

更年期的 美麗境界



對四十多歲的青壯年來說，
「更年期」這三個字，
如同宣告步入熟年的判定。
而更年期所經歷的身心風暴，
有時不亞於青春期的狂亂衝擊。

四十五至五十五歲這段期間，
生活上也許正面臨兒女成長離家，
父母年老退化或失能等狀況；
工作上則可能碰到升遷停滯的瓶頸，
或青年才俊輩出的威脅。
種種家庭與職場關係的轉變，
加上內分泌失調與荷爾蒙減退所帶來的
失眠、汗流浹背、骨質疏鬆、頻尿等症狀；
甚或導致憂鬱、暴怒、日常生活脫序。

臺北慈濟醫院婦產部、泌尿科、中醫部，
為患者規劃身心的整合治療，
透過醫師的諮詢陪伴、中西醫的輔助治療，
陪伴深受困擾的熟年男女，
轉苦為安，重塑更年期的美麗境界。

文／陳怡伶 臺北慈濟醫院婦產部主治醫師

四十二歲的陳小姐是一家外商公司的主管，事業有成、活躍於社交圈，近來發現月經週期不太規律，有時甚至一、兩個月才來一次月經。她時常感覺全身燥熱、心悸，眼睛酸澀，晚上會失眠，覺得全身這裡痛、那裡痛，到骨科、復健科、心臟內科門診檢查都無異常，最後在醫師建議下，獨自來到婦產科門診。

「醫師，我常常身體像火燒一樣，突然『轟』地整個熱起來，夜裡盜汗，一下就衣服全濕了，睡得很不好……我才四十二歲，是不是更年期了？」光從眉宇之間就能感覺到她的煩躁與憂慮。

診間常常看到像這樣四、五十歲一枝花的熟女，不僅為了更年期不適所苦，也因為擔心年華老去，似乎是要進入老年期而焦慮惆悵。一般而言，這些不舒服的症狀若排除其他可能的疾病，年齡也符合更年期的範圍（四十至六十五歲之間），就有可能是因為更年期荷爾蒙不穩定，雌激素太少所造成的交感神經不穩定。通常四十多歲的女性得知自己進入「更年期」，會相當驚訝地說：「怎麼會？我才四十多歲？」其實，女性在三十七歲之後，卵巢功能就已經開始衰退。

生理周期改變 更年重要指標

女性更年期指停經前後，卵巢功能從旺盛狀態逐漸減退至消失的一個過渡期。連續一年沒有來月經，無其他病理因素，就屬自然停經，可發生在四十至六十五歲間，通常在五十歲左右。女性更年期，是一個漫長而漸進的身體轉化過程，持續十至二十年，



月經周期是女性健康的指標，現代婦女常利用手機應用軟體記錄生理周期，掌握自己的生理狀況。攝影／徐莉惠

可由停經前後分為二期。

停經前時期：大概四十五歲開始，有些女性可能早在三十五歲就開始，卵巢分泌荷爾蒙（包括雌激素、黃體激素等）逐漸減少，排卵和月經變得不規則或間隔縮短或延長，生育能力下降。此期通常持續四至五年或更久，在後期的一至二年，由於激素分泌加速減少，很多人出現不適症狀。

停經後時期：卵巢分泌進一步衰退，但不一定完全消失。此期可長達十年以上，隨著時間推移，更年期症狀漸漸緩減或消失，但由於女性激素的保護作用亦相應減少，一些慢性健康問題開始呈現，例如心血管疾病、骨質疏鬆等。

更年期年齡與家族遺傳有一定關係，祖母、母親的更年期年齡可以作為孫女或女兒的預測指標。但這一指標並非絕對，易受後天的生活條件、體質、疾病等影響，令更年期提前或推遲。月經改變是進入更年期的重要指標。可以是月經周期延長，行經時間縮短，量少而慢慢停經；月經周期變得不規則，可能出現行經延長，經量多，甚至大出血；也有人突然停經。當更年期開始後，可有一些表徵，如感到身體突有一股熱浪，向頭面部上沖，並有出汗心悸等。平時月經正常的人，也開始覺得來經前乳房脹痛、腹脹、浮腫等愈來愈明顯。另外，出現情緒改變，容易煩躁、焦慮、多疑，都可能是進入更年期徵兆。

女性進入更年期後，卵巢開始衰退，表現為月經改變和生育力下降，雌激素分泌減少，月經漸漸停止。身體在轉化過程中，主要表現為內分泌功能的減退或失調，由此而影響代謝平衡，而表現出各式各樣的症狀，這些症狀大都屬於短暫，是可以控制或避免的。

更年期會出現許多不適症狀，例如陰部不適和泌尿道問題與缺乏雌激素

後，陰道尿道黏膜萎縮有關；盜汗，熱潮紅，心悸等與缺乏雌激素後交感神經失調有關；情緒障礙除了與缺乏雌激素有關外，家庭社會（如空巢期、退休、擔心美貌不再失去信心）以及體質因素（如憂鬱症病史）也有很大關係。若有不適，勿自行臆斷，應求助醫師做專業諮詢以排除其他疾病的可能。

許多更年期不適症狀與病理性問題症狀相似，不要輕易地歸咎於更年期問題，應先由醫生檢驗，排除器質性疾病，以免延誤病情。

臨近停經期間，月經紊亂很常見，但也要注意其他疾病的可能，有月經量多，或月經中很多血塊；行經較平常延長；經期與經期之間有陰道出血；月期周期縮短，少於二十一天的情況等一定要看醫生，以排除異常出血相關的病理性問題（如子宮內膜或子宮頸病灶）。



更年期的不適是進入另一個階段的過渡，若影響生活，應尋求專業協助，就能獲得更好的生活品質。攝影／吳裕智

此外，心血管症狀（如心悸、冒汗、胸悶），情緒症狀（失眠、焦慮），關節痠痛等，可先求助家醫科或相關專科（如心臟內科、身心科、骨科等），排除病理性問題。

正面態度迎接熟年 接納自我海闊天空

雖然更年期是女性必經階段，但每人的經歷都不一樣，無論開始年齡、具體症狀、嚴重性以及持續時間，沒有兩位女性是相同的。面對焦慮的陳小姐，我耐心地告訴她，更年期是一個女性必經的過程，先為她建立正面的心態。然後鼓勵她平常保持適當的運動和休息，正常飲食，讓心情放鬆愉快。為了暫時緩解她的不適症狀，我先開給她一些荷爾蒙療法的藥物，經過兩個月的調適與治療，她再回到門診時，整個人顯得神采奕奕，臉上也出現許久不見的笑容。

更年期轉化過程，容易受到各種因素影響，包括家族遺傳、飲食營養、生活背景、文化教育，甚至地域、氣候、社經狀態、初潮年齡、分娩經歷等在內。一般估計有約百分之二十的女性，除了停經就沒有其他感受，百分之七十的女性感到輕微至中度的不適，只有百分之十的人出現嚴重症狀，生活受到困擾。如果卵巢自然緩慢地衰退，身體能夠適應荷爾蒙改變，不適症狀的發生會較輕微。若身體未能

更年期常見不適症狀

月經不規則	尿道感染
夜間流汗	關節酸痛
憂鬱	噁心
會陰不適	尿失禁
熱潮紅	眼睛乾澀
情緒易怒	記憶力變差
陰道乾澀	男性特徵增加 (面毛增加)
心跳加速(心悸)	頭痛
焦慮	全身無力/疲倦
性交不適	頭暈
腰酸背痛	便秘
失眠	



身為婦產科醫師也同為女性，陳怡伶醫師（右）更能體會女性身體與心理互相影響的機制，致力協助婦女度過更年期，迎向新的人生階段。
 攝影／吳裕智

調適，例如接受卵巢切除術或癌症治療後，卵巢功能突然衰竭，身體未能來得及調節，就會有明顯的不適症。

更年期的發生是不可避免的生理改變，但我們可以避免更年期症狀的出現。很多女性的更年期不適，並非單純因為體內激素改變引起，更多是由

於外在因素，比如情緒壓力、營養失衡、運動不足等影響所致。很多時候，這些症狀可透過改善生活習慣來解除。正面的生活態度，均衡飲食，適量活動，可以避免或減少症狀的發生。如果自己未能緩解這些不適，影響到生活及健康，就應尋求專業協助，不要諱疾忌醫。更年期症狀是可以改善的，醫生可給予生活指導或藥物治療等。

雌激素減少 更要愛自己

停經後，由於失去雌激素的保護作用，患有慢性病的機會增加，要注意以下方面：

1. 血脂膽固醇上升：增加心血管病的風險，如冠心病、高血壓、中風等。應避免抽菸、喝酒、肥胖，應高纖低脂飲食及加強心肺運動，如快走等。

2. 骨質流失比停經前加快：更易有骨質疏鬆，骨質疏鬆增加骨折的風險。應加強鈣質攝取，適當日曬，負重運動，如快走等。

3. 肥胖：這個階段的婦女，基礎代謝率已較二、三十歲的時候相對來得低，若再加上缺乏運動的話，體重更是有增無減，脂肪含量增多而肌肉減少，出現體態改變，肥胖同時也增加心血管疾病、糖尿病、乳癌及子宮內膜癌的機率，建議保持規律的運動習慣。

4. 陰道炎及泌尿道感染：雌激素分泌減少，一些身體組織，例如皮膚、陰道和膀胱粘膜逐漸萎縮，變得鬆弛



荷爾蒙補充可以適時緩解一些更年期的不適症狀，但荷爾蒙藥物是醫師處方藥，須經過醫師評估才能減低對身體的影響，獲得最大的效益。攝影／葉怡君

乾澀，不能發揮正常功能，容易有局部感染或排尿問題。應多喝水，不可憋尿，適當攝取乳酸菌及蔓越莓製品。

5. 更年期的情緒問題：跟個人體質、家庭社會角色改變帶來的心理壓力關係密切。這時期的女性要面對很多人生改變，照護家庭長者、兒女成長離家、工作壓力、感到青春不再，甚至可能出現婚姻或慢性健康問題，往往由於心身負擔加重影響到情緒表現。更年期女性要特別注意身心調適，適度的運動與休息，維持社交，保持愉快心境，學習舒緩壓力。有時煩躁、疲憊或情緒不穩的問題，可能只是失眠或潮熱症狀引起。

足夠運動，大腦最快樂

更年期婦女可以多食用大豆製品及

蔬菜、水果及適量的維生素，減少動物性脂肪的攝取。在運動方面，可多做跳繩、跑步或快走運動，以增加腦細胞的活力及兒茶酚胺物質，適度的運動可讓人精神愉快，比藥物控制來得有效。而預防更年期症狀最好的方法，就是在停經前就養成好習慣：吃得正確、攝取富含鈣質的食物、擁有足夠的運動，以及定期檢查膽固醇，血壓及骨質密度。

迎接智慧與豁達的人生

退休後的劉老師前一陣子一直睡不

著，常需要安眠藥幫忙，有一陣子也感覺喉嚨不適，常去看耳鼻喉科等也沒有什麼大毛病，醫師開了荷爾蒙補充，吃了一段時間覺得不是很適合自己，後來她和一群退休老師相約晨起運動，並參與社會服務當志工幫助外籍配偶、參加讀書會，把心情放輕鬆，這一年來，原本一個月的安眠藥用量可以吃到一年，狀況逐漸好轉。一般來說，更年期不適的症狀，大多可以用運動、規律作息、飲食及社交活動調整，少數症狀嚴重到影響日常生活功能者，則必須要以荷爾蒙療法處理。



正面的生活態度和適度的運動，能緩解更年期身體的不適，讓人精神愉快。攝影／吳裕智

醫師評估更是重要的一環，通常醫師評估後會告知荷爾蒙療法的好處、風險，然後經過醫生、患者共同討論，最後才會決定要怎麼治療。更年期婦女補充荷爾蒙，可以改善各種不適症，但也可能伴隨一些副作用，例如噁心、頭痛、不正常子宮出血、乳房脹痛等症狀。荷爾蒙療法可能會增加乳癌、子宮內膜癌、血栓及中風的機率。更年期女性應該和醫生詳細商討，權衡激素治療的利弊，依據個人情況選擇。荷爾蒙療法有禁忌症，以下女性不宜：

1. 有中風、心血管病史。
2. 家族性癌症，特別是乳腺癌、子宮內膜癌。
3. 血液凝固問題。
4. 不明原因陰道出血。
5. 肝功能不良。

此外，停經婦女應避免使用荷爾蒙超過五年以上，以減少荷爾蒙療法的風險。

更年期是人生必經的階段，也是邁入老年期的準備階段。現代女性平均壽命長達八十多歲，更年期之後仍有三十至四十年的歲月，其實可視為人生另一階段的開始。這個時期的女性自有智慧、自在、豁達的美。正確認識更年期，加強保健意識，讓身心平穩度過，適當安排生活及社交活動，甚至能活得健康而有自己另一番天地。

更年期身心症狀 與飲食調整對應

- ◆臉潮紅、上半身發熱：維他命 B 群、維他命 C、維他命 E。
- ◆倦怠、沮喪、情緒不安：富含維他命 B6 的食物，如：紅蘿蔔、豆類、菠菜、麥胚、酵母以及葵花子、核桃等。維他命 B6 可以減輕沮喪、情緒不安，及倦怠的症狀。
- ◆脾氣暴躁、焦慮、神經質、失眠：富含鈣和鎂的食物，如豆類、海藻類、五穀、硬果、深綠色蔬菜，鈣和鎂，可以減輕神經質、焦慮不安的情形。
- ◆預防體重增加：多選擇瓜類，如冬瓜、苦瓜、大黃瓜、小黃瓜等，蔬菜熱量低，含維生素且礦物質又多。
- ◆預防血脂肪增加：儘量選糙米飯、五穀飯等非精緻處理過的穀物，儘量避免動物性脂肪及高膽固醇食品，富含纖維食品可以幫助控制血中膽固醇，幫助排便順暢，不易囤積廢物。
- ◆穩定女性荷爾蒙：多食含天然女性動情素成分的食物，如：櫻桃、蘋果、黃豆、苜蓿、茄子、大蒜，含動情素成份的食物可延緩更年期婦女的快速老化。

怡然迎熟年

文 / 吳炫璋 臺北慈濟醫院中醫部婦兒科主任

更年期是每位女性都要經歷的重要生理階段，包括停經及停經前後的一段時間，是女性由中年步入老年的過渡期。臺灣自一九九三年開始已邁入老年化社會，二〇一〇年時，臺灣婦女的平均餘命為八十二點七歲；由於國人的平均停經年齡為四十九到五十歲之間，因此停經後生存期間更可能長達三十年以上，換言之，臺灣婦女有三分之一的時間是在更年期之後度過。因此，如何正確面對更年期與後續產生之疾病，變成目前婦女健康照護的重要議題。

女人五十 人生另一章

醫學上生理性的停經，指卵巢內卵泡自然耗竭或剩餘的卵泡對腦下垂體促性腺激素喪失反應，卵巢功能逐漸衰竭，而造成月經永久性停止。臺灣婦女平均停經年齡為四十九點五歲，百分之八十在四十五至五十五歲之間。由於卵巢功能衰竭，雌激素分泌減少，出現了一系列身體與精神心理



吳炫璋專研更年期療法，用中藥及針灸協助婦女調理體質，幫助許多臺灣婦女度過這段身心風暴期。攝影／吳裕智

症狀。其中月經紊亂最常見，半數以上婦女出現月經周期不規則、持續時間長與經量增加等症狀，其餘主要表現為血管舒縮症狀的潮熱、烘熱或盜汗的症狀，可歷時一年，斷續發生，有些婦女更長達三至五年或更長。

有些婦女會產生胸悶心悸、頭暈、頭痛或是血壓升高的症狀。另有情緒、記憶、認知功能明顯下降，常出現激動易怒、抑鬱寡歡、緊張不安、記憶

力減退、注意力不集中、容易疲倦與失眠等精神神經症狀。根據我過去對於北臺灣更年期婦女所作的研究，情緒、疲倦與失眠發生症狀的比例高達五成到六成。

同時，泌尿生殖道萎縮症狀包括陰道乾燥、頻尿、漏尿、性交困難、反覆性的陰道炎或是尿路感染等。因雌激素對於心血管系統有一定的保護作用，雌激素下降後，動脈粥狀硬化、心肌梗塞、高血壓與腦中風等心血管疾病發生率亦隨停經後而增加。雌激素也有保護骨質含量的作用，是婦女一生維持骨質密度的關鍵激素，如果雌激素下降，骨質流失變疏鬆，容易引起腰椎或是髖關節的壓迫性骨折。

失眠與情緒 困擾臺灣婦女最嚴重

上述的症狀大致上又可以分成「停經期前後出現的早期症狀」與「停經後至老年期出現的症狀」與併發症。停經期前後因為荷爾蒙波動的關係，比較好發血管舒縮與精神神經症狀，如潮熱盜汗、頭暈目眩、心悸胸悶、容易疲倦、情緒障礙與失眠等症狀。筆者曾在研究中發現，失眠與情緒障礙其實是影響臺灣更年期婦女生活品質的最重要影響因素，反而不是一般婦女所認知之潮熱盜汗。

其實一位正值更年期的婦女，她主觀的睡眠品質好不好，主要與因為睡眠品質差所造成的日間嗜睡，精神不集中等功能障礙相關。也就是失眠與

情緒障礙所造成後續的日間功能障礙，對於一位更年期婦女的身心健康與是否快樂、幸福、舒適、安全的主觀感受的影響，遠大於其他更年期偏向於短暫發生之潮熱盜汗、胸悶心悸或是泌尿道系統等症狀。

根據跨國的研究結果也顯示，不同於西方高加索白人更年期症狀多以典型的血管舒縮症狀，諸如潮熱盜汗；華人婦女更年期以骨關節與身體疼痛、失眠與疲倦乏力為主，且華人婦女在情緒抑鬱、煩躁、失眠、易怒等神經精神症狀的發病率也較西方婦女為高。因為上述流行病學研究結果與個人的臨床經驗觀察發現，臺灣更年期婦女睡眠障礙的問題多半屬於不易入睡型失眠，這類失眠問題與情緒互為因果，因為潮熱而造成之睡眠中斷擾醒反而比較少。針對上述睡眠與情緒的問題，常藉著荷爾蒙再搭配鎮定劑或是安眠藥等以加強療效，但長期服用這些西藥也易有潛在的成癮性與停藥後反彈等副作用。因此，有越來越多婦女轉而尋求中醫藥或是非藥物的針灸治療。

內分泌混亂 針灸中藥助定心

中醫認為婦女在接近停經期前後，因為先天腎氣漸衰，衝任虧損，精血不足，臟腑功能失調，因此月經週期開始紊亂，停止不來。現代女性除了有月經、懷孕、生產等特殊生理過程，又肩負工作、家庭的雙重壓力，往往

更易受到風、寒、暑、濕、熱等外邪侵害。同時，女性天性較敏感、情緒容易因憂鬱、急躁、怒氣、思慮過度等內在因素擾亂氣血運行，亦常導致內分泌失調。因為以上先天腎氣漸衰的因素加上後天外邪與內傷的影響，產生更年期一系列的症狀。

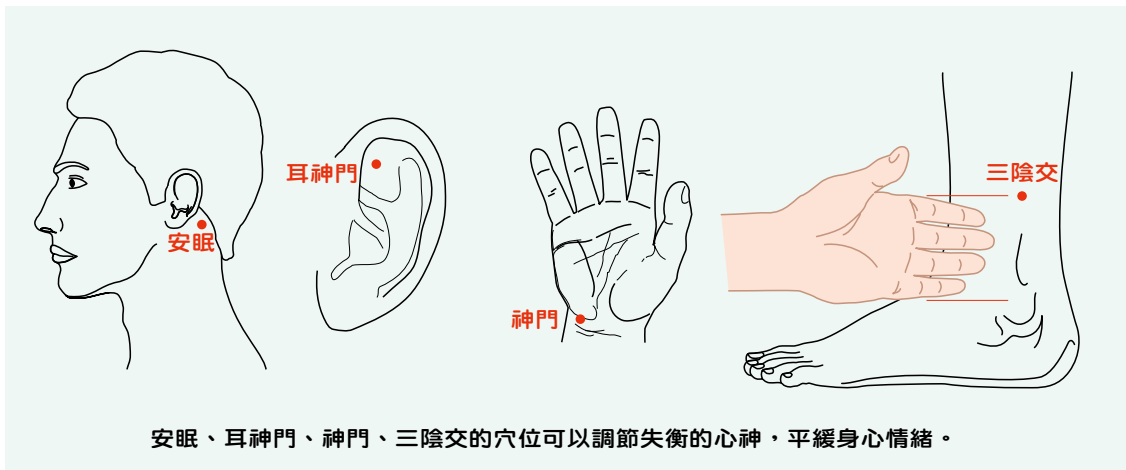
在治療上，部分婦女在停經前後伴隨出現頭暈耳鳴、失眠多夢、烘熱汗出、五心煩熱、腰膝酸軟等症狀，在中醫的辨證上則屬腎陰虛火旺，治療方劑常以知柏地黃丸、左歸丸為主。另外，更年期婦女在情緒上表現之焦慮，時而抑鬱寡歡，時而煩躁易怒，甚者出現胸悶痛，頭痛面紅，口苦便秘等情況，乃是肝氣失調以致肝鬱化火的情況。故最好以疏肝理氣的中藥來治療，更能加強治療情緒不穩的問題，常用藥方例如加味逍遙散、龍膽瀉肝湯等。針對更年期晚期的症狀諸如皮膚陰道乾澀、腰膝酸軟、肢冷便溏與骨質疏鬆、關節酸痛等症狀，中

醫歸類於腎陰陽兩虛，可用獨活寄生湯或是二仙湯加減。

至於更年期的睡眠障礙是讓生活品質直落的重要因素。有人明明很疲憊卻不容易入睡；有人雖可入睡易多夢，半夜醒來就再也睡不著，導致第二天注意力不集中、記憶力減退，影響情緒等，生活受極大影響。以上各種更年期婦女常見失眠的病因，多半是因原本心藏神與心主神明等功能失調，腎陰耗傷，一般在中醫的辨證上可分為肝鬱化火、心脾兩虛、心腎不交、痰熱內擾等證，常用的方劑酸棗仁湯、天王補心丹、溫膽湯、歸脾湯等。而針灸可以選擇安眠、神門、三陰交或是耳神門等穴位，以調節失衡的心神與陰陽的問題。

良好的生活習慣可延緩衰老

影響女性停經年齡除了不可改變的腎氣遺傳因素之外，還與營養、生育、肥胖、生活方式等有關，既往月經過



多攝取新鮮蔬菜水果並多留意種類，可以攝取大豆異黃酮等植物雌激素，對增加骨密度、降低心血管疾病有很好的幫助。圖為臺北慈院營養師與民眾討論飲食策略。攝影／徐莉惠



多、多胎生育、肥胖、曾用口服西藥避孕藥等婦女停經較晚；抽煙、生活中發生過重大事件、消瘦等婦女停經較早。因此，良好生活習慣可使卵巢晚點衰老，建議接近停經前的婦女平時應多吃蔬菜水果，保持大量維生素E、維生素B2的吸收，每週吃些蓮子、黑木耳等，都是很好的進補食物。也可以適度攝取富含大豆異黃酮類等植物性雌激素的食物，諸如：如櫻桃、蘋果、黃豆、苜蓿等。大豆異黃酮具有良好的雌激素雙向調節作用，除了可以改善更年期婦女熱潮紅現象，增加骨密度、調節血脂、降低膽固醇和抗氧化功能，也可以預防更年期後好發的心血管疾病。合理的營養對更年期的婦女也很重要，因為隨著年齡的增長，消化功能、基礎代謝率等逐漸降低，又因活動少而發胖、易患高血壓、冠心病、動脈硬化等，故飲食以

含低脂肪、低糖、而富含充足的蛋白質和維生素和新鮮蔬菜、水果為宜。特別不宜食辛辣燥味刺激之品，減少攝取含咖啡因、酒精的食物，使脾胃安和，以後天食物的營養來調補先天腎氣不足的情況。

另外，適度的運動與鍛鍊可以維持健康的心臟、減少骨質疏鬆、減低心血管疾病或是代謝症候群、糖尿病等的罹患機率，更重要的是心情也可以被提升和改善。建議即將面臨更年期的婦女可以及時瞭解更年期應該有的心理知識，面對生活中角色的改變，注意心理調整，以健康、積極、豁達、樂觀的心態面對。相對的，社會與家人也能給予更年期婦女理解與關心，就可以使她們更平安的度過這一時期。更年期不是病，是每個婦女人生中必然發生的生理過程，保養得當，一樣可以過得輕鬆自在。

健骨樂活

文 / 陳建霖 臺北慈濟醫院中醫部主任

朋友問我：更年期最要注意的健康問題是什麼？我毫不猶豫的說：骨質疏鬆症。

為什麼？想想：如果五、六十歲的妳，卻有七、八十歲的骨頭，當妳這裡走走，那裡動動，會不會比較容易跌倒、扭到了？發生骨折的機會是不是會增高？而一旦發生了骨折，以兩處最為常見：一是脊椎骨的壓迫性骨折，常造成腰背疼痛甚至腰彎背駝（變矮了）；二是大腿股骨頭的骨折，容易造成走路的困難，甚至要長期臥床。此外，腕部尺骨或是橈骨骨折，會造成手腕的疼痛與無法工作等。如果不幸發生如此，其所造成活動的不便，需要別人的照顧，或是受傷處的長期疼痛，這日子怎麼過？

善存骨本 吃對食物多運動

要瞭解骨質疏鬆症如何預防以及如何保健，要先從骨質認識起。

骨頭，是身體鈣質的儲藏庫。以水泥牆為例，主要有三件事；一是石灰、二是攪和的膠水、三是加壓的人力。石灰主要就是鈣；膠水就是各類的質

爾蒙（對更年期而言，主要的是雌激素）；加壓的人力，指的就是（抗地心引力的）運動，三者缺一不可。

因此，身體鈣質不足，就有可能發生骨質疏鬆症，這與鈣的攝取與吸收有關。很多植物性食品含有豐富的鈣質，例如紅豆、碗豆、蠶豆、花生米、瓜子、黑豆、黃豆、豆皮、豆腐乳、豆豉、高麗菜乾、小松菜、木耳、紅茶、海藻、九層塔、金針、黑糖、食鹽、芝麻、紫菜等都是豐富鈣質的來源。大家都知道小孩成長中要補充鈣質，但往往忽略了懷孕的媽媽也需要，



更年期因雌激素減少容易骨質疏鬆，要檢查骨質狀況並做好保骨的功課。攝影／吳裕智

因為不僅胎兒要鈣質，懷孕時也是媽媽補充骨質最好的時機。常聽媽媽們說：「生越多，自己的骨質越鬆」，就是忽略了懷孕期的鈣質補充。此外，維他命 D 有助於身體對鈣的吸收。其實曬點太陽，身體就能自行合成足夠的維他命 D。

當發現怎麼吃了很多的鈣片還是沒有用，這時要考慮的就是——運動夠嗎？尤其是抗地心引力的運動，像走路、跑步、打球都是有助於防治骨質疏鬆，游泳因為水中的浮力，效果較差。所以盡早攝取適當的鈣質，曬曬太陽、跑跑步、打打球，在停經前多存些骨本。停經後，再注意補充一些植物性荷爾蒙，也可以延緩骨質疏鬆症。

大豆堅果 優良植物性荷爾蒙

至於黏著鈣質的「膠水」，除了副甲狀腺素外，雌激素是影響更年期很重要的荷爾蒙。由於雌激素的缺乏，會造成骨質的逐漸流失，所以對於嚴重的骨質疏鬆症，有時有必要補充雌激素。食物中的大豆異黃酮也是補充雌激素的另一項選擇，且副作用少，是被接受的最主要因素。除了黃豆製品，芝麻、核桃等也富含植物性雌激素。最近日製食品「葛切」，即葛根粉，亦含有豐富的植物性雌激素。而前一陣子赫赫有名的塑化劑就具有很強的人工雌激素作用，卻對人體有危害。



補脾益氣的中藥可以增加腸胃吸收，加強更年期體質。圖中最下開始，順時鐘方向依序為蓮子、黨參、炒白朮、茯苓、陳皮與山藥。攝影／程千芳

中醫個性用藥 因病因人客製化

針對更年期的體質特點，以及骨質疏鬆症常引起的關節肌肉的酸痛，中醫常要考慮補脾益氣（如山藥、蓮子、黨參、白朮、茯苓、陳皮等）以增加腸胃的吸收；補腎強筋骨（例如杜仲、補骨脂、骨碎補、續斷、桑寄生等），以治腰膝酸痛、肩背疼痛等。補腎藥，據研究也都有雌激素作用及富含鈣質，例如杜仲就是。另外，還要考慮改善局部血液循環的問題，或以黃耆、黨參、當歸、枸杞等補益氣血以助循環；或以丹參、三七、雞血藤、延胡索等活血化瘀以通循環，都是要考慮的用藥。而中醫治療的考慮重點就是症狀屬於何類病機，再衡量處方用藥。「因病有共性用藥，因人有個性用藥」是中醫治療的特點，所以當病人來門診時，不只檢查是不是骨質疏鬆症，而包括頭痛、睡眠狀態、口乾苦、排便、眼睛乾澀、腰酸痛、皮膚癢等等症狀都會考慮，才進而開出一個適合病人的好方子。

熟男也有 更年期

文 / 謝政興 臺北慈濟醫院泌尿科主任

一般民眾知道女性會有更年期症候群的問題，其實男性也有更年期。女性可藉由月經停止判斷更年期即將來臨，男性則需透過身心變化，並配合抽血檢查睪固酮（俗稱男性荷爾蒙）的濃度，才能確定。

睪固酮分泌 影響身心與性功能

男性的睪固酮分泌巔峰期在十五至三十歲之間，四十歲以後濃度便逐漸下降，約三成的男性會出現睪固酮低下症狀，也就是所謂的男性更年期。睪固酮分泌不足，會直接影響生理、心理及性功能，包括體力變差、個性變嘮叨、情緒沮喪、煩躁易怒、失眠

頭痛、記憶力減退、緊張倦怠、性慾減退、性功能障礙等。有些男性同時還有攝護腺肥大的合併症狀，造成頻尿、夜尿、尿流量縮減、緊迫尿意感、餘尿感等不舒服的感覺。此外，更年期的男性，身材也會因腹部脂肪堆積而變成中廣體型，甚至可能罹患代謝症候群，有高血壓、高血脂、高血糖的三高問題或骨質疏鬆症，因此千萬不能輕忽睪固酮的重要性。

更年不必慌 就醫有靠山

有些民眾會自行買男性補品、蜆精或壯陽藥來吃，效果可能有限，目前睪固酮的補充以藥物效果較顯著。補

充鞏固酮有施打針劑、口服及凝膠三種方式，長效針劑屬於脂類針劑，注射時會較疼痛；長期服用口服藥劑或塗抹凝膠均可，但需定期監測肝功能指數、血比容荷爾蒙濃度等血液檢查數值。鞏固酮補充治療大約一至兩個月可能逐漸改善症狀。

當然也不一定非得補充鞏固酮，維持規律的生活作息、健康的飲食和運

動，以及正向開放的態度，都是儲存健康的身心、也讓自己更有能力轉換人生跑道的資糧。若對自己的更年期有疑慮，可以向各大醫院診所索取「男性更年期健康須知」手冊，來自我初步檢測評估，並與醫師討論，若有更年期相關症狀，最好前往醫院的泌尿科抽血檢驗，由專業醫師才做進一步的診斷及治療。🌱

男性荷爾蒙低下評估量表

題目	是	否
1. 是否有性慾降低的現象？		
2. 是否覺得比較沒有活力？		
3. 是否有體力變差或耐受力下降的現象？		
4. 身高是否有變矮？		
5. 是否覺得生活變得比較沒有樂趣？		
6. 是否經常覺得悲傷或沮喪？		
7. 您的勃起功能是否變差？		
8. 是否覺得運動能力變差？		
9. 是否會在晚餐後打瞌睡？		
10. 是否有工作表現不佳的現象？		

(資料來源：男性更年期健康須知)