

更年期與 HRT - 摘要

這是更年期與 HRT 之摘要。較長的傳單將敘述詳細的細節。

什麼是更年期? 症狀為何?

嚴格來說，更年期是指最後一次的月經。但是大多數的婦女認為更年期是她們最後一次月經的前後時期。更年期發生的原因是因為隨者年齡老化，卵巢產生較少的雌激素(主要的女性荷爾蒙)。更年期發生的平均年齡為 51 歲。

對妳來說，也許妳不會有什麼問題。但是產生為期 2 到 3 年復發性的發熱紅暈是很常見的。屆時，皮膚和陰戶(陰道周圍的皮膚)可能變得較乾燥、較薄，且很可能會發癢。腋毛和陰毛的生長可能會減少，但面部的毛可能會增多。妳的陰道可能會縮小一點，且在性行為時較不容易擴張。當妳有性行為時，可能會產生一些疼痛。

其它可能產生的症狀像是頭痛、疲勞、心悸、煩躁、睡眠問題、沮喪、焦慮、疼痛、性慾減低等。很難認定這些症狀是否為更年期荷爾蒙產生變化所引起。妳可能會睡不好，變得焦慮、煩躁等，這是因為妳有持續性的發熱紅暈，而非與低雌激素有直接關連。

什麼是 HRT(更換荷爾蒙治療法)?

HRT 包含了雌激素以取代妳的卵巢不再產生的雌激素。HRT 可以是藥片、貼片、凝膠、鼻腔噴劑或是皮下植入等方式。如果妳從未有過子宮切除術，雌激素和黃體激素荷爾蒙的結合可針對日增的子宮癌的風險對妳提供保護(如果妳僅接受雌激素的風險)。

HRT 有什麼好處和風險?

- **好處**：HRT 通常可停止發熱紅暈。它可改變陰道周圍產生的變化。如果妳是由於更年期症狀而變得煩躁，整體來說妳可能會覺得好些，因為它改善了更年期的症狀。如果妳接受 HRT 數年的時間，可幫助妳對抗骨質疏鬆症(疏鬆的骨質較容易斷裂)和腸癌。
- **風險**：HRT 導致輕微增加以下病症形成的風險：嚴重的血凝塊(血栓)、乳癌、中風、心臟病發作、卵巢癌、以及可能發生癡呆。

需接受 HRT 多久時間?

為減輕更年期症狀，妳可能樂意接受低風險，為期 1 到 3 年的 HRT。1 到 3 年之後，最嚴

重的發熱紅暈類型症狀通常會消失，所以就不需再接受 HRT。如果生殖部位的症狀，像是陰道乾燥等症狀在停止接受 HRT 後仍然存在，可選擇在陰道部位使用雌激素藥膏或是陰道藥栓。

HRT 不是預防骨質疏鬆的首選治療法。這是因為妳將需要接受 HRT 至少 5 到 10 年的時間。而且也因為還有其它藥物和方法可幫助預防骨質疏鬆。然而，如果妳處於形成骨質疏鬆日增的風險，且妳無法接受其它預防骨質疏鬆的治療，或是它們對妳來說是無效的，那麼 HRT 則是一個選擇。

如果妳的更年期發生較早，產生骨質疏鬆的風險也較高。所以，建議妳接受 HRT 直到妳 50 歲為止。除非妳已到了更年期的年齡(大約是 50 歲)，妳無需擔心接受 HRT 會對健康造成風險，或是極小的風險。

© EMIS and PIP 2004 Updated: March 2004 Review Date: March 2005 CHIQ Accredited PRODIGY Validated

如需廣泛的病人資源訊息，請瀏覽網站：www.patient.co.uk