



更年期不分性別 擁抱變化 迎向人生新階段

大眾對於「更年期」一詞並不陌生，但卻因不夠理解、無法體會，而產生許多謬誤，其實更年期是人生旅途中的必經階段，這段轉變期可以透過更多身心照顧與醫療療法，平靜安穩，也讓健康延續。

撰文／張凱綾 圖片提供／123RF、蘇鈺婷

過往資訊傳遞不如當今迅速，對於更年期的現象了解也過於片面，甚至有「更年期只有女性才有」的謬誤，台灣更年期醫學會祕書長蘇鈺婷表示，更年期的發生與身體感受，不分性別，而在於體質，過往較少聽到男性更年期議題，除了女性可透過經

期觀察確認以外，也多少與文化和風俗民情有關。男性容易被約束較不能表現自己正在經歷的階段與不適，而女性相對能夠經由口述去反映自己的情況，因此在大眾資訊與醫療端，就會注意到女性在更年期時會有怎樣的明顯表現，男性則相對較少。

更年期的發生，不一定會在某一個時刻就開始，而會有一到五年的過渡期，男性為鞏固酮分泌、女性為雌性荷爾蒙分泌，兩者降低後間接導致熱潮紅、盜汗、心悸、失眠等生理症狀，但症狀是否產生則因人而異。以婦產科為專業背景的蘇鈺婷特別提到：「女性會慢慢經歷月經混亂、不規則到停經，可判斷是否已經進入更年期，或是抽血檢驗賀爾蒙去判斷是否有達到停經的標準。」

觀察、確認與理解 讓過渡期安穩舒心

於醫學判斷是否進入更年期，主要還是會以觀察症狀來判定，蘇鈺婷提到：「因為有些女性可能提早在三、四十歲就開始慢慢進入更年期，基本上會先詢問她的症狀，再進一步去抽血做確認，做客觀的佐證。」而女性若是在四十歲以前停經的話，就會定義為「卵巢提早衰竭」，也容易成為三高（高血壓、高血糖、高血脂）風險者，建議使用賀爾蒙療法，除了減緩不適、維持好的身體機能，賀爾蒙可以降低新陳代謝疾病的發生。

只能自己斟酌嘗試，而感覺沒效的人會回來吃西醫開的賀爾蒙。也有人會去透過中藥解決，若是想看中醫，會建議去專門開相關處方簽的中醫門診，



而心理層面，男女性都可能因為身體的不適，導致心情受影響，比較低落、憂鬱，無法適當控制情緒。嚴重像是莫名其妙想哭泣、小事放大看，但很多人都不知道是因為更年期，所以就診身心科，或是心悸不舒服就去心臟內科，但吃藥效果不彰，最後才被轉診到婦產科或泌尿科看更年期門診。

遵循醫囑積極面對 賀爾蒙療法有成效

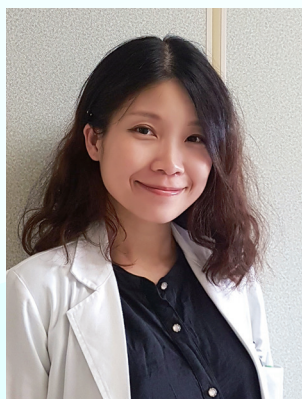
一般在五十歲左右經歷的更年期，不一定要前往治療，除非已經影響生活品質，例如：晚上睡不好、白天熱潮紅、影響平時工作表現。許多人會詢問有無適合的保健食品，蘇鈺婷表示：「在實證醫學上，我們對於食品類或是保健食品的療效會存有疑問，因為醫學端會參考科學證據，有人體實驗、長時間並大規模樣本的研究，才會去判斷效果。就目前比較常聽到，像是大豆異黃酮、魚油、DHEA……等等，部分研究結果都無法歸因，只能推定因人而異、或是要看服用期間長短、劑量多寡，比較沒有嚴謹的證據去證明成效。」



不論男女，當身體開始有變化時，建議前往泌尿科或婦產科了解賀爾蒙療法減緩症狀。



更年期是身心的變化，比起生理表徵，心理的影響層面更廣。



蘇鈺婷

現職：台灣更年期醫學會祕書長
高雄長庚婦產部生殖醫學科主治醫師
學歷：輔仁大學醫學系醫學士
經歷：高雄長庚婦產部住院醫師、總醫師
高雄長庚婦產部生殖醫學科研究員

不要自己去藥局或是藥房亂抓藥。」

而西醫實行的賀爾蒙療法，曾受質疑是否會有副作用，此聯想歸因於二〇〇二年WHO研究結果，指出此療法有乳癌、中風、血管栓塞的風險，當時報導出來後，許多醫生也不敢實行，但之後專家們針對此議題結論是否正確進行研討，發現研究有些失誤。

首先是此研究挑選的族群，五十至七十九歲年齡間距過大，癌症機率跟心血管疾病發生致死的機率本就差異甚大。此外，當時此研究中使用的賀爾蒙當中的黃體素，的確會刺激乳房增生或提高乳癌風險，而經過十幾年的調整，已不使用當時實驗的黃體素，改用天然黃體素，對於乳房刺激相對低，目前醫界認為五十至五十九歲的族群使用賀爾蒙是相對安全的，因此醫師通常會建議賀爾蒙療法在六十歲以前使用、治療

期間不超過五年，如此一來便不必太擔心此療法導致乳癌機率。

而賀爾蒙療法的好處，除了有效減緩更年期症狀以外，也可以預防骨質疏鬆、延緩骨質流失。性別上的治療差別在於女性用女性荷爾蒙，男性用雄性素，美國的研究報告指出有關幫助，在台灣，男性也可以多參考、詢問泌尿科的專業建議。

更年期不是病

關懷理解陪伴也是良方

人體的生理狀態改變，伴隨而來的是心理的變化，以醫學的角度可以藉由藥物去改善，但在日常照顧上，會鼓勵根據自身不適狀態去調整，像是如果覺得憂鬱、煩躁，多出去走走或是運動會比醫藥更好的選擇。有些人本來社交活動活躍，但更年期就不想出門，待在家反而想東想西，這時親人的察覺、理解、陪伴相當重要，聊天、散心、培養運



男性睾固酮低下症自我檢測量表

您是否有性慾（性衝動）降低的現象？	<input type="checkbox"/>
您是否覺得比較沒有元氣（活力）？	<input type="checkbox"/>
您是否有體力變差或耐受力下降的現象？	<input type="checkbox"/>
您的身高是否變矮？	<input type="checkbox"/>
您是否覺得生活變的比較沒樂趣？	<input type="checkbox"/>
您是否覺得悲傷或沮喪？	<input type="checkbox"/>
您的勃起功能是否較不堅挺？	<input type="checkbox"/>
您是否覺得運動能力變差？	<input type="checkbox"/>
您是否在晚餐後會打瞌睡？	<input type="checkbox"/>
您是否有工作表現不佳的現象？	<input type="checkbox"/>

資料來源：美國聖路易大學老化男人荷爾蒙低下症問卷表



培養運動習慣可以改善更年期的症狀。



更年期經常面臨的睡眠與骨質問題，可透過食物攝取趨緩與避免。

動習慣等都是可以共同完成的日常療法。而台灣更年期醫學會每年都會舉辦座談會，可藉積極參加去了解更年期的情況，靈活調適心情。

蘇鈺婷也建議：「許多人更年期會睡眠品質降低，可能變得淺眠，或是半夜兩三點就醒過來，因為兩三點的時候正在夜間盜汗，導致醒了就睡不著了，隔天精神不好，就造成一個惡性循環。這時候就會請他們白天增加活動量，避免午休，可以睡前

多吃一些幫助入眠的食物，像是牛奶、核果類，可以讓精神比較穩定安定，也必須避免刺激性的食物，像是茶、咖啡、辛辣等刺激性食物。」

我們都會對於變化感到無措，「人到更年期會變一個樣子」的反映出不適與不安，影響心情、生活、關係，但更年期面臨的可以不恐懼，透過理解的接受、接受後的積極面對，會讓更年期的震動減緩，換得身心健康的維持與關係的平穩。



女性更年期不適症評估

症狀	沒有 (0分)	輕微 (1分)	中等 (2分)	嚴重 (3分)	症狀	沒有 (0分)	輕微 (1分)	中等 (2分)	嚴重 (3分)
熱潮紅					背痛				
頭暈眼花					關節酸痛				
頭痛					肌肉疼痛				
暴躁					面毛增多				
情緒抑鬱					皮膚異常乾燥				
失落感覺					性慾降低				
精神緊張					性接受度降低				
失眠					陰道乾澀				
異常疲倦					性交疼痛				

*總積分超過15分，顯示可能已進入更年期（資料來源 / 國健署）