

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	婦女醫學部	編號：7020026
主題	更年期保健之道	2003.08.15 訂定
製作單位	85 病房	2023.08.14 五修

更年期是女性生命週期中自然且必經的階段，婦女朋友要認識更年期，接納更年期，注重保健之道，才能留住風華、享受健康，提昇生活品質。

一、什麼是更年期？

婦女大約 45-55 歲期間，因卵巢功能萎縮，女性賀爾蒙分泌逐漸減少，月經週期可能變得不規則至完全停止，若持續一年沒有月經，就是所謂更年期。

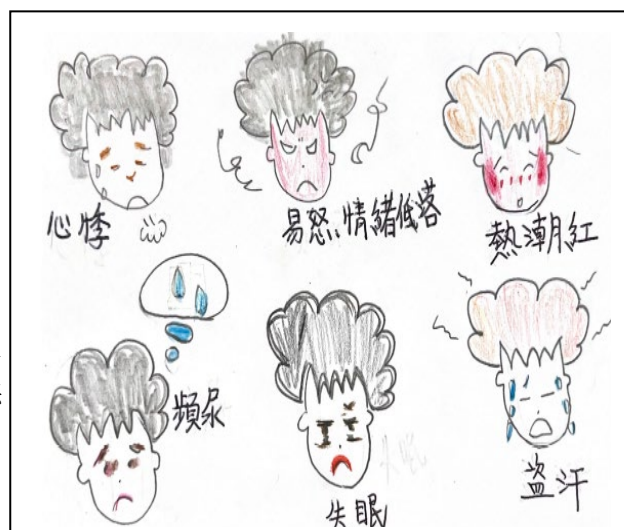
二、更年期症候群？

更年期它不是疾病，多數人都會順利渡過，但因為女性荷爾蒙分泌不足，約有三成左右婦女會產生一些更年期不適的身心症狀，如下列初期症狀與晚期問題，稱為更年期症候群。

三、更年期症狀有哪些？

(一)初期症狀

- 1.熱潮紅及盜汗：常出現於胸口、臉部、後背有發紅和熱熱的感覺，尤其晚上最常發生。
- 2.生殖泌尿系統：解尿不適、輕微尿失禁、頻尿、陰道發炎、乾燥、性交疼痛、月經紊亂、皺紋產生及乳房萎縮。
- 3.精神方面：心情低落、不明原因的沮喪、心悸、易怒、失眠、疲倦、頭痛、腰酸背痛及輕微記憶衰退等情緒困擾。



圖一:更年期常見症狀

(二)晚期問題

- 1.骨質疏鬆症：尤其易發生在瘦弱、酗酒、抽菸、過量咖啡、久坐不動或少運動的人。
- 2.心臟血管疾病：高血壓、心絞痛、心臟病。
- 3.腦部疾病：腦部功能萎縮、記憶力減退。

四、更年期「荷爾蒙補充療法」必要嗎？

因為卵巢功能萎縮，荷爾蒙分泌逐漸減少，導致更年期婦女身體出現一些症狀，須由外界補充荷爾蒙，才能維持需要的血中荷爾蒙濃度，這種療法稱之為「荷爾蒙療法」。以低劑量補充荷爾蒙，除預防骨質疏鬆，能

減少副作用。使用以不超過五年為原則，症狀一旦緩解或消失，應考慮減量或停藥；服用期間必須定期每年接受抹片、超音波與乳房檢查。

五、那些情況不適合使用荷爾蒙治療？

荷爾蒙治療雖然可以明顯改善更年期症狀，但不是每個婦女都適合接受荷爾蒙治療，以下的情況不適合使用荷爾蒙治療：

- (一)乳癌及子宮內膜癌病人。
- (二)急性肝炎或較嚴重的慢性肝病。
- (三)冠心病病人。
- (四)有靜脈栓塞和中風病史者。
- (五)原因不明的陰道出血。

六、骨骼疏鬆保健之道

更年期婦女更會因為女性荷爾蒙分泌不足，造成每年骨質流失率高達3~5%，長久下來就會影響骨骼強度，使女性骨質疏鬆發生率比男性高出6至8倍。

- (一)足夠的鈣質：一般正常成年人每天鈣需要量為 800-1000 毫克。有接受荷爾蒙療法的更年期婦女為1000毫克，沒有接受荷爾蒙療法則為1500毫克。
- (二)運動：適度運動並持之以恆，可以刺激與維持骨骼中的鈣，緩和骨質疏鬆的發生，也可增加肌肉彈性。
- (三)適度使用抑制骨質疏鬆藥物，如雙磷酸鹽。
- (四)適當曬太陽幫助身體產生維生素D，或是補充維生素D，一般成年人每天建議攝取量為每日200IU，51-70歲為每日400IU，加強腸道對鈣的吸收，增加骨質再造速率。

七、更年期如何保健？

- (一)保持良好的生活習慣，避免抽菸、喝酒、熬夜。適當補充鎂及鋅離子及維生素B群有助於緩解焦躁不安的情緒，能改善抑鬱不適。
- (二)均衡的飲食：均衡攝取六大類食物，遵守少油、少鹽、少糖、高纖的飲食原則。
- (三)增加鈣質的攝取：如牛奶、乳製品、小魚乾、豆腐等食物含豐富的鈣質平常可多多選用。
- (四)補充荷爾蒙：經過醫師的健康評估下，可考慮使用荷爾蒙，以減低更年期不適症狀。
- (五)規律運動：建議333運動原則，每週運動3次、每次時間30分鐘、運動後每分鐘心跳達130次。游泳、慢跑、騎腳踏車、登山有助於穩定自律神經運作，紓解更年期症候群，並能減少心血管疾病。
- (六)定期健康檢查：每年一次全身健康檢查，能及早發現身體異狀，以便及早治療。

八、居家照顧及注意事項

- (一)預防跌倒。
- (二)規律運動保持肌肉力量與協調性。
- (三)維持良好平衡感，視需要可使用柺杖、行走輔助器及髖部保護墊。
- (四)減少環境障礙：增加室內防滑措施及校正視力等。
- (五)每日保持愉快心情。

九、何時找醫師：更年期婦女，症狀如果嚴重影響日常生活，則需諮詢醫師尋求醫療協助。

參考資料：

溫育仁(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。

衛生福利部國民健康署(2017年9月出版)·婦女更年期保健手冊。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1148>

圖一、「更年期常見症狀」高雄榮民總醫院 W85 寶葳(2023)繪製授權使用。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！