

荷爾蒙治療指引

一、一般說明

更年期婦女，因為卵巢功能萎縮，荷爾蒙分泌逐漸減少，導致身體出現一些症狀，須由外界供給才能維持身體需要的血中荷爾蒙濃度，這種療法稱之為「荷爾蒙療法」。停經後荷爾蒙療法(hormone therapy, HT)的使用由來已久，其主要目的是改善更年期不適的症狀，包括心悸、盜汗、熱潮紅、頻尿、甚至是性交疼痛。

二、荷爾蒙療法的短期益處

1. 紓解熱潮紅及夜間盜汗
2. 舒緩失眠，改善睡眠品質
3. 改善陰道乾燥，減少性交疼痛
4. 平緩躁鬱心情
5. 維持肌膚彈性

三、荷爾蒙療法的長期益處

1. 避免骨質疏鬆症
2. 抵抗心血管疾病(60歲以前)
3. 改善成年型糖尿病病情
4. 可能降低罹患結腸癌的機率
5. 降低跌倒的風險
6. 減少尿道感染

四、荷爾蒙療法的用法

對子宮仍在之婦女之荷爾蒙補充療法包括雌激素及黃體素，可分為週期性及連續性使用。

目前主要適應症為有更年期症狀,短期使用(2~3年內)為原則。
完全停用前可先減少用量,如果沒有不適時,用量遞減至完全停用。

五、 荷爾蒙療法的禁忌

1. 不明原因的陰道出血。
2. 嚴重的活動型肝病。
3. 血栓疾病/腦中風。
4. 乳癌/子宮內膜癌。
5. 先天性血脂蛋白代謝異常者。
6. 已知或懷疑懷孕的狀態
7. 已知對荷爾蒙補充療法過敏

六、 荷爾蒙療法的風險

2002年7月美國國家衛生院公布了一項大規模研究計畫----婦女健康促進計畫(Women's Health Initiative,簡稱WHI)初步研究結果,大幅改變以往對荷爾蒙療法的看法。

該研究計畫納入16000名50~79歲已停經之婦女,其中有一組使用複合連續性荷爾蒙療法及安慰劑作對照。

該研究計畫發現,使用荷爾蒙療法五年的人較使用安慰組作比較,每年每一萬名婦女得心臟病者多7人,中風者多8人,罹血栓者多18人,乳癌多8人,骨折者少5人,大腸癌少6人。雖然補充女性荷爾蒙之危險性很低,這個研究報告大幅改變大家對荷爾蒙療法的看法。

七、 2007年台灣更年期醫學會荷爾蒙治療指引

台灣更年期醫學會在2007修訂了對台灣更年期婦女的荷爾蒙治療準則,建議使用荷爾蒙療法為緩解婦女更年期症狀為主,有骨質疏鬆症狀或危險因子亦可使用,但不應只為了預防心血管疾病;並應在停經10年以內就開始使用,使用時也應優先考慮低劑量療法;在60歲以前的荷爾蒙療法,具有保護心臟血管的作

用，但若長期持續使用超過60歲則建議須評估風險。

1. 使用荷爾蒙治療前，所有婦女都應接受完整的評估及檢查，持續使用荷爾蒙治療的婦女，每年至少應接受定期檢查一次。
2. 醫師應提供專業諮詢，告知婦女荷爾蒙療法的效益與可能發生的風險，以決定是否需要使用。
3. 荷爾蒙治療仍為緩解婦女更年期症狀（如熱潮紅、盜汗、心悸、失眠、陰道萎縮乾澀、泌尿道萎縮症狀等）最有效的方法。如僅為治療局部症狀（如陰道萎縮、性交困難、萎縮性尿道炎等）建議使用局部性雌激素療法。低劑量陰道雌激素治療不需合併使用黃體素。
4. 荷爾蒙治療已證明可降低停經後骨質疏鬆症骨折及大腸癌的危險。停經婦女應做一次DEXA（Spine AP View）之骨密度測定，若確定為骨質疏鬆症，且無特殊禁忌，則建議使用荷爾蒙治療五年以上。早期卵巢衰竭及年齡小於60歲的停經婦女，若經評估有骨質疏鬆症危險因子者，應得以荷爾蒙療法為首選治療藥物。
5. 目前證據充分顯示，60歲以前使用荷爾蒙治療，具有保護心臟血管的作用；長期持續使用超過60歲則建議須評估風險。但建議不要只為了預防心血管疾病而使用荷爾蒙治療，對停經並保有子宮的婦女，可使用其他藥物或方法來降低心血管疾病。
6. 停經初期婦女（Early Post Menopause）如使用荷爾蒙治療，引起乳癌增加的機率極低。雌激素合併黃體素治療超過五年，發生乳癌危險性會少許升高，但乳癌風險升高的程度，並不具統計學的意義。
7. 根據2004年WHI研究報告顯示，子宮切除之停經婦女單獨使用雌激素，會增加中風之危險，但顯著減少股骨頸骨折之危險。平均使用雌激素6.8年，乳癌的發生率稍減，同時不會影響冠心病發生率。
8. 子宮完整的婦女使用雌激素治療時，應同時處方適當的黃體素，以預防子宮內膜增生；對無子宮的婦女則無需處方黃體素。合成黃體素（Progestins）似乎會有促進乳癌及冠心病之不良作用。
9. 針劑荷爾蒙療法，因其長期使用之療效及危險性仍未確定，不建議使用。

10. 荷爾蒙治療在停經10年以內就開始使用，則其效益高且風險低，使用時應優先考慮低劑量療法。
11. 停經婦女不需常規補充男性荷爾蒙，但對男性荷爾蒙缺乏之停經婦女（如曾接受雙側卵巢切除或腎上腺功能失調婦女），則有顯著療效（如提昇生活品質及改善性功能）。
12. 雖然有些報告認為植物性雌激素對更年期症狀之改善有所幫助，但其療效有限，與安慰劑相比較，無顯著差異。因臨床研究證據不足，在選擇此類產品時，須謹記「並非所有植物性雌激素皆安全有效，臨床驗證與否是唯一的保障」。

八、結語

荷爾蒙療法仍是短期治療婦女更年期症狀最有效的方法，也可以預防骨質疏鬆，減少得到大腸癌的機會，但若持續時間超過5年，則需考量其他危險因素，如乳癌、心血管疾病等。服用荷爾蒙期間，每年需做例行性評估，包括荷爾蒙的濃度與劑量調整及定期乳房檢查。使用荷爾蒙療法之患者，應自行定期檢查乳房，如有腫塊或分泌物時，請儘速告知醫師。

其實更年期為一自然現象，有些婦女會有所謂的更年期症狀，有些則無，其症狀輕重及產生的影響也不一樣。藥物治療依個人情形而定，試試使用其他輔助藥物或改變生活型態，也可使你輕鬆度過更年期。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。