

現正接收新症 為您及您的家人提供複合式的醫療服務

更年期症狀, 知多少?

每當女性鬧情緒的時候, 身邊總有笑說:「她更年期到了。」, 而有很多女性亦視更年期如洪水猛獸, 諸多忌諱, 究竟更年期是什麼?

就此問題我們向安保診所的其中一位執業護理師羅灼輝請教, 他表示其實更年期是一種隨著年齡增長的自然現象, 並非是一種疾病, 也不是生理異常。

「當女性開始步入更年期, 身體內的雌激素會愈來愈少, 卵子會差不多或完全停止產生。雖然一般會以連續 12 個月沒有來經作為更年期的界定, 但正式來說是以卵巢內的卵子耗盡不再生產是為指標, 當卵子減少或停止產生, 女性的生理週期會變得紊亂, 可由一般的 25-35 天一次, 增長至 50 天才來一次。之後亦可能會隔月才來, 經量減少, 又或沒有排卵。女性平均在 47 歲便有開始有以上情況, 並維持數年至正式更年期為止。婦女更年期的平均年齡是 51 歲, 95% 的婦女會在 45-55 歲之間踏入更年期。一般來說, 若您超過 45 歲而連續 12 個月沒有來經, 都可以說是已步入更年期了。」



更年期有什麼癥狀? 需要求醫嗎?

在過渡更年期間, 女性常有經期紊亂(如週期延長), 經量減少的情況, 雖然不規律流血在過渡更年期間不算罕見, 但若有經量過多, 常於經期之外出血, 或週期過短(少於 3 周 1 次), 都建議您到家庭醫生或護理師作檢查。

潮熱也是過渡更年期間常見的。癥狀包括胸口及面部忽然發熱, 或蔓延至全

HF Connecting Health **Nurse Practitioner-Led Clinic**

身。同時間也可能出現心悸，冒汗；隨之有發冷及抖顫的情況。當這情況在睡眠時發生，便會影響睡眠質素。引伸問題還包括疲累，焦躁，及情緒不穩。有些婦女甚至會出現鬱症狀，例如憂傷，對事情失去興趣，缺乏集中力及失眠等。如您發覺自己有以上症狀而沒有好轉，便應向您的家庭醫生或護理師求助。醫生通常都給與服食荷爾蒙補充藥。荷爾蒙補充療法一向被認為可改善婦女更年期的許多症狀。如果不想使用荷爾蒙補充療法。嘗試其他治療來管理你的更年期症狀。例如：呼吸練習，以幫助潮熱和情緒症狀。黑升麻 black cohosh 和膳食大豆可能會改善潮熱，加拿大衛生部建議，如果您有肝臟問題，請跟你的醫生商討使用黑升麻對你是否合適。

陰道乾澀也是更年期婦女可能要面對的問題。由於雌激素減少，陰道及尿道的組織會變薄及乾澀。當陰道的潤滑不足，行房時會感到困難及痛楚，影響性生活。陰道潤滑劑（如 Astroglide 和 KY 軟膏），可以幫助陰道乾澀，陰道雌激素，以減輕疼痛。

最後，執業護理師羅灼輝強調，更年期其實是一種自然的生理現象，不一定需要治療，有時只需要將生活習慣稍作改變便可改善。例如衣著方面可穿多層薄衣；戒菸；戒酒；少喝咖啡因飲料；行房時使用潤滑劑等。最重要是維持積極活躍的生活及社交上的支援。當然，若您的心理或生理的癥狀令您感到困擾，尋找提供跨領域醫療服務的診所，例如社區健康中心，家庭醫療中心和執業護理師主導的診所，有註冊社工可提供輔導服務，有助減輕情緒困擾。

資料提供：

由安省衛生及長期護理廳資助的安省診所（HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic），採用複合式醫療服務模式，集合多個專業醫護人員組成團隊，提供一般診治、精神健康及預防長期慢性疾病等服務。查詢詳情可致電 416-479-7600 或瀏覽 hfchnplc.ca 中文網頁。