

女性在更年期前因為有女性荷爾蒙的保護，故心血管疾病罹患率較男性較低，但

更年期時因荷爾蒙分泌改變而使罹患心血管疾病風險增加，建議在主食方面儘量挑選食用全穀類，如糙米、五穀米、麥片取代精緻白米飯，多攝取新鮮蔬果，增加纖維素攝取，儘量避免食用肥肉、動物外皮，忌使用豬油、雞油...等動物油烹調，調味應清淡，減少鹽分攝取以維持血壓平穩。

延緩老化常保美麗的方法

β胡蘿蔔素及**維生素 C**、**維生素 E**有抗氧化作用，清除自由基，不但可淡斑美白還可常保皮膚水嫩有彈性，**β胡蘿蔔素**多存在於紅、黃色蔬果中，如胡蘿蔔、蕃茄、南瓜、芒果、木瓜...等，**維生素 C**則多存於柑橘類、芭樂、奇異果..等水果，**維生素 E**則多存在於堅果類食物，把握每天至少吃五種以上顏色蔬果之原則才能常保青春美麗喔。

更年期飲食食譜範例：【山藥排骨湯】

材料：山藥 600g、豬小排 300g、枸杞、紅棗適量

作法：1. 豬小排洗淨，川燙備用。

2. 山藥洗淨去皮後，切塊。

3. 將所有材料入鍋，以小火燉煮 40 分鐘左右即可。

【營養師小叮嚀】

※ 熬煮排骨時可滴入少許的醋或檸檬汁可幫助鈣質釋出喔！

※ 山藥富含鈣、磷、鐵、碘及維生素 B1、維生素 C、植物性荷爾蒙，對更年期婦女有益，但需控制體重或糖尿病友記得必須列入主食類代換。

更年期志工門診諮詢(於二樓婦產科門診)

時間：每週一、二、三、四、五上午 9:00~12:00；每週一、二、三、四下午 2:00~5:00

更年期諮詢服務專線(02)8773-0646