

更年期自我照護須知

「更年期」是指婦女在 45~55 歲之間卵巢功能退化，女性荷爾蒙逐漸降低至停止的過渡期，大多數女性都會經歷更年期症狀，而 80% 的女性受更年期的症狀影響。

一、更年期的徵狀

主要症狀熱潮紅（熱潮紅多約發生在晚上及體脂肪較少者）、盜汗、心悸、眩暈、情緒低落、疲勞、尿頻、尿急和尿失禁、陰道乾燥、骨質疏鬆、皮膚乾燥、肥胖。

二、更年期的醫療處置

1. 與婦產科醫師討論後若採荷爾蒙補充療法，由醫師開立處方服用並定期檢查及追蹤治療，可緩解更年期的症狀及預防骨質疏鬆。
2. 中醫治療方式主要包括：藥物、推拿、針灸等治療方式，中醫藥物仍需經醫師評估使用。

三、更年期保健

更年期是女性生命週期必經過程，然而女性卵巢功能逐漸退化，婦女容易出現身體、心理、社會和性方面症狀在這轉變期中，婦女需有個別的健康規劃、自我角色重新定位迎向未來。

1. **適當的運動：**適度並持之以恆的運動每次三十到六十分，可以減緩骨質流失的速度，減緩更年期的不適症狀；依個人體能執行有氧運動、負重之心肺運動，例如：慢跑、爬山、健走、太極拳、游泳等，或合適的運動團體拓展生活圈建立與他人際關係。



2. **適當的日曬**幫助身體產生維他命 D，加強腸道對鈣的吸收。
3. 可使用正念減壓療法、瑜珈、芳香療法...等方式，藉由靜坐、冥想、運動、專注及以按摩、薰香等方式，來舒緩因所帶來的精神壓力，增進身心靈平衡，使

更年期自我照護須知

心情平靜改善更年期所帶來的倦怠感、熱潮紅、憂鬱、疼痛及睡眠品質等。

4. 均衡飲食，減少鹽、少油、少糖、少刺激性的飲料及食物，補充足夠的鈣，由飲食攝取鈣和維生素 D 對停經後婦女預骨鬆是非常方便的，但需避免攝取過



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

參考資料

- Talaulikar V. (2022). Menopause transition: Physiology and symptoms. *Best practice & research. Clinical obstetrics & gynaecology*, 81, 3-7. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2022.03.003>
- 溫仁育 (2020)・更年期婦女的骨鬆預防及荷爾蒙治療在骨質疏鬆的效益・台灣更年期醫學會會訊・63，16-21。DOI：10.6651/TMS.202011_(63).03
- 蔡甄、鍾玉珠、陳方佩、葉美玲(2020)・芳香療法改善婦女更年期症狀、心率變異及睡眠品質之成效・護理雜誌，67（1），44-54。DOI: 10.6224/JN.202002_67(1).07
- 范資敏、蘇意晴、戴愛仁(2021)・停經症候群的輔助及另類療法・家庭醫學與基層醫療・36(10)，320-326。
- 何美華、蕭仔伶、陳怡靜、徐莞雲(2022)・婦科疾病的護理・於余玉眉總校閱，產科護理學（第11版，705-708頁）・新文京開發。