

更年期不處理?骨鬆、失智跟著來

文/婦產部生殖醫學科 李宗賢 主任

女人的一生與女性荷爾蒙息息相關，隨著年紀的增長，女性荷爾蒙會逐漸減少，便會經歷人體自然退化的過程：更年期，這時期的女性們會產生許多生理及心理的變化，但大多數婦女卻因為害怕自己被貼上「衰老」的標籤，而寧願選擇獨自隱忍或採用偏方的方式，盲目處理下反而喪失了保護自己健康的最佳時機。


我國婦女平均停經年齡為48-50歲，由於卵巢功能逐漸衰退，導致分泌的女性荷爾蒙(雌激素)也逐漸減少，卵巢不再排卵，無法再受孕生子，月經週期與經期也會變得不規則，甚至停經。臨床上最明顯的表現就是從最後一次月經算起，連續一年沒有月經，就是進入停經期。由於體內女性荷爾蒙的濃度遽降，絕大部分的更年期婦女會出現典型的一些不舒服症狀，如：熱潮紅、失眠、私密處困擾、情緒失衡等問題。

根據統計，目前台灣推估有279萬名婦女正處在更年期。雖然這些症狀會隨著時間慢慢減緩，但因長期缺乏女性荷爾蒙，使得骨質疏鬆、失智、心血管疾病罹患機率反而增高，且會開始出現泌尿生殖系統萎縮、陰道乾燥搔癢、性交疼痛等問題。而在臨床上也發現這時期的婦女可能因自覺年華老去，加上空巢期來臨而感到不安或恐懼，這些因

素使更年期婦女身心備受煎熬，臨床上不乏出現合併憂鬱症的案例；所以積極面對更年期，並且透過正確的方式處理才能真正避免這些可怕的長期健康威脅。

在面對更年期，目前主要有三大治療方式，第一為目前臨床上最主要的治療方式-荷爾蒙療法(化學合成雌激素及黃體素)，但因許多婦女在服用雌激素等荷爾蒙療法藥物時，會出現胸脹、陰道出血等副作用，且過往美國國家官方健康研究院及世界衛生組織長期評估此療法後，於2002年7月公告，荷爾蒙療法可能會造成婦女乳癌、心臟血管疾病及中風危險罹患率增加，雖然目前臨床上所使用的是低劑量荷爾蒙療法，罹癌機率降低，但門診經驗上大多數婦女還是懼怕荷爾蒙療法。

除了藥物療法外，第二種方式為食補，國人普遍具有「藥補不如食補」的觀念，誤以為食用含有植物性雌激素的食材，如黃豆、山藥，即可有效緩解諸多更年期不適且比較安全。但這些食材的生物效益尚待醫學研究驗證，且每日必需食用相當於45罐豆漿或67盒豆腐才有機會補足，其可能會衍生出的腹脹及偏食等問題。民眾若盲目亂補，可能會傷身！

A woman with short black hair, wearing a light-colored jacket and white pants, is sitting on a grassy field. She is smiling and looking towards the right. In the background, there are several colorful balloons (red, green, orange, purple) floating in a blue sky with white clouds. The overall scene is bright and cheerful.

最後一種方法，攝取含有植物性雌激素的營養補充品，植物性雌激素總共有三大類成份，第一為大豆異黃酮，其餘兩類為香豆雌酚與木酚素。目前市面上的保健食品，皆宣稱具部分療效，但大部分皆無藥物規格的臨床試驗證據，九成皆屬於大豆異黃酮類的單方植物性雌激素產品，但根據北美更年期醫學會發表的研究，大豆異黃酮僅能緩解部分更年期婦女的熱潮紅，但女性更年期的症狀，高達二十多種，盲目吃大豆異黃酮將是杯水車薪，幫助不大。

因此建議患者應選擇經過醫學臨床研究認可的營養補充品，才能確認有效性與安全性。本院目前已引進一種來自以色列，有獲得台灣五大醫學中心臨床試驗的更年期營養補充品—DT56a。此營養補充品的主成分有別於市售品僅含有單一植物性雌激素，而是綜合香豆雌酚與木酚素的複方成份，依據「DT56a台灣五大醫學中心臨床試驗食用結果」顯示，除可緩解75%更年期婦女常見的

熱潮紅與失眠外，更可有效緩解70%更年期婦女的生殖道乾澀與性交疼痛，另外更可緩解82%的情緒失衡困擾，最重要的是無荷爾蒙療法所引起的相關副作用。

更年期為每位女性的必經過程，卻因為說不出口，導致婦女朋友不願就醫，自行當起醫師到處尋找保健食品來服用。但每個婦女朋友的症狀卻不盡相同，盲目購買將傷荷包又傷身；因此若症狀明顯，建議求助婦產科醫師，獲得適當的建議與治療。積極建立樂觀的人生態度，保持正常的社交活動，並且透過醫師專業判斷對症下藥，就可以健康愉快的迎接人生新旅程！