

額外補充黃體素。

■ 荷爾蒙補充療法的風險、療效分析及是否繼續使用？

每一種治療都有效益及風險，應依益處與風險同時評估，依照目前台灣更年期醫學會的建議：

1. 荷爾蒙補充治療仍是緩解婦女更年期症狀最有效的方法。服用荷爾蒙治療，四年以內乳癌危險性並未增加，如有更年期症狀，短期仍可建議使用。
2. 長期（4年以上）使用荷爾蒙，則需進一步針對骨質密度、乳癌、心臟病等進行評估。
3. 接受荷爾蒙治療的婦女勿貿然停藥，應諮詢醫師，經過仔細評估後，再決定是否需長期使用，已使用者則應定期追蹤。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售
著作權人：義大醫院
表單編碼：HA-2-0012(1)

2013.06印製

2011.05修訂



更年期

衛教單張

義大醫院
E-DA HOSPITAL / I-SHOU UNIVERSITY

院址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號
本單無法詳載所有藥物資訊
有任何疑問時請電
(07)6150011轉2000
藥劑部 關心您

■ 何謂更年期？

更年期是指女性卵巢荷爾蒙分泌減少，功能逐漸衰退的過度時期，通常發生於45-55歲之間。

■ 更年期的症狀有哪些？

1. 早期症狀：

月經不規則、月經不來、熱潮紅、夜間盜汗、焦慮、情緒起伏大、憂慮、頻尿、尿失禁、陰道發炎、性交疼痛。

2. 晚期症狀：

子宮脫垂、皮膚老化、心臟血管問題、骨質疏鬆等。

■ 改善更年期症狀的方法

1. 藥物：

荷爾蒙補充療法、預防骨質疏鬆藥品。

2. 非藥物：

均衡飲食、規律運動、體重控制、戒煙、健康飲食。

3. 定期身體檢查：

包括乳房攝影、子宮頸抹片檢查、腹部超音波檢查、骨質密度檢查均有助於早期偵測老年疾病。

■ 是否應採用荷爾蒙補充療法來緩解更年期症狀？

當有吃不好、睡不著、情緒不佳、身體不適而嚴重的影響日常生活，此時適量補充荷爾蒙是有好處的。另外，若沒有明顯症狀，但有骨質疏鬆危險因子的更年期婦女，也建議補充荷爾蒙以減緩大量的骨質流失。

■ 何謂荷爾蒙補充療法？

目前認為，更年期的許多及性症狀都與動情激素的缺乏有關，因此利用補充低劑量的動情素來解決更年期與停經後的許多相關問題，稱之為荷爾蒙補充療法。為了減少長期補充動情素對子宮內膜的刺激，還會加上低劑量的黃體素來避免子宮內膜的過度增生。若以拆除子宮者，則不必