

不可不知道 女性30年处于 更年期

“更年期”一般上指的是女性停经前的2到5年，以及停经后的时期。现在女性的平均寿命是80.6岁，而平均停经年龄在50岁左右，这也就是说，妇女有大约30年是处于更年期。

更年期女性的雌激素(estrogen)和黄体素(又称孕激素, progestin)两种荷尔蒙分泌量会减少，有的人会出现一些称为“更年期综合征”的症状。但这并不算是疾病，而只是代表女性步入了生命的另一阶段。由于女性在这段时期会感觉身体有一些不舒服，有一部分妇女会因此倍受困扰。

访问专家



蔡扬医生
妇产专科顾问
‘女性心语’更年期
互助小组医药顾问

你有更年期症状吗？

- 热潮红(突然冒汗)
- 腰酸背痛
- 阴道发炎干涩
- 尿失禁
- 月经失调(如经期不准与周期变长)
- 皮肤干燥、皱纹增加
- 记忆力与精神衰退
- 情绪不稳定
- 性欲降低
- 行房疼痛
- 异常疲劳



更年期的女性为什么怕热？

在“更年期综合征”当中，热潮红是最典型的的症状之一。女性通常会在完全无预兆的情况下突然感觉燥热，并大量流汗。这主要发生在头部和上半身。有些人在出现热潮红时，还会伴有头痛或心跳加速的症状。可是这通常会在几分钟后退，过后则会发冷。若在晚上出现这种情况，甚至会使人失眠。

然而并不是所有更年期女性都会出现热潮红，有的人没有、有的则偶尔发作，因此并没有任何的标准模式。

与荷尔蒙分泌减少有关

至今，医学界还无法明确地说出热潮红为何会出现。不过，一般相信这与女性绝经期间，荷尔蒙分泌量开始减少有关。以前，多数女性是在更年期过后才出现热潮红，可是现在已有越来越多女性在更年期前几年就出现了。这相信是现代女性生活压力大，荷尔蒙紊乱所造成。可是值得注意的是，40岁以后的女性时常感到身体热，不一定就是热潮红，这有可能是甲状腺功能失调或其他因素所致。

更年期女性7大恩物

想要帮助减缓更年期，蔡扬医生建议女性可以尝试多吃以下几种食物：

- 1 黄豆：**黄豆含有类似人体雌激素的植物雌激素——异黄酮和木植素，可帮助缓解热潮红和夜汗。也可从豆浆、豆花、豆腐、豆干与豆支等食物中获得。
- 2 杜仲：**杜仲含有一些元素可帮助人体雌激素（或植物性雌激素）活动，从而发挥自然作用，并助于减轻更年期常见的症状。
- 3 甘菊：**具有镇静作用，可帮助睡眠和减轻子宫经痛。
- 4 黑升麻：**适用于短期舒缓热潮红。
- 5 银杏：**有助于大脑运作，可增强记忆力。
- 6 人参：**对消除疲劳、减轻压力，增强抵抗力和避免阴道皮老化变薄有所帮助。不过，它可能会造成乳房胀痛或血糖变低。

- 7 当归：**含植物性荷尔蒙，能舒缓热潮红。不过，它可能会使血液稀薄，增加皮肤对太阳的敏感性。

治疗方式有3种

荷尔蒙替代疗法

症状较严重者可考虑使用荷尔蒙替代疗法（Hormone Replacement Therapy, HRT），也就是给予适量的雌激素和孕激素。许多原先饱受更年期症状困扰的女性在接受疗法后，增加了阴道内膜分泌，使发炎的几率减低，而热潮红的现象会因此消失，夜汗、失眠、忧郁，以及排尿功也都有所改善。

有女性担心荷尔蒙替代疗法会提高患上乳癌的风险，可是妇女健康促进组的研究显示，接受荷尔蒙替代疗法超过4年才会提高患上乳癌的风险，因此，医生只要让整个疗程在3年内结束就无大碍。

需注意的是，接受疗法者不能突然停止疗程，否则症状会在短期内复发，而且往往会比未接受疗法前更加严重。由于很多接受疗法的患者会定期接受检查，即使患上乳癌也能及早接受治疗。

特定组织荷尔蒙疗法

特定组织荷尔蒙疗法含有雌激素、黄体激素和男性素的功能。这种疗法只会在有需要之处发挥效用，并能在不同组织和器官产生不同的功效。对于减轻热潮红、夜汗、保护骨骼、减轻阴道干涩疼痛，提高性欲和控制情绪等方面有所帮助。它对某些细胞组织，如乳房却没有任何作用，因此理论上而言，并不会提高患上乳癌的风险。

天然草药

不太严重的症状可以通过使用天然草药制成的保健品来获得舒缓。

但，应选用经过大规模研究，并获得临床科学证明的天然草药品，并应先征求医生的意见。