



CARE INSTRUCTIONS

KAISER PERMANENTE

激素療法 (HT): 護理指引 Hormone Therapy (HT): Care Instructions

凱薩醫療機構為妳提供的護理指引 | Your Kaiser Permanente Care Instructions



激素療法 (HT) 是用藥物來治療絕經的癥狀，例如潮熱，陰道乾澀和睡眠問題。它替代了絕經而下降的激素。大多數婦女在開始激素療法幾週內就可以緩解這些癥狀。

激素療法含有兩種女性激素，雌激素和孕激素 (黃體激素)。可以是丸劑，貼劑，凝膠劑，噴霧劑或陰道環的形式。陰道乳霜或陰道環較低的雌激素劑量僅可用於舒緩陰道乾澀。

激素療法具有一些風險。大多數醫生都建議婦女盡可能只短暫使用激素療法。這是為了減少可能與激素療法相關的心臟病，乳腺癌，血栓和中風的機會。當使用激素療法期間務必到醫生處進行常規檢查。



激素療法 (HT) : 護理指引 (2 頁之 3)

與妳的醫生討論激素療法是否適合妳。假如妳認為激素療法的益處超越其風險，請要求醫生盡可能處方短暫使用最低有效劑量。

跟進護理是治療與安全的關鍵。請務必預約及出席所有就診；如有任何問題，請通知醫生。了解化驗報告和保留一份服用藥物名單是明智之舉。

為什麼妳可能會使用激素療法？ Why might you take HT?

- 激素療法減少絕經的癥狀。這些包括潮熱，情緒波動和睡眠問題。
- 激素療法中的雌激素有助於防止骨骼變薄。它可能會降低結腸癌的機率。
- 激素療法有助於保持陰道內壁濕潤和厚實。這可以減少受到刺激。
- 激素療法有助於防止牙齒問題，如牙齒脫落和牙齦疾病。

使用激素療法有什麼風險？ What are the risks of taking HT?

- 一些使用激素療法的婦女可能會有陰道出血，腹脹，噁心，乳房疼痛，情緒波動和頭痛。與妳的醫生討論改用激素療法類型或降低劑量；這可有助於終止上述的副作用。
- 使用激素療法可能會略微增加患心臟疾病，乳腺癌，卵巢癌，血栓和中風的風險。
- 假如妳有以下癥狀就不應該採用激素療法：
 - 有可能懷孕。
 - 有乳腺癌，子宮內膜癌，肺栓塞，深層靜脈血栓，突發心臟病或中風的個人病史。
 - 有導致陰道出血的不明原因。
 - 有活躍性肝臟疾病。

妳可以做些什麼來減輕絕經的癥狀？

What can you do to reduce the symptoms of menopause?

- 健康的飲食，並定期運動。這也有助於保持強壯的骨骼和健康的心臟。
- 勿吸煙。假如妳吸煙，停止吸煙來減少潮熱和長期健康的風險。假如需要協助戒菸，請與妳的醫生討論戒菸計劃和藥物；這可增加妳戒菸的機會。
- 每天實行呼吸練習 (冥想)，以減少潮熱和情緒波動。
- 限制喝酒量。這可以減少絕經的癥狀和長期健康的風險。
- 保持家居和辦公室涼快。

激素療法 (HT) : 護理指引 (3 頁之 3)

- 使用陰道潤滑劑，例如 Astroglide，Wet Gel Lubricant 或 K-Y Jelly。
- 骨盆底 (Kegel 凱格爾) 鍛煉運動，收緊和強化骨盆肌肉。要做凱格爾鍛煉運動：
 - 擠壓用來停止小便時的相同肌肉。妳的腹部和大腿不應該移動。
 - 保持擠壓 3 秒鐘，然後放鬆 3 秒鐘。
 - 從 3 秒鐘開始。然後每週加 1 秒鐘，直到妳能夠擠壓 10 秒鐘。
 - 重複鍛煉 10 至 15 次。每天做三組或更多。

哪裏可找到更多資訊 Where can you learn more?

可登入 <http://www.kp.org>

在搜索欄輸入 **V552** 可找到更多有關 "**Hormone Therapy (HT): Care Instructions.**" 的資訊。

Current as of: May 15, 2018

© 2006-2018 Healthwise, Incorporated. 以上護理指引為 Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 合法採用。如對病況或本指引有任何疑問，請向妳的健康護理專業人員查詢。Healthwise, Incorporated 對閣下使用本資訊並不承擔任何保證或責任。

