

更年期自我照護須知

一、什麼是更年期？

「更年期」是女性荷爾蒙逐漸停止製造，造成月經逐漸不規則，最後停止的現象，平均而言，一般婦女大約發生在 45 至 50 歲。

二、更年期的可能徵狀

1. **精神方面**：出現情緒不穩定、焦慮、沮喪、憂鬱、頭痛、失眠症狀。
2. **神經血管控制失調**：出現熱潮紅，突然身體感覺一股躁熱往臉部、頸部、胸部，幾秒鐘就消退，伴隨著有心悸、夜間盜汗。
3. **皮膚及陰道、尿道表皮萎縮**：皮下組織及水份減少，會有皮膚乾燥情況；陰道表皮萎縮引起退化性陰道炎，容易有陰道癢、刺痛、性交疼痛等現象。膀胱上皮細胞退化，而出現頻尿、尿急及尿失禁等症狀，可能會有無菌性尿道炎。
4. **月經異常**：經期變得很不規則，月經量和時間逐次劇減，或月經延遲，最後停經。

三、預防骨質疏鬆症

由於缺乏荷爾蒙減少會造成骨質疏鬆症，增加骨折的機會，建議預防措施如下：

1. **補充雌激素**：與婦產科醫師討論後決定，再由醫師開立處方服用並定期檢查及追蹤。
2. **有效的運動**：適度並持之以恆的運動，可以減緩骨質流失的速度，減緩更年期的不適症狀。在運動項目的選擇上，建議低負荷、低衝擊性、增加平衡感的多關節活動，例如：慢跑、爬山、健走等，建議每週運動 3-5 次，每次 20-30 分鐘。
3. **適當的日曬**：陽光的照射能幫助身體產生維他命 D，加強腸道對鈣的吸收，也可使骨骼再造速率加快。

四、以飲食來疏解不適症狀

更年期的婦女可以藉由營養的攝取，緩解更年期產生焦躁不安的情緒：

1. **充分的鈣**：每天喝兩杯以上的牛奶是補充鈣質的最好方法，若不攝取乳製品，則應適量補充鈣質營養補充劑；鈣質含量較高的食物有：牛奶、乳酪製品、小魚乾、菠菜、芝麻、髮菜、大豆製品。
2. **豆類**：黃豆及其製品含有女性荷爾蒙，被認為有助於紓解更年期的症狀。
3. **少喝具利尿性質的啤酒與含咖啡因的飲料**：咖啡因及酒精則會加重更年期婦女的不安情緒，應特別注意；如果有頻尿的現象，宜避免在睡前補充大量水份。

4.控制飽和脂肪與膽固醇食物的攝取：避免血脂肪有過高的現象。

5.低生殖泌尿道萎縮造成性交痛：陰部清潔、保持乾爽，以及性伴侶的溝通與了解，必要時，可考慮塗抹潤滑乳液；或選擇陰道塗抹的荷爾蒙藥膏可以緩解陰道的不適。

五、更年期症狀自我評估

更年期症狀自我評估表						
熱潮紅定義：	輕微 = 感覺微熱，但沒有流汗，不影響日常作息 中度 = 感覺微熱，並且有流汗，不影響日常作息 嚴重 = 感覺熱，有流汗，已影響日常作息					
日期						
1:輕微/2:中度/3:嚴重						
請紀錄您是否有下列更年期症狀(是 = 1，否 = 0)						
日期						
盜汗						
失眠						
心悸						
感覺腹脹						
陰道乾澀/搔癢						
性交疼痛						
性慾降低						
身體或關節疼痛						
排尿疼痛						
憂鬱						
失落感						
記憶力減退						
注意力降低						
精神緊張/易怒						
皮膚異常乾燥/會癢						
本表格提供自行填寫記錄，於就診時提供給醫師做診斷的參考						

參考資料

郭堉圻(2016)·更年期及停經婦女的身體活動與運動·台灣更年期醫學會會訊，52，23-25。

馮容芬、李惠玲、吳麗彬、周繡玲、袁素娟、尹裕君等(2016)·於劉雪娥總校閱·成人內外科護理學(下冊)·台北市：華杏。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號/網址：www.cych.org.tw

諮詢服務電話：05-2765041 5C 病房：轉 6592、6593 護理部 5C 病房制訂/護理指導組審閱
編號 Q018 修訂日期：2016 年 11 月 02 日 審閱日期：2018 年 05 月 07 日