

## 女性更年期：絕不止潮熱流汗！

無論男或女，終究也會有年紀漸長的時候，而醫學界漸漸發現，男女性在踏入更年期後的需要，有著明顯的差別。不少婦女也許覺得，人到中年，煩惱特別多：青春不再、生育功能逐漸減退之餘，還要面對一連串的煩惱，如子女成家立室離開自己、老邁的父母離世、伴侶的健康問題甚至經歷喪偶之痛，以及工作環境上的轉變等。至於身體上的徵狀，則包括潮熱、夜汗、失眠、情緒起伏以至陰道乾燥等。

### 更年期與潮熱

「女性更年期」的定義，是月經周期持續停止 12 個月或以上，令卵巢完全停止活動。至於「近停經期」，則是指當中的過渡期。

無論是醫生、婦女或社會大眾，都習慣將潮熱出現的密度及程度，與更年期拉上關係。另一方面，卵巢荷爾蒙逐漸減少，亦解釋了女士性慾減低、失眠，以至骨質疏鬆等種種生理問題的原因所在。

但隨著現今醫生技術水平先進，只需透過適當的治療及藥物，均可預防或延緩各種因更年期及身體機能衰退所引發的疾病。

有研究指出，適當使用荷爾蒙療法，可有效改善更年期婦女的生活質素。然而，雖然如雌激素療法等，已幾乎被公認為是有效防止各類更年期症狀的治療；但仍有不少婦女憂慮療程所引起的各類副作用或風險，而未有接受相關治療。

### 更年期與心臟病

更年期婦女其中一個重大的健康威脅，便是心臟病。這威脅與衰老及婦女體內卵巢荷爾蒙指數低落有關。另外，更年期前後的婦女若進行卵巢切除，亦會增加患心血管疾病的風險；而這亦是導致女性死亡的其中一個主要原因。

其實荷爾蒙治療可有助減低心臟病的風險，雌激素能從各方面改善患者的心血管功能。不少研究均指出，接受荷爾蒙療程的婦女，她們在更年期後患上嚴重心血管疾病的風險明顯較少。但很多婦女及其醫生，仍然認為更年期最大的影響只不過是潮熱流汗，而抗拒接受荷爾蒙療程，延誤治療。

縱使有很多證據證明荷爾蒙療法的功效，目前仍有不少醫生認為其風險大於治療

功效，故並未有以公正平衡及正確的態度為病人選擇最有效的治療方案。

### 荷爾蒙療法能有效減低心臟病的風險

其實荷爾蒙治療已被證實可紓緩、治療及預防包括心血管疾病及骨質疏鬆症等更年期相當嚴重的疾病。只要婦女認為自己有需要，便可隨時與醫生商討開始有關療程。大前提是婦女本人已有心理準備開始療程，醫生便可為每一位婦女訂立個人的療程方案及藥物。

對婦女來說，對荷爾蒙療程最大的憂慮，是它引起乳癌的風險。但最近美國食品及藥物管理局(FDA)已批准使用 **Raloxifene** 類藥物，讓更年期婦女減低乳癌風險。

而且不少研究亦集中於各類補充劑對改善更年期徵狀的效用，如「紅車軸草提取物」是一種強力的  $\beta$  類雌激素受體激動劑，有效減低骨質密鬆及心血管疾病風險；亦對高血壓、超重、血糖或血脂過高的病人有幫助。營養補充劑如維他命 D 加鈣，或含多種維他命的補充劑等，亦對更年期婦女有益。

此外，各類輔助性療程，也可配合荷爾蒙療程使用，獲取額外功效；例如瑜伽及健康舞等，均有助改善健康狀況。

北美更年期醫學會(NAMS)每年亦在網站發表聲明，分析荷爾蒙補充療程的定位。婦女可視之為接受荷爾蒙補充治療的指引，在正式會見醫生前，此聲明有助婦女們先獲得相關的基本資料，是對荷爾蒙治療有興趣的婦女們一個不俗的「入門指南」。

更年期是人生必經階段，是一個讓女性在身心方面重新自我評價的新起點。這個階段的女性，比起年青時人生閱歷更豐富，待人處事亦更成熟，只要好好把握，當然可以繼續活得健康快樂！