

樂活 更年期

文／孫曉薇 花蓮慈濟醫學婦產科專科護理師
編審／花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組



五十歲的周阿姨，發現自己變得懶散，不愛活動，越來越愛發脾氣，難以控制自己；有時他人的一句不合意的話，會讓自己感到受委屈，又常常感到熱潮紅、心悸、盜汗、失眠等身體不適，也開始害怕自己「青春美麗」不再，無法拴住丈夫的心，進而覺得憂鬱、悶悶不樂，警覺到是不是更年期來臨……

女性更年期是人生的一個特殊時期，大部分人能平安度過，但如果不小心注意，也容易出現一些異常現象，使人倍感痛苦與煩惱。自最後一次月經結束後，一年內未有月經者，稱之為「停經」。臺灣婦女一般停經年齡為四十五至五十五歲之間。而「更年期」則是指停經前後的一段日子，持續時間可能從數月到數年之久。

留心身體訊息 更年期不著急

「更年期」狹義指卵巢功能逐漸退化，廣義包含女性角色的重要轉變，將生活重心由家事轉移成下一代的顧問角色，成熟的經驗對家庭及社會而言，將具有意義深遠的貢獻。進入更年期，並不表示女性缺乏荷爾蒙，而是完成階段性生育的使命，所以應該面對自然的身體，發現更年期的美麗之處，以更積極的態度開創快樂的更年期生活。

由於平均壽命的增長，現代女性一生中有三分之一是在更年期後度過，了解更年期的變化、以及更年期的身體保健，值得大家多一分關心。

但是由於荷爾蒙減少，仍然使得部分女性會出現「更年期徵候群」。

更年期初期症狀

由於體內雌激素減少，如熱潮紅、夜間盜汗為最常見的反應，會導致失眠與煩躁、心悸、憂鬱不安及關節肌肉疼痛及記憶力減退。

停經後，由於泌尿生殖系統組織萎縮，容易引起泌尿系統感染，而引起頻尿、尿急、尿失禁等症狀。

因陰道表皮組織變薄，則容易因乾燥而導致發炎及性交疼痛。

更年期晚期問題

停經後少了雌激素的保護作用，心肌梗塞、腦中風……等冠狀動脈疾病發生的危險性大幅增加。

骨質流失速度因人而異，骨質的密度在三十五歲達到頂點，以後則隨年齡增長而流失。女性停經後骨質流失加速，易導致骨質疏鬆症。易引起骨折的危險如：脊椎、腕骨、髖骨處的骨折。

更年期症狀快速篩檢方法：

- ☆ 時常腰痠背痛
- ☆ 每晚頻尿如廁超過三次
- ☆ 每周有三天睡眠時間不超過五小時
- ☆ 心悸潮紅感覺不適
- ☆ 月經週期不正常
- ☆ 陰道乾澀不適
- ☆ 超過兩周心情鬱悶不愉快

善待自己家人支持 走出低潮體驗人生

婦女在停經以後，該怎麼樣增進健康，享受人生，更年期最簡易的保養就是維持正常生活作息，均衡健康的飲食，搭配適當的運動，就可降低更年期的不適感。但若症狀無法緩解，或較為嚴重，仍必須接受醫師的診斷治療，才能安然度過輕鬆愉快的更年期。

讓更年期婦女走出低潮，最重要的是家人給予的態度，丈夫、孩子應該要多體諒妻子、媽媽的辛苦，要付出更多的愛心、耐心；「更年期」不是病，是每位智慧女性都會經歷的生命階段，學習放鬆自己，與親朋好友常溝通、多分享，讓周遭的人瞭解妳、認識全新的自己，讓我們一起給親愛的家人「樂活更年期」。

飲食均衡

適量攝取奶類、五穀根莖類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類等六大類食物。不同種類的食物含有不同營養素，飲食多樣化，才能維護健康的身體。

適當運動

隨著年齡及身體狀況的不同，應選擇適當的運動，並持之以恆。運動不僅可以促進血液循環、增加新陳代謝、降低骨質疏鬆症的發生，還可以消除憂鬱的心情，愉悅身心。

愉快心情

更年期是每位婦女一生必經的路程，以樂觀、健康的態度面對更年期的生活，可以使自己的生活過得更愉快。

更年期，更性福

更年期婦女性生活的能力沒有改變，只是需要「慢工出細活」，所以適當的前戲，使用陰道保濕劑等可改善性生活品質。

健康管理

更年期後，定期健康檢查，疾病可以早期發現、早期治療。例如自我乳房檢查、子宮抹片檢查等等，都可以及早診斷，以提高治癒機會。健康需要用心經營，了解身體的情況，善待自己的身體。

你有 善終的權利



——預立安寧緩和醫療意願

文／張智容 花蓮慈濟醫學中心心蓮病房護理長 編審／花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

某日社區衛生教育宣導「安寧緩和醫療」時，播放著由孫越、張小燕、陶大偉三位資深演員協助拍攝的推廣短片，片中強調「對於生死，你的態度是什麼？」鼓勵大家從「不聽、不說、不看」，到「要聽、要說、要看」，醫院也都會置放立牌宣導這個觀念，護理師也在現場講解，若有意願者，有文件可以簽署。

安寧意願 要讓家人知道

一位阿嬤說：「這個好，以後假使我生病了，我希望不要痛苦，能安心的走，也不要麻煩小孩，我覺得這個很好，我要寫。」

護士說：「阿嬤，現在我們都有聽到妳的想法，可是以後萬一妳生病了，不會是我們送妳去醫院，還是小孩會去醫院照顧妳耶。萬一妳到時候沒有辦法講話，醫師、護士會問妳的家人，所以平常的時候就要先跟孩子討論這個問題，讓他們知道妳在想什麼，以後才能幫你跟醫師、護士說，就算簽名也要讓小孩知道你已經簽了什麼喲。」

日前前衛生署楊署長表示癌末病人施行急救是浪費醫療資源，對於這樣的說法，各方的解讀不同！其實在安寧緩和醫療的領域工作，我們也時常在想，現代的醫療科技日益精進，到底是延長了生命？還是延長了死亡？古時代的帝王追求長生不老，終究沒有成功，而

所謂的壽終正寢，在現今看來是如此的安適，也是如此的不可多得。在宣導的過程中透過各種傳媒宣導，希望能喚起民眾對於安寧緩和醫療、預立安寧緩和醫療意願的深刻瞭解，善終其實是每位病人的權利。

什麼是安寧緩和醫療

當我們罹患了嚴重傷病，經醫師診斷認為不可能治癒，而且病程無法避免進展至死亡時，為了減輕痛苦，施予緩解性、支持性之醫療照護，或選擇不施行心肺復甦術(包含氣管內插管、體外心臟按摩、急救藥物注射、心臟電擊、心臟人工調頻、人工呼吸或其他救治行為)，稱為「安寧緩和醫療」，只要是二十歲以上具有完全行為能力之人，都可以填寫「預立選擇安寧緩和醫療意願書」，事先選擇自己的意願。

「預立選擇安寧緩和醫療意願書」中提到幾點概念：第一、本人可以依照安寧緩和醫療條例來為自己選擇，第二、此意願書資料可鍵入健保 IC 卡註記，若是如此，不論去到哪家醫院，健保卡一刷即知曉您的選擇，即便在慌亂中緊急接受插管治療，亦可因預立選擇安寧緩和醫療意願而移除延長死亡的醫療措施。

預立選擇安寧緩和醫療 要如何辦理？可以改變心意嗎？

那我們該到何處去辦理呢？只要上衛生署網站鍵入預立選擇安寧緩和醫療意願書，列印填寫；也可以至各醫院社會服務部門或是安寧病房取得意願書，填寫完畢寄至「臺灣安寧照顧協會」協助彙整，協會協助將資料上傳至醫療管理單位然後註記在健保 IC 卡內，工作期限之後再拿自己的健保卡至醫院讀卡機試刷，查看選擇安寧緩和醫療意願是否有註記在健保卡上，便知道成功與否。

那可不可以改變心意呢？答案是可以的。只要另外填一張「撤回選擇安寧緩和醫療意願聲明書」，寄回「臺灣安寧照顧協會」，就可以撤回選擇安寧緩和醫療意願，意願一經選擇就永遠有效，直到你變更選擇並提出書面的申請。

在社區推廣的經驗裡有人回應自己是癌症病人，其實生死這樣的問題已經在腦海中思考過千萬遍，倘若面臨到這一天，之後的安排

事宜除了交代給兒女之外，如果能先填寫意願書，可以為未來做更好的準備。另外也有人分享自己的親身經驗，患者是自己的哥哥，其實醫師已經宣佈沒有辦法了，儘管家人都很不捨，但是哥哥的小孩不願意放手，就讓哥哥多痛苦了一些時候，那時如果有填寫這樣的意願書，就可以減少彼此的折磨，有鑒於這樣的經驗，自己已經清楚的交代小孩，萬一將來有一天，最後的時候不要延長痛苦。

當生命已到盡頭，每個人應該都會希望能有尊嚴的走，證嚴上人靜思語中有這麼一段話——佛陀說：「生命在呼吸間。」人無法管住自己的生命，更無法擋住死期，讓自己永住人間。既然生命去來這麼無常，我們更應該好好地愛惜它、利用它、充實它，讓這無常、寶貴的生命，散發它真善美的光輝，映照出生命真正的價值。🌸



為了避免無效醫療讓病人遭受更多痛苦，在健康時為自己預立安寧緩和醫療成為另一種選擇。圖為花蓮慈院安寧療護宣導，民衆為自己簽署安寧緩和醫療意願書。攝影／陳安俞

臺灣安寧照顧協會

地址：25160 臺北縣淡水鎮民生路 45 號

電話：02-28081585

網址：www.tho.org.tw

預立選擇安寧緩和醫療意願書

本人 _____ 瞭解醫療有所極限，若罹患嚴重傷病，經醫師診斷認為不可治癒，而且病程進展至死亡已屬不可避免，特依安寧緩和醫療條例第四條、第五條及第七條第一項第二款之規定，簽署本意願書並同意加註於本人之全民健康保險憑證（健保IC卡）內，選擇接受安寧緩和醫療，於臨終、瀕死或無生命徵象時，願接受緩解性、支持性之醫療照護及不接受地行心肺復甦術。

簽署人：(簽名) _____ 國民身分證統一編號：_____

住(居)所：_____

電話：_____

出生年月日：中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

在場見證人(一)：(簽名) _____ 國民身分證統一編號：_____

住(居)所：_____

電話：_____

出生年月日：中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

在場見證人(二)：(簽名) _____ 國民身分證統一編號：_____

住(居)所：_____

電話：_____

出生年月日：中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

法定代理人：(簽署人未成年者方須填寫)

簽名：_____ 國民身分證統一編號：_____

住(居)所：_____ 電話：_____

醫療委任代理人：(簽署人為醫療委任代理人方須填寫並應檢附醫療委任代理人委任書)

簽名：_____ 國民身分證統一編號：_____

住(居)所：_____ 電話：_____

中 華 民 國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

附註：

- 安寧緩和醫療條例第三條規定：

本條例專用名詞定義如下：

 - 一、安寧緩和醫療：指為減輕或免除末期病人之痛苦，給予緩解性、支持性之醫療照護，或不地行心肺復甦術。
 - 二、末期病人：指罹患重病，經醫師診斷認為不可治癒，且有醫學上之證據，近期內假設進行至死亡已不可避免者。
 - 三、心肺復甦術：指對臨終、瀕死或無生命徵象之病人，施予氣管內插管、體外心臟按壓、急救藥物注射、心臟電擊、心臟人工調機、人工呼吸或其他救治行為。
 - 四、意願人：指立意願書選擇安寧緩和醫療全部或一部之人。
- 安寧緩和醫療條例第五條規定：

預立意願書，意願人得預立醫療委任代理人，並以書面載明委任意旨，於其無法表達意願時，由代理人代為簽署。
- 安寧緩和醫療條例第七條規定：

不地行心肺復甦術，應符合下列規定：

 - 一、應由二位醫師診斷確為末期病人。
 - 二、應有意願人簽署之意願書，但未成年者簽署意願書時，應得其法定代理人之同意。
 - 三、應由一位所定之醫師，應具如願書委託醫師資格。

末期病人意識昏迷或無法表達意願時，第一項第二款之意願書，由其最近親屬出具同意書代替之，但不得與末期病人於意識昏迷或無法表達意願前明示之意表示相反。

*第一聯(正本)：本聯由意願書簽立人簽妥後請逕寄「**台灣安寧照顧協會**」收件，彙整。以傳真或電子郵件寄送者均屬無效。(收件地址：25160 新北市淡水區民生路45號，電話：02-28081585，網址：www.tho.org.tw)