

一. 前言:

偉大的女性將年輕的歲月花在相夫教子上，一回頭卻不知不覺的進入了更年期的歲月。再這個婦女一生之中必經的過程，除了生理上因女性賀爾蒙缺乏所引起的各種不適外，家庭生活與社會適應上剛好也是所謂的空巢期。這時候如何調適自己的身心且藉助現代醫學進步於賀爾蒙補充療法，讓妳自己可以過的更好，只要妳懂得如何好好照顧自己，便可讓 [更年期] 蛻變為人生的另一個 [黃金時期]。

二. [又愛又怕] 的賀爾蒙補充情結:

其實大部分的人都知道補充賀爾蒙的重要性，那就是雌激素可以減少更年期早期的症狀，例如熱潮紅，盜汗，陰道乾燥，情緒低落及失眠。它也可以預防更年期的晚期病症如預防骨質疏鬆，預防心臟血管疾病，預防老年痴呆症，恢復記憶等。但是，絕大部分的婦女又害怕因賀爾蒙補充療法而引起癌症，尤其是乳癌。但是導致五十歲以上婦女死亡的主因之中，心臟病造成女性死亡率約為乳癌的八倍。所以事實上補充賀爾蒙或許對乳癌的發生率會有些微的增加，但是因減少心血管病變而獲得的好處更多，所以長期服用賀爾蒙確實是 [利多於弊]。

三. 每個婦女所需雌激素的量 [因人而異]:

許多婦女都知道補充賀爾蒙是利多於弊，但是卻不知每個人所需的賀爾蒙量不盡相同，大家耳熟能詳的雌激素—普力馬林 0.625 mg 是國外建議使用的劑量，但是東方婦女身材嬌小，或許用量上不一定青一色都用 0.625 mg，有些人可能只需要 0.45 mg 或 0.3 mg 就足足有餘了。

而對於有子宮在的人要合併使用黃體素，黃體素的選擇也有些重點，有糖尿病人適用的，有高三酸甘油酯症的人適用的。所以如何選擇適合自己的賀爾蒙，可能就要不厭其煩的到醫院去請教醫師了。

四. 低劑量的雌激素與黃體素是時勢所趨:

五月底在韓國參加亞太更年期醫學會，會中各國的講者都一致認為如使用更低又更有效的賀爾蒙是目前的趨勢。只要是對骨質有正面的效果，對血脂肪有正面的效果，如果劑量低一點，可以減少一些副作用，如三酸甘油酯不至於升的太高，且乳癌的發生率又可以降的更低，那不是更好嗎？

五. 如何讓自己更好:

雌激素的補充可以緩解生理上雌激素的不足，但更年期要過的更好不能單靠外界補充雌激素，多元的生活包括飲食，運動，心理的調適都是很重要的

[1] 運動方面: 更年期的婦女應把運動視為規律的活動，每次時間不要超過一小時且每星期至少要做三天. 做做有氧運動或洗洗 SPA，但是運動時一定要根據自己的心臟負荷量，以適當的速度進行.

[2] 飲食方面: 一定要遵循少吃脂肪多吃高纖食物的原則，要長期建立良好的飲食習慣，不要相信所謂的快速減肥餐，快速減肥計畫等噱頭. 而對鈣的攝取也認為每日應至少 1000 毫克. 而若你沒有補充賀爾蒙則建議每日應 1500 毫克的鈣才夠.

[3] 減輕生活中的壓力: 要常常列出每一件困擾自己的事情，並盡力去排除這些事情，找出化解的方法. 如果需要外人的協助，千萬不要猶豫. 如此才能活的更快樂.

六. 結論:

更年期的歲月可長達三十年，在這一段時間內自己的努力加上醫師的幫忙才能開啓人生的另一個境界. 如何讓每個婦女再更年期時有更好的生活品質，考驗著你我，讓我們攜手共進迎接更年期的到來.