

(四) 性交疼痛

使用潤滑劑或是陰道保濕劑，增加陰道潤滑度。也可在醫師的指導下短期使用含有女性荷爾蒙的陰道凝膠或塞劑。

(五) 骨質疏鬆

1. 補充鈣：建議每日平均攝取1000毫克的鈣質，如小魚乾、豆類及深色蔬菜等。如有需要，再依醫師指示服用鈣片。

2. 補充葡萄糖胺：葡萄糖胺存在於軟骨與其他結締組織中，它可以刺激軟骨細胞生產膠原蛋白及蛋白多醣，修護受損的軟骨組織，維持骨關節的健康。而服用葡萄糖胺類補充品(例如維骨力)雖能延緩軟骨退化的速度，改善關節疼痛不適的症狀，但卻無法預防退化性關節的發生，且對預防和治療骨質疏鬆症不具有效果。



- 一、開放時間：
週一至週五 08:00 至 17:00 (例假日不開放)
 - 二、聯絡方式
1. 地址：10002臺北市常德街一號一樓（台大醫院西址二東）
 2. 諮詢專線：(02) 2356-2114

臺大醫院
健康教育中心 LINE
LINE官方帳號
好友募集中！
加入好友，健康資訊不漏接！
02-23562114
<https://www.ntuh.gov.tw/health/index.action>

更年期保健



連續12個月沒有月經，即是停經。在停經前後，卵巢功能逐漸衰退至不具功能的過渡期為「更年期」，此時期荷爾蒙變化所導致任何生理及心理的不適，通稱為「更年期障礙」。

症狀

大約85%的更年期婦女，會出現一種以上的症狀。發生時間：前期約2到10年，中期約半年到2年，後期則可能越老越嚴重。

前期：月經不規律。

中期：熱潮紅、盜汗、心悸、失眠、焦慮。

後期：陰道乾澀、性交疼痛、頻尿、尿失禁、腰痠、背痛。

荷爾蒙療法

當更年期障礙已經嚴重影響生活品質時建議使用，目前荷爾蒙療法仍為緩解婦女更年期症狀最有效的方法。

如僅為治療局部症狀(如陰道萎縮、性交困難、萎縮性尿道炎等)建議使用局部(陰道)雌激素療法。低劑量陰道雌激素治療不需合併使用黃體素。

使用荷爾蒙治療前，所有婦女都應接受完整的評估及檢查。持續使用荷爾蒙治療的婦女，每年應定期檢查骨質密度、乳癌、心臟病等，並在醫師評估後再行停藥。

美國的一項大型研究，在2002年發出警訊：使用荷爾蒙超過五年，會提高乳癌及心血管疾病的風險，使用前請和醫師詳細討論。



生活照護

(一)潮紅、盜汗、心悸

1. 維持環境涼爽通風。
2. 穿寬鬆衣物。
3. 避免含有辛辣、咖啡因、酒精的飲食。
4. 避免安排過於緊湊的生活。
5. 規律的運動。
6. 營養補充品(替代療法)：



大豆異黃酮	一種天然植物性雌激素，可舒緩更年期症狀，目前沒有明顯副作用的報告，但對骨質疏鬆的功效並不明顯。建議每人每日參考攝取量為40毫克，症狀較嚴重應該請教醫生可否加量。食物來源：黃豆、黑豆、大豆。
黑升麻	北美原生植物，常見於女性保健食品成分中。可緩解更年期症狀，但對於心臟和骨質的作用不明。一般不建議使用超過六個月。偶而會引起腸胃不舒服的症狀。
DHEA	一種天然類固醇，並且可以在體內組織被轉換成具有活性的雄性素或雌激素，因此部分人使用可緩解更年期症狀。目前DHEA大多由植物山藥中萃取出來，癌症患者並不建議使用，血糖有異常的人則要小心使用。
山藥	山藥富含黏質多醣體，是製造荷爾蒙(類似黃體素)的主要原料。七十公克的山藥等同1/4碗的白飯，所以要控制用量。山藥同時有止瀉作用，易便秘的人要避免。
月見草油	月見草的種籽可提煉出 γ -次亞麻油酸(簡稱GLA)，用在更年期皮膚的調理。

(二)失眠、情緒障礙

1. 徵詢醫師的意見，尋求家人的支持，和充分自我心理建設。
2. 補充有益情緒鬆弛的營養素，包括維他命B群、鈣、鎂等。
3. 藥物治療：有熱潮紅的婦女給荷爾蒙治療可能會因為改善其失眠和情緒障礙，因而減少成癮性安眠藥的使用。

(三)頻尿、失禁、尿道炎

1. 飲食均衡、適量飲水1000-2000c.c/日、蔓越莓汁300c.c/日。
2. 每天勤做凱格爾運動，強化骨盆腔底部的肌肉群，方法如下：

※先了解骨盆底肌肉的位置，可使用「小便中斷法」測試，即在解尿時故意中斷尿流2-3秒，再把尿液全解乾淨，或在洗澡時，將乾淨的手指放入陰道內，如感覺陰道肌肉夾緊手指即表已學會。

※平躺在床上，雙腳彎曲，利用上述方法用力緊縮肛門周圍、陰道口與尿道口的骨盆底肌肉，每次持續5~10秒，再放鬆10秒，重複此動作至少20次以上。

※熟悉運動方法後，日常生活中均可隨時隨地練習，1天做4次，或維持10~15分，1天可做到90分鐘、300下以上為佳。

