

常見婦科病 (三) 做好準備 迎接更年期 (2006 年 8 月 31 日)

更年期是女性必經的階段，所指的是卵巢到了某個時間不再排卵，體內的雌激素因而下降，這亦代表女性的生育年齡已經過去。一般而言，更年期在女性 50 歲左右出現。

不同階段的徵狀

更年期可帶來多方面的影響。首先，當女性踏入 47 至 48 歲期間，會出現經期不準，以及潮熱、夜汗、睡眠質素下降和情緒問題等。

到了真正步入更年期，女性的泌尿系統產生變化，容易出現尿道炎和陰道炎。又因為陰道分泌減少，行房時容易擦損流血和感到不適，影響性生活質素。

至晚期更年期，女性容易出現骨質疏鬆症。不論男女，30 歲時體內的骨質處於高峰期，之後便會漸漸流失，而當女性踏入更年期，其骨質流失情況更會加劇。骨質疏鬆症一般並沒有明顯病徵，但患者容易出現骨痛、身高下降等情況；嚴重者可能於脊骨、股骨和腕骨出現骨折，需要住院及進行關節置換手術，並於康復後接受物理治療。

此外，更年期可能誘發心臟病，因為女性於 50 歲後，體內雌激素下降，在沒有雌激素的保護下，容易出現心絞痛等疾病。數據顯示，女性於 50 歲後，患上心臟病的機會超越男性。再者，步入更年期的女性，較易患上老人癡呆症，原因也是體內雌激素下降，導致腦力退化。

更年期不可防止

很多人會有這樣一個疑問：我們可以防止更年期來臨嗎？答案是不可以，因為這是人的自然退化現象。但我們可以針對更年期的不同徵狀，在生活習慣上作出調節，或進行藥物治療。

首先，針對潮熱徵狀，可於睡覺時穿上多層薄質料的衣服，方便出現潮熱時脫下，回復正常體溫時再穿上，同時冷氣溫度要隨著需要不時調節。另外，可服用醫生處方的荷爾蒙藥物以補充身體所需，紓緩徵狀。

針對以上提及的泌尿系統問題，可服用或塗搽醫生處方的荷爾蒙藥物，紓緩徵狀。此外，不要濫用抗生素，因為這樣會影響體內的乳酸桿菌。

針對骨質疏鬆症，可多進食高鈣食物，如奶類、豆類食品、西蘭花、芥菜等，它們可增加體內的骨本，補充流失的骨質。

第二，要多做負重運動(weight-bearing exercise)，如跑步、健康舞及提舉啞鈴等。運動最好於早晨或黃昏於戶外進行，因為適度的陽光能幫助身體吸收維他命 D，從而鞏固骨質。

另一方面，有些步入更年期而患有骨質疏鬆的女性，可能需要藥物治療：

1. 荷爾蒙補充療法
2. 名為 SERM 的選擇性雌激素受體調節劑
3. 雙磷酸鹽類(Bisphosphonate)
4. 副甲狀腺素注射(Parathyroid Hormone)

預防心臟病，要定期作膽固醇、三酸甘油脂檢查，配合定期心臟檢查。如果發現膽固醇過高，就要服用降膽固醇藥物。當然，還要保持不吸煙、不喝酒的良好生活習慣。

為防止老人癡呆症，便需要保持經常用腦，即使退休後也要保持腦部活動，多進行太極、下棋等活動。而現時並沒有藥物可以治療老人癡呆症。

養和醫院婦產科專科

李福謙醫生