



# 我有更年期症候群，

## 需不需要接受荷爾蒙治療？

### ➤ 疾病介紹

#### ■ 更年期介紹

婦女大約在 45 到 55 歲這段期間，卵巢功能開始衰竭，由於不再周期性地排卵，月經次數逐漸減少，變得不規則，最後出現不再有月經的停經現象(國內婦女停經年齡約在 50 歲左右)。而這段生殖機能逐漸降低到完全喪失的停經前後過渡期，就是所謂的更年期；由於荷爾蒙分泌不足，約八成的婦女會產生一些更年期不適的身心症狀，稱為更年期症候群。



#### ■ 更年期症候群

- 在生理方面，更年期症候群包括熱潮紅、盜汗、暈眩、胸悶、心悸、陰道乾澀、性交疼痛、頻尿、尿失禁、腰痠背痛、關節痛及骨質流失等症狀。
- 在心理方面，更年期症候群包括焦慮不安、煩躁、情緒不穩定、失眠、憂鬱、易怒、心情低落、記憶力衰退及注意力不集中等現象。
- 每個人對更年期症狀的忍受程度不同且本身體質也有所差異。當症狀已影響到日常生活，甚至感到嚴重不適，適時接受治療較為妥當。

# 我有更年期症候群，

## 需不需要接受荷爾蒙治療？

### 步驟一：治療的方式與比較

治療方式	荷爾蒙治療	其他治療方式
說明	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 荷爾蒙治療以低劑量的雌激素為主，只用於改善更年期症候群，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。</li> <li>➢ 雌激素藥物型態有口服、經皮及經陰道等方式，經陰道使用並無全身性的影響。</li> <li>➢ 因子宮內膜會受雌激素影響而增生，長期單獨使用雌激素會增加子宮內膜癌的發生率，必須配合使用適當量的黃體素以保護子宮內膜，避免發生子宮內膜癌。若已切除子宮的婦女，只補充雌激素即可，不需要添加黃體素。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 調整生活型態：放鬆心情、注意飲食、規律運動。</li> <li>➢ 食用植物性雌激素：山藥或黃豆等豆類含有與女性荷爾蒙類似的植物性雌激素，有助於紓解更年期的症狀。</li> <li>➢ 中藥和針灸治療：主要用來調整身體的平衡，活化卵巢的機能，但需要更多的實證。</li> <li>➢ 其他藥物治療：抗憂鬱劑可治療情緒症狀；鈣、鎂及維生素 B 群有助於緩解焦躁不安的情緒。</li> </ul>
優點	更年期症狀如熱潮紅、失眠、焦慮等等，許多婦女在荷爾蒙治療之後顯著改善。	生活型態、運動習慣及飲食習慣的調整有助於更年期婦女的整體健康。
風險	荷爾蒙治療和乳癌的發生仍有爭議，不過，一般認為荷爾蒙劑量愈高，使用時間愈長，病患年齡愈大，乳癌發生的風險愈高。另外，荷爾蒙治療會增加靜脈血栓或肺栓塞的風險。	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 嚴重的更年期症狀可能不易獲得緩解。</li> <li>➢ 有些治療的效果實證不足。</li> <li>➢ 有些治療的副作用尚待研究。</li> <li>➢ 有些保健食品價格昂貴。</li> </ul>

### ➢ 步驟二：您在意的因素？



醫病共享決策

# 我有更年期症候群，

## 需不需要接受荷爾蒙治療？

考量因素	非常重要	重要	普通	不重要	非常不重要
我的熱潮紅、胸悶、心悸等更年期症狀常常影響我的日常生活	5	4	3	2	1
我有陰道乾澀、性交疼痛等症狀，影響到我的性生活	5	4	3	2	1
我在意荷爾蒙治療有可能日後會增加乳癌的風險	5	4	3	2	1
我在意荷爾蒙治療會增加靜脈血栓的風險	5	4	3	2	1
我在意荷爾蒙治療可能產生的副作用，如乳房脹痛、體重增加等	5	4	3	2	1

### ➤ 步驟三：您對治療方式清楚嗎？

問題	是	否	不清楚
接受荷爾蒙治療可改善病人的更年期症狀？			
接受荷爾蒙治療會增加靜脈血栓或肺栓塞的風險？			
接受荷爾蒙治療可能增加乳癌的風險，尤其是長期使用？			
荷爾蒙治療以低劑量雌激素為主，以不超過五年為原則？			
荷爾蒙治療可能會出現乳房脹痛、陰道出血等副作用？			



# 我有更年期症候群，

## 需不需要接受荷爾蒙治療？

➤ 步驟四：經過以上步驟，您比較傾向接受哪種治療方式？

(請勾選)

荷爾蒙治療

其他治療方式(下列可複選)

生活型態、運動習慣及飲食習慣調整

植物性雌激素

中藥和針灸治療

其他藥物治療

不進行任何治療

我還有想和醫師討論的問題：

---

---

(完成以上所有內容後，請帶著這份結果回到門診，與您的醫師共同討論適合您的治療)