

更年期的注意事項



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

中醫門診

一、何謂更年期

1. 更年期 (Climacterium)：指婦女由具有生殖能力時期漸漸進入到不具生殖能力時期的過渡時期。
2. 停經 (menopause)：月經沒來超過一年以上。台灣婦女停經年齡平均為 51 歲。

二、更年期的症狀

1. 心臟血管疾病：熱潮紅、盜汗、心悸。
2. 精神、神經症狀(自主神經失調)：失眠、偏頭痛、食慾不振或亢進、失去安全感。
3. 消化道：腹脹、便秘或腹瀉。
4. 泌尿道：頻尿、尿失禁、膀胱發炎。
5. 生殖道：月經異常、會陰瘙癢、萎縮性陰道炎。
6. 皮膚問題：皮膚乾燥、搔癢、皮膚知覺減退。
7. 骨質疏鬆症：女性因雌激素的急速減少，會加速骨質的流失。
8. 其他：口乾舌燥、眼睛乾澀、記憶力減退等。

三、更年期現象會維持多久？

荷爾蒙缺乏是必然的。當身體適應缺乏荷爾蒙的狀況或身體分泌的相關荷爾蒙達到需求量時，症狀會消失，故症狀會維持多久因人而異，有些人在短時間恢復，有些人會長達 5-10 年。

四、飲食建議

(一)攝取足夠的鈣

1. 鈣質對更年期的婦女很重要，由食物中攝取是最簡

單有效的方法。富含鈣質的食物有牛奶、乳製品(優格、乳酪、冰淇淋等)、小魚乾、豆腐、排骨、綠葉蔬菜等。其中豆腐含脂量低，無膽固醇，且含鈣量高，適合選用。

2. 為避免骨質流失，每日鈣攝取量需要 1500 mg。

(二)攝取足夠的維他命 D

1. 有利於鈣質的吸收利用。
2. 含豐富維他命 D 的食物，如魚肉，奶油，蛋，肝，和牛奶等。
3. 每日接觸陽光 10-15 分鐘。
4. 50 歲左右定期測量骨質密度。

(三)每天喝豆漿

1. 黃豆富含植物性雌激素。
2. 建議每天至少食用 15 公克的黃豆蛋白，其中含 30-50 毫克的異黃酮，可達到人體需要的保護量。
3. 每天 15 公克的黃豆蛋白可分為 2 餐，例如：一天中，在早餐喝一杯 240cc 的豆漿，中餐一份約 1/2 盒的嫩豆腐（約 140 公克）；或是中餐吃黃豆飯（黃豆約 20 公克），點心吃毛豆莢 90 公克。

五、心情的調適

台灣女性的平均壽命已超過 80 歲，但平均停經年齡在 50~51 歲，停經後生存期間可能長達 30 年以上，更年期不代表進入老年，需好好掌握，實現人生夢想。

六、適當的運動

(一)運動 333

每星期 3 次，每次至少 30 分鐘，運動時每一分鐘心跳達 130 下。

(二)格爾運動-預防尿失禁

1. 在解尿時突然『煞車』停住尿流，此時妳會感覺到會陰處有一群肌肉和肛門口的收縮，此種肌肉收縮運動是凱格爾運動的基本動作。
2. 可強化骨盆底肌肉的肌力和支持功能，改善骨盆器官下垂所引起的問題，為尿失禁有效的行為療

(三)運動的好處

1. 增進心肺功能。
2. 對骨質疏鬆的預防有一定效果。
3. 增加肌肉的柔韌度，減低受傷機會。
4. 促進新陳代謝，消耗熱能，防止脂肪積聚。
5. 有助舒展身心，消除精神壓力。
6. 增強身體抵抗能力。
7. 適度運動對於改善熱潮紅、心悸、骨質疏鬆、失眠等常見症狀皆有一定效果。

諮詢專線(07)3121101 轉 6401

參考文獻

陳榮洲(2003)·中醫婦科學·台北：弘祥出版社。

制訂：99/05；修訂：102/09.104/10；審閱：106/03. 108/05/02