

## 喜悅更年期蛻變 重拾風華與健康

文：婦產科高寬容醫師

不論是男性或女性在 50 歲前後均有更年期現象，男性因無停經現象，故不像女性有明顯症狀。每一位女性停經後步入更年期階段，因此，卵巢功能退化，體內荷爾蒙由生殖期的高峰，降到幾乎沒有的程度，常見的變化有下列八大方面：

- (一) 心臟血管系統：熱潮紅、盜汗、心悸；
- (二) 身心系統：失眠、偏頭痛、失去安全感；
- (三) 賀爾蒙方面：大幅降低使得膠原蛋白變薄，造成皮膚變乾變皺；
- (四) 生殖道系統：亂經、會陰瘙癢、萎縮性陰道炎、異常分泌物和性交不快情形。
- (五) 泌尿道系統：有頻尿、尿失禁、尿道炎、膀胱發炎；
- (六) 消化道系統：腹脹、便秘或下痢；
- (七) 骨骼系統：骨質流失速度大於重建速度，易罹患骨質疏鬆症。
- (八) 其他方面，如：口乾舌燥、眼睛乾澀、皮膚瘙癢、知覺減退、記憶力減退。

以上都是女性更年期常見的症狀，症狀的持續性因人而異，有些人很快就恢復，但也有些人會持續到停經後數年，這些都統稱「更年期障礙」。這些變化都在提醒著婦女，身體已不復青春健康，人生正邁向另一個階段。

更年期障礙橫跨心理和生理問題，不但是荷爾蒙內分泌的專科，還必須花很多時間在心理的諮詢輔導，本院特開設『婦女更年期特別門診』，由婦科專科醫師針對個人更年期狀況及預防需求，提供醫療諮詢與檢查建議，包含女性荷爾蒙分析、骨質密度、婦科檢查、乳房檢查及完整的血、尿液常規檢查與檢驗項目，輔以荷爾蒙補充治療以及適度補充大豆異黃酮、維生素D及鈣質的攝取。

一般常見的檢查包括：

項次	檢查項目	說明
1	子宮、卵巢超音波	了解子宮、卵巢及附屬器官組織是否正常。 了解是否罹患子宮肌瘤、卵巢腫瘤。
2	乳房超音波	偵測出在臨床上觸診不到之乳房早期病變。
3	乳房 X 光攝影	了解有否乳房腫瘤、囊腫、纖維腺瘤等。
4	骨質密度檢測	了解停經後骨質流失狀況。 了解骨質疏鬆症為下
5	雌激素代謝分析	與乳癌、卵巢癌、子宮內膜癌相關，可了解風險及如何改善飲食習慣。
6	子宮頸抹片檢查	了解子宮頸有無感染、發炎、異常細胞或是癌症發生之可能。
7	CA-125 指數	檢查婦女生殖器官的腫瘤標記，包括卵巢上皮細胞腫瘤、良性畸胎瘤、輸卵管瘤、子宮內膜腺瘤、子宮內膜異位、女性生理期、停經婦女、等 CA-125 指數均可能偏高。
8	心臟超音波	了解心臟是否有擴大、瓣膜問題、先天性心臟病、心肌梗塞或缺氧、心臟腫瘤等。
9	頸動脈超音波	了解頸動脈供應腦部血流的大動脈有無粥樣硬化斑塊，腦血管疾病。