

哪些人應該閱讀本資訊？

符合下列條件的女性：

- 處於更年期（停經期之前的年份以及停經期後的第一年）
- 已處於停經期
- 已過停經期，擔心骨質流失（骨質疏鬆症）和心臟病

停經期是最後的經期。它是指女性的卵巢停止排卵，代表女性育齡與非育齡之間的過渡期。如果一位女性已經一年沒有出現經期，可以說她已結束停經期。在此期間，經期變得不規律，因此最後的經期只能在沒有出現經期一年後確認。停經期的平均年齡為 51 歲，但每位女性的身體各有自己的時間表。

更年期包括停經期之前的年份以及停經期之後的第一年。在更年期，身體所產生的女性荷爾蒙（雌激素和黃體激素）減少。因此，有些女性出現不適症狀，如潮熱、陰道乾燥、泌尿問題、情緒變化、失眠和注意力難以集中。症狀通常在女性 40 歲中期開始出現，但也可能早在 35 歲時就開始。這些症狀可能持續 2 至 8 年，通常在經期結束後減輕。停經後的女性罹患心臟病和骨質疏鬆症（骨密度降低）的風險較高。

停經期之前、期間和之後如何保持健康

- 遵循健康、均衡的飲食習慣。
 - ✓ 少吃脂肪和膽固醇含量高的食物。
 - ✓ 多吃魚肉，少吃動物蛋白。
 - ✓ 多吃纖維食物，如全麥食物、豆類、水果、蔬菜和大豆。
- 定期進行體能活動和運動。
日常體能活動可減少罹患心臟病

的風險，有助於保持骨骼強壯。運動也可以降低罹患乳癌的風險，且可能減輕女性此時期可能出現的潮熱和失眠。我們建議您設法在大多數日子裡每天至少運動 30 分鐘。由於只有負重運動已證明可強壯骨骼，因此在大多數日子裡，進行包括像散步、慢跑或跳舞等運動非常重要。

- **如果您吸煙，請馬上戒煙。**
吸煙會增加您罹患心臟病的風險，降低骨骼強度。如果您吸煙，請向您的醫生、護士或健康教育員尋求協助。他們可引導您找到最佳的資源和計畫，幫助您戒煙。
- **適度飲酒。**
酒精會降低骨骼強度，且與罹患乳癌的較高風險有關。專家建議女性每天的飲酒不要超過一杯（5 盎司葡萄酒、12 盎司啤酒或 1.5 盎司烈酒）。酒精沒有營養價值，且會增加額外的卡路里。請索取我們有關酒精的資訊傳單。
- **服用足量的鈣質和維他命 D。**
中年女性每天需要 1,200 毫克至 1,500 毫克的鈣質以及 1,000 至 2,000 國際單位的維他命 D。大部分女性都沒有攝取足量。低脂乳製品，如牛奶、乳酪和優格（酸奶）是最佳的天然鈣來源。一般而言，您每天需要三至四份低脂乳製品，或服用鈣補充劑。大部分女性每天亦需要服用維他命 D 補充劑，以獲得足量的維他命 D。
- **留時間給自己以減輕壓力。**
女性傾向於照顧每個人，卻沒有留出時間給自己。在忙碌的生活中抽出放鬆時間來犒賞自己，以恢復精力，並幫助建立積極的態度。

採取避孕措施。

您是否知道女性在更年期仍可能懷孕？如果不想懷孕，請採取有效的避孕方法，直到您已一年沒有出現經期。

預約和接受這三項重要的篩檢。

1. **子宮頸抹片檢查**，以篩檢子宮頸癌，在 65 歲之前，每三年檢查一次。65 歲之後，請與您的醫生或其他醫療專業人員討論您是否應繼續接受子宮頸抹片 / HPV 檢查。
2. **乳房 X 光檢查**，以篩檢乳癌，每一至兩年檢查一次。
3. **大腸癌篩檢**，檢查從 50 歲開始直到 75 歲。每 5 年進行一次軟式乙狀結腸鏡檢查或每年進行一次大便檢查（有時稱為 FOBT 或 FIT 檢查）。

如果您有特殊的健康需求或風險，您可能需要增加檢查次數、進行不同檢查或從更年輕就開始檢查。如需更多資訊，請詢問您的醫生或護士。

荷爾蒙療法怎麼樣？

荷爾蒙療法藥丸和皮膚貼片可增加您體內的雌激素和黃體激素含量，有助於減輕某些停經期不適症狀，如潮熱和陰道乾燥。雌激素與黃體激素併用，因為如果沒有黃體激素，您罹患子宮癌的風險就會增加。如果您曾做過子宮切除術，醫生將為您單獨開雌激素的處方。如果您的症狀特別不舒服，您可以考慮在短時間（一至三年）內接受荷爾蒙療法，以幫助控制這些症狀。

根據一項大規模研究的最新結果，長期使用荷爾蒙療法與乳癌風險略微增加有關。荷爾蒙療法亦可能增加出現較緻密的乳房組織之風險，使得乳房 X 光檢查結果較難讀取。在服用荷爾蒙期間的任何時候，還有輕微的中風以及肺部和雙腿血栓的風險，在從 59 歲或更大年齡開始荷爾蒙療法的女性中，罹患心臟病的風險增加。雖然這些風險很小，但是很顯著。我們建議您在嘗試荷爾蒙療法之前，先考慮使用自然的方法控制症狀。如果您不確定怎麼做，我們建議您參加停經期課程或團體預約，或在您下次約診時與您的醫師或其他醫療專業人員討論。

我該如何決定怎麼做？

每一位女性都是獨一無二的。只有您自己知道您的停經期症狀的嚴重程度或令您難受的程度。重要的是權衡您現在的生活品質與荷爾蒙療法的潛在風險。盡可能多瞭解您的選擇。有些女性只選擇生活方式改變，如飲食、運動和放鬆。有些人偏好草藥療法和針灸。還有一些人寧可使用藥物。決定權在於您自己。

我該如何預防骨質疏鬆症？

所有女性在停經期前後均應服用鈣質（1,200-1,500 毫克）和維他命 D（1,000-2,000 國際單位）以預防骨質疏鬆症，這點很重要。負重運動（如散步、慢跑、跳舞和舉重）也有助於強壯骨骼。

有較高骨質疏鬆症風險的女性應該與醫師或醫療專業人員討論其他可行的治療。

較高風險是指下列任何一種或數種情況：

- 纖瘦
- 吸煙
- 在 40 歲之前停經
- 有骨質疏鬆症家族史
- 在 50 歲之後發生骨折
- 服用高劑量口服類固醇藥物超過 3 個月

有一些其他藥物（包括雙磷酸鹽和雷洛昔芬 [raloxifene]）可預防骨質疏鬆症，同時避免荷爾蒙療法相關的一些健康風險。這些較新的藥物有各自的副作用，且無法減輕停經期症狀，如潮熱和陰道乾燥。

荷爾蒙療法的替代療法

已對可增加體內血清素和去甲腎上腺素的抗憂鬱藥進行研究，發現此類藥物可減輕更年期和停經期女性的潮熱和出汗症狀，並改善情緒。

有些女性發現某些植物、草藥、維他命和營養補充劑有助於減輕症狀。草藥和補充劑屬於非處方藥。Kaiser Permanente 只提供有證據證明該草藥也許能夠有效治療某些疾病的草藥類別。如需與補充劑及其作用的相關更多資訊，請致電或拜訪您當地的 Kaiser Permanente 健康教育中心。

其他資源

- 拜訪離您最近的 Kaiser Permanente 健康教育中心。
- 請瀏覽我們的網站，網址：kp.org。
- menopause.org。
- 從您的醫師或其他醫療專業人員處索取一份《中年和停經期：Kaiser Permanente 女性參考指南》(Midlife and Menopause: A Kaiser Permanente Guidebook for Women)。
- 如果您遭受伴侶或配偶毆打、傷害或威脅，可能會嚴重影響您的健康。您可以尋求協助。請致電「全國家庭暴力熱線」(National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233，或上網瀏覽 ndvh.org。

本資訊無意做為診斷健康問題之用，也無法取代您從醫師或其他醫療專業人員處接受的醫療建議或照護。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫師。如您對用藥有任何問題或需要更多資訊，請向藥師諮詢。Kaiser Permanente 不為本文所提及的藥物或產品認證。所列的任何商標名稱僅為了便於識別。