2008---更年期賀爾蒙治療綱要

劉文雄 醫師; 高雄榮總婦科主任; 高雄榮總癌症中心主任;

教育部部定助理教授; 陽明醫學院與國防醫學院臨床副教授

更年期賀爾蒙療法是必要的嗎?

- 所謂更年期賀爾蒙療法是指停經後婦女經由外界提供(口服、經皮、經陰道、經黏膜等)雌激素或黃體素，以減輕更年期症狀及不適。
- 荷爾蒙療法仍然是短期緩解婦女更年期症狀的最佳治療。但賀爾蒙療法不被認爲可以用來預防疾病，**尤其是心臟血管疾病**。
- 長期使用荷爾蒙療法則須加強篩檢並經常追蹤各項危險因子，每年依個人狀況評估療效以及調整處方劑量。
- 未來荷爾蒙療法的使用應朝向「個人化」，評估個別婦女治療上的所帶來的利益與所要冒的風險，不過荷爾蒙療法如何影響婦女的生活品質，目前尚未有很好的~~仍難以~~量化分析報告。

更年期治療新趨勢「三低一高」

- **「低劑量、低風險使用年限、低治療年齡、高度個人化」**

對骨骼系統的共識

- 荷爾蒙療法能改善停經後骨質流失的現象，60 歲以下的婦女使用荷爾蒙療法，可降低脊椎、髖部或腕關節等部位發生骨折的風險，可減少 30-40% 的骨折發生率。
- 若無更年期症狀則可考慮一些替代療法。

對心臟系統的共識

- 目前許多臨床上和流行病學~~的~~研究的報告結果出現~~與~~互相矛盾，大多數~~許多~~臨床資料支持荷爾蒙合併療法與單一雌激素療法有益於心臟病的初級預防，但~~而~~有 2 篇研究心臟病的文獻卻指出荷爾蒙療法治療初期會增加心臟病發作的危險（相對風險估計值爲 1.23-1.25）
- 荷爾蒙療法是否能促進心血管的健康目前仍有爭議，因此還須進一步研究單一雌激素療法或荷爾蒙合併療法對於心臟病的初級與次級預防效果是否有所不同。
- 在更年期的早期(約 50 歲左右) 因更年期症狀~~而~~就開始補充賀爾蒙，其併發症較少（一般利益大於其可能帶來的副作用），若在停經後十年才開始補充賀爾蒙，則需小心其心臟血管或其他代謝性疾病的併發症。

對乳房系統的共識

- Bush 等人以整合分析法（meta-analysis）分析 1975-2000 年的相關文獻，確認其中 2/3 的研究均顯示荷爾蒙療法不會增加罹患乳癌的風險，即便是在其餘 1/3 的研究中，上升的相對風險值均小於 2，而且與死亡率無關
- 在 1997-2002 年發表的 6 組荷爾蒙合併療法/單一雌激素療法對照研究中，僅發現荷爾蒙合併療法會提高乳癌發生率，但其風險值均小於 1.4
- 使用荷爾蒙療法的婦女（不論是荷爾蒙合併療法或是單一雌激素療法）均可降低因罹患乳癌而死亡的風險，意味著這類患者的乳癌性質可能發生變化。

黃體素使用的新觀念

- 雖然還沒有前瞻隨機性研究報告的證實，但是許多流行病學與大型觀察型的研究報告認爲：合成性的黃體素對乳房有較不好的影響。
- 近年來有些新的黃體素如天然黃體素(micronized progesterone)，或是受體特異性黃體素(Trimegesterone, Drospirenone) 較不會有合成性黃體素的~~附~~副作用
- 黃體素的劑型也從傳統的口服到現在多樣化選擇如經皮、經陰道、貼片或是裝置含黃體素的避孕器或避孕環

臨床使用注意事項

- 無論何種投藥方式的荷爾蒙合併療法皆不應用來長期預防疾病
- 短期使用荷爾蒙療法以控制更年期症狀仍是可取的醫療選擇，尤其對於剛停經前後的婦女療效較佳，但事先需和醫師充分討論個人醫療情況
- 骨質疏鬆症的女性仍建議可持續使用荷爾蒙療法，並與醫師溝通考量整體治療的效益與風險。
- 使用荷爾蒙合併療法以緩解熱潮紅、盜汗、情緒不穩、陰道乾燥等更年期症狀，尤其是治療期間在 5 年之內的女性，可以持續接受治療
- 子宮已切除且使用單一雌激素療法的女性可以持續接受治療
- 已使用荷爾蒙合併療法 5 年以上的婦女，應和醫師討論評估其治療效益與風險
- 荷爾蒙療法朝向個人化治療，並篩檢高血壓、心臟病、抽煙、肥胖、老化與血栓性栓塞症等危險因子
- 清楚診斷患者的症狀做爲治療依據，須充分告知各種預期療效及可能風險，以及得到患者的同意。
- 定期追蹤，短期使用荷爾蒙療法（3-5 年），調整處方劑量避免副作用的產生
- 長期使用荷爾蒙療法需要更嚴謹的追蹤檢查其療效，並每年進行治療效益與風險的評估，以因應醫療情況可能的變化
- 目前沒有任~~合~~何一種賀爾蒙療法優於另一種的說法，劑量的減少(低劑量與超低劑量)是目前的用藥趨勢，至於經皮、經陰道或是貼片的使用與口服賀爾蒙比較是否能減少乳癌與相關心臟血管及代謝疾病的副作用，需更

多的臨床研究才能證實。

何時需用男性荷爾蒙?

- 對更年期的婦女而言，不論她是自然停經或是手術停經，身體內男性賀爾蒙的濃度都是維持性功能的重要因素。
- 男性賀爾蒙用來治療女性性慾低下尚無定論，但是是一個可以嘗試的方式。
- 最常使用的情形是，女性因手術停經後有更年期症狀，而且已給予足夠的女性賀爾蒙後仍然有性功能障礙。

男性賀爾蒙使用的注意事項

- 需確認男性賀爾蒙基礎濃度是否過低
- 需確認空腹的血酯脂濃度是否過高
- 需確認肝功能是否異常
- 乳房攝影與抹片
- 副作用:青春痘, 體重增加, 體毛增加, 陰蒂漲大,和聲音變化.
- 乳癌病患、肝功能異常和血酯脂肪異常的女性不適合使用