

---

# 更年期問答集

2007年版

---

# 一、更年期面面觀

## 1. 快樂迎接更年期的到來 - 人生自然的過渡期

女性一生當中會遭遇到的兩件大事，一是青春期的初經，另一是更年期的停經，青春期意味著卵巢因逐漸成熟而具有週期性的排卵及分泌性荷爾蒙——（動情激素及黃體激素），更年期正好相反，反應出卵巢之機能退化而不再具有排卵及分泌性荷爾蒙之能力。然而有許多人也發現，進入更年期後，不論在身體或情緒上可能會有困擾，事實上中年後有些不適，是荷爾蒙分泌失調或減少所造成的，倘若婦女能夠瞭解更年期的諸多困擾，配合自我保健，更年期一定可以過得更健康、更快樂。

## 2. 認識更年期的生理徵兆-知己知彼百戰百勝

進入更年期的平均年齡為45-55歲，由於卵巢功能的退化，因此會出現所謂更年期症狀，其表現可分為（1）更年期的早期症狀：月經週期不規律、熱潮紅、體重改變、頻尿、心悸、焦慮、失眠、發冷汗

（2）更年期的晚期生理變化：生殖泌尿道萎縮、性功能改變、骨質疏鬆症。有些變化可用簡單的自我療法去適應，雖然部分婦女會請教過來人、相關協會或志工，但若某些症狀影響到日常生活時，不必諱疾忌醫，還是直接請教您的婦產科或家庭醫師，相信他（她）們會給您一個最適切的建議與治療方針。

### 3. 更年期的心理影響-用心呵護

更年期婦女在面對心理上的調適過程，便是她在家庭中的角色、地位與關係互動的轉變。以往，婦女在家庭中以提供支持者的角色居多，然而因更年期適應的困難，在情緒及行為上的表現失常，易造成家人間的心理壓力及相處上的摩擦。此時，原來以她為中心的運作方式產生動搖，婦女成了需要被支持的家庭成員。在日常生活中，不僅是家人一時不容易調整及接受，婦女自己也不見得習慣。因此，婦女應走出家庭，參加社會活動，活出自我，做出改變，樂觀的迎接生命新階段的挑戰，將照顧的重心放在自己。此外，來自家人的認同及支持是不可或缺的。然而家庭相處習慣常是多年累積且不易改變，但可藉由發自內心的關愛及開放性的溝通態度來調整，提供更年期婦女一個勇往直前的安全網。

---

## 二、更年期諮詢室-問答集

### 更年期症狀篇

#### 1. 婦女如何知道已進入更年期？

答：更年期時，由於卵巢中的卵泡已逐漸用盡，因此卵巢所分泌的荷爾蒙，尤其是雌激素逐漸降低，此時腦下垂體會因雌激素減少而大量分泌濾泡刺激素（FSH），因此更年期的婦女雖有低的雌激素，卻有很高的濾泡刺激素，所以，醫師常利用女性血液中的濾泡刺激素值（超過35IU/ml），來判斷卵巢的年齡及是否已進入更年期，也可做為是否需補充荷爾蒙的參考，不過由於個人體質不同，有些婦女雖有明顯更年期症狀，但其濾泡刺激素值並未升高。

---

---

## 2. 婦女該如何分辨是更年期症狀？還是疾病？

答：由於更年期症狀有很多，並且與其他身體或生理上的疾病很難區分，最重要的是應該尋求專科醫師的診治。在排除了心臟血管、泌尿生殖道等可能影響到生命安全的器官疾病後，才能將這些症狀歸類於更年期症狀。

---

### 3. 失眠-何謂失眠？是不是進入更年期的人都會失眠？

答：當一個人對自己的睡眠狀態不滿意、入睡困難、無法維持連續的睡眠、或睡醒之後仍無法恢復體力時，導致日間不適，例如：疲倦、無精神、煩躁、易怒、精神不集中等情況通常我們稱之為「失眠」。失眠本質上並非一種獨立障礙，可能是由身體疾病所致（例如：憂鬱症、氣喘、或與內分泌有關的疾病），或是環境的改變（例如：搬家、經前症候群、或生活壓力、或環境的變遷也會造成失眠的問題。因此失眠可能只是單一項目所導致的病徵，也可能只是更年期的表現，或與失眠有關的臨牀評估和診療，以協助釐清潛在的問題。

4. 記憶減退、容易疲勞-最近常感到容易遺忘、疲勞，是否有方法可以改善？

答：腦細胞會隨著年齡有逐漸退化的現象，所以更年期記憶力減弱是常見的問題。解決之道，是更利用紙筆的幫忙，記下需記住的事物，以備隨時幫忙喚起記憶。再者，就是利用每個機會「自我鍛鍊」，例如，學習記憶新朋友的名字或散步時記憶街上招牌，都有助於增強記憶力，增加自信心，減低腦部的老化，此外，更年期後體力已逐漸減退，因此對自己體力的期待，不是能與年輕小夥子的一樣，工作中適當的休息更調養體力最好的方法。



---

5. 沮喪或情緒不穩-最近常常有想要去死的衝動和念頭，覺得自己沒意義的活了很久，又沒人了了解，老公小孩也不愛我，我是不是變成神經病了？

答：更年期婦女心情鬱悶、沮喪，雖然可能與雌激素缺乏有關，但親子、夫妻關係改變、工作型態調整也有相當大的影響。此時，若是能找到新的生活重心，譬如，培養運動的興趣，或是參與社團、社區活動、擔任社會公益團體的義工，那麼生活有目標，且在群體生活中得到自我的肯定，自然會改善心情。如有精神症狀、睡眠失常，則可能需求助醫師幫忙。

---

---

## 6. 熱潮紅-更年期為何會有熱潮紅？

答：進入更年期後，女性卵巢功能逐漸減少，因卵巢所製造的荷爾蒙逐漸消失，其中由於動情素(雌激素)的減少，使得與它拮抗的促性腺激素相對地增加，故位於大腦的下視丘內的體溫調節中樞變得不穩定，使得血管擴張失調，造成潮紅發熱的現象。

---

## 7. 骨質疏鬆症-更年期是不是一定會骨質疏鬆？什麼是骨質疏鬆？

答：骨質疏鬆症可簡單分為二類：原發性骨質疏鬆症與續發性骨質疏鬆症。其中原發性骨質疏鬆症是指人體停經之後，動情激素(雌激素)減少，使副甲狀腺素的感度增加，間接造成骨質的流失。也因中年的女性易發生骨質疏鬆症。續發性骨質疏鬆症則是因為藥物、其他疾病或手術造成的。男性每年的骨質流失率約0.3%，而女性則是0.5%。在停經後的六至十年間，女性的骨質流失更高達2至3%。除了上述骨質流失是正常人老化的過程外，還有基因的因素及環境的因素會使人較容易發生骨質疏鬆。依世界衛生組織的標準，骨質密度介於正常人平均值以下一個標準差到2.5個標準差之間者為低骨質密度，低於2.5個標準差以下便是骨質疏鬆。

## 8. 心悸-為什麼更年期會心臟蹦蹦跳呢?應如何改善?

答：正常健康年輕人即使爬樓梯、跑步，也會有心臟蹦蹦跳（心悸）的現象，但更年期後的婦女，多較有肥胖的傾向，造成心臟的負荷過度而引起心悸；再者更年期以後控制血壓的自律神經，較易發生失調的現象，因此會發生頭痛、心悸、頭昏眼花、手腳冰冷的現象。要避免這些現象的發生，最重要的是保持適當、充足的睡眠，避免生活的壓力，並注意心臟血管的保健，避免高脂飲食的攝取以減低發生動脈硬化的機會，加上適當的運動，減少肥胖的發生，如此，可以減少心悸的發生。

9. 陰道乾澀、性交疼痛-為什麼最近走路時身體下面常會有乾澀的感覺，而且在一起的時候還會痛？

答：陰道上皮的成熟是靠雌激素的作用，所以當停經後缺乏雌激素滋潤時，陰道上皮的厚度會變薄並且該處的血流會減少，使得陰道上皮變白、黏膜變薄、變乾、陰毛減少，陰道尺寸減小、陰道彈性變差，此外對於興奮期的性器官反應亦會降低，例如，黏液減少、陰蒂勃起減少等。如此很容易造成性交疼痛及陰道創傷甚至細菌的感染，因此性交後會有腫痛、刺痛的現象。

---

10. 性慾減退-老公想跟我“在一起”，我卻一直不想要，是我不愛他了還是怎麼了？

答：更年期婦女的性慾的影響因素包括生理及心理二層面，影響性慾最主要的荷爾蒙為男性荷爾蒙；其中最重要的即是睪固酮（androgen）。而睪固酮之分泌會於更年期後降低。性慾除了受賀爾蒙的影響之外，許多停經婦女因為身體外觀改變如：乳房下垂、皮膚變粗糙鬆弛、肌肉骨骼變形等，使身體心像、自尊下降，亦導致性慾喪失。

---

---

11. 頻尿、尿失禁-常常大笑或打噴嚏就有尿滲出來，好丟臉，怎麼會這樣？

答：尿道與部分膀胱的胚胎來源是屬於女性荷爾蒙支配的組織，所以停經後生殖道表皮黏膜與骨盆支持系統就會萎縮、鬆弛，容易導致生殖道器官脫垂。膀胱脫垂的發生使尿流受阻，加上泌尿道黏膜也因缺乏雌激素滋潤而萎縮，抗菌能力差，如此將導致頻尿，小便疼痛與尿失禁現象。

---

12. 覺得沒人愛或沒人要-我最近老是覺得子女都不理我，只知道跟朋友出去玩，心理覺得很難過是為什麼呢？

答：更年期婦女最大的轉變就是對女性家庭角色的漸釋現象，也就是婦女感受自己由為人媳、為人妻、為人母的社會角色中漸漸淡出。心理的變化發生時，容易使婦女知難以適應，而陷入悲傷的情緒中。首先要「賢妻良母」，加上孩子長大後，責任減少，應體認到擁有人生的自由。因此更年期的轉變到代表一個新的生活感受。長，是另一個享受人



## 健康保健篇

### 1. 如何改善失眠?

答：

- 每天傍晚4點以後，避免刺激性飲料如酒、咖啡、茶、可樂、抽菸、睡前避免吃大餐等。
- 不要強迫自己入睡，如果躺在床上超過三十分鐘仍然睡不著，就起床做些溫和的活動，直到想睡了再上床。
- 睡前避免吃得太飽或是喝太多的水分，以免因頻尿而影響睡眠。
- 睡前保留一些安靜思考的時間，整理紛亂的思緒，有助安心入眠。
- 維持規則的睡眠作息，每天按時上床入睡及起床。
- 維持舒適的睡眠環境：適當的室溫、燈光，少噪音及舒適床墊。
- 避免使用床或臥房為其他活動場所，如看電視、打電話、討論事情。
- 避免日夜顛倒或作息不定。
- 放鬆心情，利用肌肉放鬆訓練、自我催眠訓練等方式有助於改善睡眠品質或失眠問題。
- 每天應規律運動，睡前宜做溫和及放鬆身心的活動，如泡熱水澡、鬆弛肌肉及呼吸運動，切忌睡前作劇烈活動。
- 每天應有規律及充滿活力的生活，積極參與社交活動。
- 當失眠情形嚴重，則必須尋求專業醫師仔細評估、診斷。

## 2. 攝取何種食物來減輕更年期症狀？

答：均衡飲食為首要重點，其分配為植物性的五穀根莖及蔬果類佔2/3，動物性食品佔1/3。此外應多攝取水份、高纖維蔬菜、補充富含植物雌激素的食物：如黃豆及其製品、苜蓿芽、櫻桃、蘋果等；攝取富含維生素C(新鮮水果與生菜)、維生素E(蔬菜油、燕麥、胚芽、核果、牛奶、蛋類等)及維生素B群(深綠色蔬菜、海藻類、全穀類、核果類、豆莢類、牛奶、肉類、胚芽、酵母等)的食物。少吃高油份、高膽固醇、甜食及精緻的加工食物，以避免肥胖的發生；勿抽煙，減少酒精及辛辣、重口味食物的攝取。

## 3. 如何預防骨質流失或骨質疏鬆症？

- 答：1. 每天攝取足夠的鈣質可有效預防骨質疏鬆症，例如：脫脂、低脂牛奶、乳製品、小魚乾、豆腐、骨頭湯及芝麻等皆含有豐富的鈣質。
2. 適當的日照或補充維生素D，以增進體內對鈣質的吸收。
3. 每週從事適當的戶外運動或負重運動。

#### 4. 更年期婦女應如何做有效的運動？

答：對於有效的運動，我們建議333運動：每週三次，每次做30分鐘，心跳到達130次。因為更年期婦女此時心臟血管負荷的能力與骨骼的耐受力都在慢慢下降，因此採取非競賽性的運動都很適合更年期婦女，例如：慢走、太極拳、土風舞等，但對於需要用到原來身體已有弱點或傷害部份之運動或運動後有身體不適之處者，則應考慮避免。

#### 5. 如何加強骨盆底肌肉運動，預防骨盆腔鬆弛？

答：首先要學會鍛練肛門、陰道、尿道旁的肌肉。你可以在排尿順暢時，故意中斷尿流2~3秒，再把尿液全解乾淨；或是在洗澡時，將洗淨的手指放入陰道內，如果感覺陰道肌肉夾緊手指，就代表你已經學會收縮部分骨盆底肌肉了。要注意的是，骨盆底肌肉收縮時，尿道、陰道及肛門口附近肌肉會有緊縮、向上提肛的感覺，但腰部、小腹和大腿及臀部肌肉應保持放鬆狀態。在初期做骨盆底肌肉運動時，可以平躺，用力收縮骨盆底肌肉並維持十秒，休息五到七秒後再做一次，連續做三到五次，慢慢增加到維持20~30秒。當你熟悉骨盆底肌肉收縮技巧後，再進階到坐姿或站姿來進行。最後，最好一天能夠用不同姿勢重複收縮放鬆四到五次，甚至養成習慣隨時隨地的進行，對漏尿與性生活都有很好的幫助與改善。

## 6. 如何面對更年期的態度與調適

答：更年期是人生正常的一段生命歷程，應積極面對更年期，勿認為「更年期」的到來，青春美麗、精神和活力就會消失，並且要學習減壓的技巧，保持愉快的心情，紓解生活的緊張壓力，以自信、樂觀的態度迎接更年期的來臨，告訴自己「年齡」的增長是用智慧與經驗所累積起來的，以減輕對更年期的害怕。此外，做好生涯規劃、培養興趣、繼續維持活躍、積極的社會參與態度亦是一件很重要的事情，婦女可以經由自願志工服務、社會貢獻、個人嗜好，例如：下棋、花草、拼圖、旅遊…或其他需定期參與的活動，維持豐富的生活型態，擴大生活圈，充實自我的生活精神層面。通常婦女從志工的服務中被賦予權力（empower），她們發掘自己的能力並由從事志工工作中增長其新知，是付出也是獲得。經由重新確定自己經驗的價值，才有可能開創並享受更年期後的生命之樂。

## 7. 如何改善性行為的過程中的陰道乾澀？

答：使用水性潤滑劑能降低性過程中的不適。但症狀嚴重者，應在醫師評估之下使用女性荷爾蒙陰道凝膠，塗抹在陰道口及陰道壁，或用女性荷爾蒙陰道塞劑，除了可以降低陰道乾澀，同時亦可治療部分更年期的症狀。

## 治療篇

### 1. 什麼是植物性荷爾蒙？

答：所謂植物性荷爾蒙也就是植物的動情素（雌激素），主要存在於許多植物和水果當中，尤其是大豆的含量特別多，市面上的商品是由大豆胚芽或是大豆蛋白所提煉，由於植物性荷爾蒙的分子結構類似雌激素，具有輕微雌激素作用，所以稱為植物動情素。

### 2. 植物性荷爾蒙可以改善更年期症狀嗎？

答：目前的研究發現植物性荷爾蒙可以稍微改變中度或輕度之更年期症狀，但由於此類植物性荷爾蒙仍屬於食品而非藥品，因此對於更年期症狀的療效仍在評估中，但此類荷爾蒙似乎可以改善膽固醇的組成，但對於是否能減少心臟血管疾病，尚沒有資料提供。至於熱潮紅以外的更年期症狀的改善效果，目前亦沒有明確的報告。

### 3. 更年期是否一定要使用荷爾蒙？

答：是不是要使用荷爾蒙療法？對於這個問題有無數的專家學者作了無數的研究，到現在仍然很難達到一致的共識。但以最近的研究而言，對於症狀嚴重者，應在醫師的健康評估下，才考慮使用荷爾蒙。

### 4. 更年期常感到無緣無故的發熱、睡不著覺，除了補充荷爾蒙，是否還有其他方法可以解決這些困擾？

答：婦女年齡在四、五十歲若有無故的發熱、面潮紅、夜晚睡不著覺等現象，經醫師檢查並無內科疾病，這些應該就是更年期的症狀。一般而言，婦女若沒有更年期症狀，不需使用荷爾蒙治療。若有更年期症狀可考慮使用荷爾蒙治療，但應經醫師的健康評估、告知荷爾蒙療法的好處與風險，雙方充分討論，以決定如何治療。目前已使用荷爾蒙療法的婦女，應與醫師仔細商量，了解利弊後再做是否繼續使用的決定。適當的運動、均衡的飲食營養、和諧的人際關係等都是除藥物治療外，可以緩解更年期症狀的方法，其中若能維持每天固定運動習慣和多攝取豆類製品等食物，成效會更大。

---

5. 已使用3、4年的荷爾蒙後該怎麼辦，是否繼續使用或是考慮停藥？

答：2002年美國國家衛生研究院的研究的確會讓病人擔心，長期服用（超過5年）荷爾蒙者發生乳癌或中風的絕對危險值有些微增加，因此非高危險群者服用3、4年後，可與醫師商量是否需再使用；若是屬於高危險族群（家族有乳癌病史、已罹患心血管疾病、高血壓、血栓病史…），則應選擇替代方案；並且應每年選擇適當時機，針對可能發生影響的組織進行檢查，如此荷爾蒙療法才可能使用得既健康又安心。

6. 我吃荷爾蒙一個多月了，還是很不舒服，荷爾蒙真的有效嗎？

答：一般而言，對於更年期的症狀，荷爾蒙療法是有效的治療方法，但也不是萬能的。因為症狀不見得完全是更年期缺乏荷爾蒙所引起，必須與其他器質性疾病，例如心臟血管或神經系統疾病等作區分。有些則是荷爾蒙的劑量尚未達到療效。故建議應請醫師再重新評估。

---

## 7. 對於目前正服用荷爾蒙者應注意哪些事項？

答：若是現在正服用荷爾蒙，注意一定要保持規律服藥的習慣，若斷斷續續使用除了無法維持穩定的血中濃度之外，對改善更年期症候的效果也會大打折扣，此外，更容易因不規則服藥而導致子宮出血，造成不必要的困擾。另需注意，若是已完全停經，目前醫學研究建議停經後服用連續型的荷爾蒙製劑，而不是週期型製劑，因為服用週期型荷爾蒙製劑之婦女每個月都會有月經來潮，造成困擾。由於口服的荷爾蒙製劑是靠肝臟代謝，服用期間，須定期追蹤肝功能、脂肪代謝以及乳房檢查。

## 8. 對於子宮已切除的婦女是否一定要補充荷爾蒙？

答：造成更年期症狀是與卵巢功能有關，而與子宮無關，子宮已切除而卵巢仍保留的婦女，理論上不會提早出現更年期症狀，但若卵巢功能開始衰竭，或已出現熱潮紅，脾氣暴躁等更年期症狀則可在醫師的評估下，考慮女性荷爾蒙治療。

## 9. 我有子宮肌瘤，可否使用雌激素？

答：有子宮肌瘤的更年期婦女，並非絕對不可使用荷爾蒙，但在使用雌激素時，一定要格外小心，至於哪些人適用，則需要和醫生討論。



# 三、更年期相關之社會資源

## 1. 婦女保健專線

機構名稱	地址	電話	服務時間
更年期保健諮詢專線		0800-00-5107	週一~週五 9:00-18:00
生命線		1995	24小時
婦幼保護專線		113	24小時
廿四小時婦女保護專線		0800-024995	24小時
老人協商專線		0800-818585	週一~週五 8:30-11:30 13:30-16:30
生活調適愛心會 (憂鬱患者諮商)	臺北市松德路 309號1樓	02-27593178	週一~週五 9:00-17:00 週六 9:00-12:00
杏陵基金會-性專線	台北市大安區浦 城街13巷30號3 樓	02-23627363	週一、三、五 14:00-17:00
中華民國更年期協會	桃園縣龜山鄉復 興街五號婦產部	03-3281200 轉 8970	週一~週五 9:00-17:00
台北婦女保健協會	臺北市八德路二 段374號5樓之7	02-87731894	週一~週五 9:00-17:00

註：本署「更年期保健諮詢專線(0800-00-5107)」已停辦，如有相關疑問，請參考本署健康九九網站「更年期保健館」資訊(<https://health99.hpa.gov.tw/theme/2>)，造成您的不便，敬請見諒。

## 2. 更年期婦女成長團體

團體	地址	電話
基督復臨安息日會台安醫院 更年期婦女保健聯誼會	臺北市八德路二段 424 號	(02)87730646
天主教耕莘醫院永和分院	台北縣永和中興 街 80 號	(02)29286060 轉 356
香水百合更年期支持團體	台北市信義區信義 路 5 段 15 號 1 樓	02-27234598 轉 296
花蓮門諾醫院更年期俱樂部	花蓮市民權路 44 號	(03)8241202~4
花蓮縣助產師助產士公會	花蓮市林森路 162 號	0911763119
財團法人天主教曉明社會福 利基金會	台中市漢口路四段 17 號	(04)22975930
彰化縣大村鄉社區營造中心	彰化縣大村鄉笪苓 路 1 段 235 號	(04)8524074
財團法人天主教若瑟醫院	雲林縣虎尾鎮新生 路 74 號	(05)6337333 轉 2279
馬偕紀念醫院台東分院	台東市長沙街 303 巷 1 號	(089)310150 轉 374

### 3. 各縣市衛生局保健課地址電話

縣市名稱	地址	電話
台北市	台北市市府路 1 號	02-27287072
高雄市	高雄市苓雅區福成街 2 號	07-7128934-7128940
台北縣	板橋市英士路 192 號之 1	02-2257-7155 轉 1250/1422
宜蘭縣	宜蘭市聖後街 141 號	039-362-638
桃園縣	桃園市縣府路 55 號	03-3378854
新竹縣	竹北市光明七街 1 號	035-518-160
苗栗縣	苗栗市國福路 6 號	037-322129/037-360649
台中縣	台中縣豐原市中興路 136 號	04-2526-5394 轉 3570
彰化縣	彰化市中山二路 162 號	04-713-5622
南投縣	南投市復興路 6 號	04-9224-4552
雲林縣	斗六市府文路 34 號	05-534-7734
嘉義縣	嘉義縣太保市祥和二路東段 3 號	05-362-0628
台南縣	新營市東興路 163 號	06-6321251/06-6352633
高雄縣	高雄縣烏松鄉澄清路 834 號之 1	07-733-4881
屏東縣	屏東市自由路 272 號	08-737-2507/7363677
台東縣	台東市博愛路 336 號	089-321-144
花蓮縣	花蓮市新興路 200 號局棟	038-8230791
澎湖縣	馬公市中正路 115 號 2 樓	06-927-2162 轉 250-257
金門縣	金門縣金湖鎮復興路 1 號之 12	08-233-0697 轉 122
連江縣	連江縣南竿鄉復興村 216 號	08-3622095 轉 3
基隆市	基隆市信義區信二路 266 號	02-2423-20181
新竹市(健康 促進課)	新竹市世界街 111 號	035-256-504
台中市	台中市南屯區向心南路 811 號	04-2380-1180 轉 553
嘉義市	嘉義市德明路 1 號	05-232-1282
台南市	台南市林森路一段 418 號	06-267-3880