

更年期新希望： 告別熱潮紅的非荷爾蒙治療選擇

更年期症狀知多少

更年期帶來的症狀遠比想像中複雜。除了最常見的熱潮紅和盜汗，許多婦女還會經歷睡眠障礙、情緒波動、記憶力下降，甚至是私密處乾澀等問題。這些症狀不僅影響日常生活品質，更可能對工作表現和人際關係造成衝擊。

過去，荷爾蒙治療是主要的解決方案，但並非所有女性都適合。有些人因為乳癌病史、心血管疾病風險，或是個人意願而無法接受荷爾蒙治療。幸好，醫學進步為這些婦女帶來了新的希望。

生活調整：簡單卻有效的第一步

在考慮藥物治療前，生活型態的調整往往是最安全且經濟的選擇。研究發現，適度減重對改善熱潮紅有幫助，即使只是減少 5-10% 的體重，也能減緩症狀。此外，認知行為治療也被證實有助於緩解更年期不適。這些心理治療方法幫助女性學習如何應對症狀，建立正向的思考模式，進而改善生活品質。

藥物選擇：不含荷爾蒙的有效治療

對於症狀較嚴重的婦女，醫師可能會建議使用非荷爾蒙藥物。傳統的選擇包括某些抗憂鬱劑（如 SSRIs 和 SNRIs）以及神經痛藥物（如 Gabapentin），這些藥物雖然原本不是為更年期設計，但臨床使用發現對熱潮紅有不錯的改善效果。

革命性突破：新一代神經調節劑

最令人興奮的發展是一種全新機制的藥物—神經激肽 B 受體拮抗劑。這種藥物的作用原理完全不同於傳統治療，它直接作用於大腦中控制體溫調節的神經路徑，有效阻斷引起熱潮紅的訊號傳遞；大規模臨床試驗顯示，使用此藥的婦女，無論是熱潮紅的頻率還是嚴重程度都顯著改善，且副作用與安慰劑相似，用藥

前需檢測肝功能，並在用藥後的第 3、6、9 個月定期追蹤；若有現存肝病者不建議使用。更重要的是，這種藥物不會影響子宮內膜，對於擔心荷爾蒙風險的女性來說是一大福音。

天然選擇：黑升麻的科學驗證

對於偏好天然療法的婦女，黑升麻萃取物是一個可考慮的選項。研究顯示，標準化的黑升麻製劑能夠改善更年期症狀，其作用機制可能與調節大腦神經傳導物質有關，類似溫和的抗憂鬱劑效果，然須知療效的不確定性及潛在的極低肝毒性風險。

結語：擁抱更年期新生活

更年期不應該是女性人生的終點，而是另一個開始。隨著醫學進步，現在有更多安全有效的治療選擇。如果妳正在經歷更年期困擾，不要默默忍受，請主動尋求專業協助。記住，每一位女性都值得擁有舒適、有品質的更年期生活。

作者介紹

婦女醫學部

林立德 主治醫師



【現職】

- 高雄榮總婦女醫學部主治醫師
- 教育部部定副教授
- 中山醫學大學醫學系兼任副教授
- 國立中山大學學士後醫學系合聘副教授

【學歷】

- 國立台灣大學醫學士
- 國立中山大學生物科學系博士

【專長】

生殖內分泌 / 不孕症 / 人工生殖技術 / 更年期治療 / 內視鏡手術