

更年期

風華 再現





親愛的：

你說我很兇，像變了個人似的，
火藥味十足，甚至無法控制的咆哮……

柔情似水的我，會嗎？

可我沒有變呀！

但原本家庭、事業兩頭忙，看到枕頭就秒睡，
為何變成輾轉難眠？

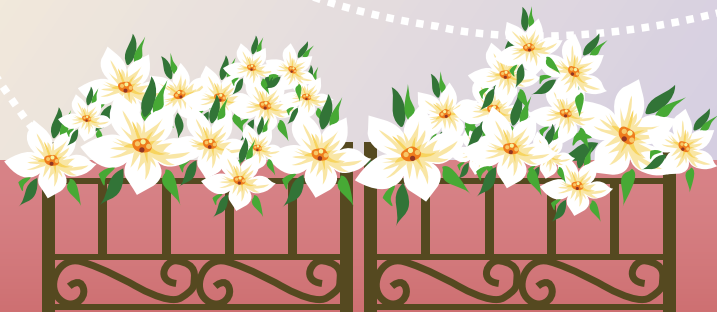
到底是哪兒不對勁？

「月事」依舊在，難道是我體質太敏感？

現在的我，無法控制自己，

生活不再平靜，陷入尷尬泥淖，

我的更年期，開始了嗎？



文／黃昌彬

更年期是每個人必經的歷程，對於步入中年、老年的男、女而言，遭逢生理與心理的不變，該如何做好保健之道，營造出己身、家庭、社交的三贏局面，便成為邁入更年期的首要探討課題。多數人的更年期症狀不太嚴重，僅少部分人較明顯，是否需就醫，要依個人感受而定。

從生理及心理兩個層面檢視，男、女有別。男性可能有攝護腺（前列腺）肥大，排尿不順遂，以及性功能障礙的問題，其他症狀大致不明顯。女性則因女性賀爾蒙減退，卵巢萎縮，身體有了劇烈的變化。從頭到腳的症狀，包括：憂鬱、情緒不穩、失眠（更年期失眠症候群）、心神不寧、容易疲勞、自律神經失調、多疑、焦慮、體溫失衡、腰酸背痛、骨質疏鬆、心悸、熱潮紅、胸悶、皮膚搔癢、頻尿、陰道乾燥（性生活受到影響）、關節酸痛等，困擾著女性朋友們。

女性更年期症狀若已影響日常作息，建議妳先找婦產科看診，確認是否為步入更年期所引起的不適症狀。根據統計，女性更年期病人，十位當中，有三位會覺得生理及心理有問題，而這其中三個人，又有兩位能靠著飲食調整、心態調整等舒解，並不會看醫生。只有一位病人真正地困擾到生活，才就醫。

若民眾不知道該看哪一科，也可先掛家醫科，醫師將依病情，提供看診建議。若您習慣看中醫，可逕掛中醫婦兒科或內科。要是您伴隨著嚴重的精神問題，可找精神科（身心科）醫師協助。

在花蓮慈院輔導案例中，有對夫妻檔病人，皆為老師，先生除了教職之外，還兼任主管職，太太認為退休時間已屆，早點離開職場過退





休生活。先生便有點心理不平衡，認為太太都在玩樂，下班返家，開始刁難。太太門診時抱怨：「退休後，身體不舒服，不出去玩樂，不然是要怎麼樣呢？」後來，經由身心科醫師的建議，夫妻在每週六、日，或者出國時同往，經營彼此感情，翻轉雙方原本可能一觸即發的情緒，重現和睦之景。這是「夫妻治療」的實效。

此外，更年期婦女需長期補充賀爾蒙？「賀爾蒙療法」（Hormonal therapy）在女性更年期所扮演的角色為何？事實上，「賀爾蒙療法」是最實際、最直接、最確實的療法，因為女性更年期根本的原因，就是缺少了賀爾蒙！但是，服用賀爾蒙會得乳癌嗎？……且待婦產科醫師細說分明。

甚者，因更年期所造成的骨質疏鬆，也戕害民眾的健康，復健科醫師客製化開立運動處方，教導您選擇何種運動，對自己最好，一步一腳印，鍛鍊出強而有力的肌肉與骨骼來。再加上傳授全方位的飲食補給撇步，營養師不藏私，呈現藥食同源之奧義。中西合璧濟蒼生，中醫師也從中醫學觀點，暢談養生之道，運用老祖先們的智慧，不論是吃中藥、針灸、按摩穴道等，都能緩解更年期的不適……

本期封面故事，引領您從情緒、運動、飲食、調理等面向，檢視是否已做好更年期的準備工作？慈濟醫療團隊為您指點迷津，尋找身心的出口，經由婦產科、身心科、復健科、營養科、中醫部等醫療團隊的現身說法，深入淺出介紹更年期的各種疑難雜症，教授解套妙方，使您不再作繭自縛而渾然不知，洞悉人生伴侶的處境，揮別擾人症狀的陰霾，攜手迎向陽光。



協調或拔河？

談更年期夫妻治療

口述／沈裕智 花蓮慈濟醫院精神醫學部主任 攝影／謝自富

為何更年期的男、女會有心理調適的問題呢？主要是「生活重心」的不同所造成，以女性來講，在生產完，當孩子尚幼小的那段育兒時間，是女性最為辛苦的時候，操持家務，三、四十歲時，重心往往放在家庭。

隨著小孩的成長，女性朋友在家中的角色變得較輕，宛如倒吃甘蔗，人生漸入佳境，苦盡甘來。因孩子長大了，婦女們有了自己的社交圈，往外拓展人際關係。男性情況則完全相反。男性年輕時，通常在事業上衝刺，重心往往放在收入、工作、成就、名譽上。

心理層面來剖析 男女處境大不同

男、女不同的處境，到了五十歲左右的年紀，女性會愈來愈輕鬆，會想往外跑了，經由社交認識許多朋友。男性則長期在職場上打拚，厭倦了職場上的生態。這時，男性反而是想回歸家庭，需要有家裡的溫暖做倚靠。面對這種截然不同的情況，若夫妻倆平日就有經營感情，擁有彼此的彈性



沈裕智醫師指出，門診時，大多是女性前來尋求諮商，男性因傳統社會觀念，不輕易求助，愛面子，門診少見。

空間，面對更年期的到來，常是能夠妥善處理的。彼此之間，不會有什麼太大的摩擦或衝突！

若此時先生較強勢，認為太太應該把家庭照顧好，希望她能分配多一點

時間給家庭，女性朋友們便面臨了抉擇，處在人生的十字路口思考：究竟要過得開心，做自己呢？或者，從年輕時忙碌的照顧小孩，步入了中、老年，轉換到要照顧先生，壓抑內心要往外走的渴望呢？面對更年期，夫妻是處於「協調」或「拔河」的一種過程！

面對強勢的先生，不免會造成太太內心的委屈，結果就造成了更年期情緒上的起伏。此外，女性還面臨了生理變化及不舒服，內、外因素交逼，女性頗難為。想要做的事情，卻不能夠放手去做，先生將之綁在家裡，惡性循環之下，易有更年期的困擾。

男性的心態，到了五十歲左右的年紀，常想退隱江湖了，事業大概沒什麼好衝刺的，工作及收入也到了某一個階段。男性遇到的困難，大概是另一半不能夠「配合」，或者己身的心態不能夠「調整」。有些先生很愛太太，對於太太擁有自己的社交圈、常出國等，樂觀其成。反之，有些先生想回歸家庭，若感覺自己像個獨居老人，除了自身容易憂鬱焦慮，也會想把太太「綁」回來。

門診時，大多是女性前來尋求諮商，男性因傳統社會觀念，不輕易求助，愛面子，門診少見。大多求診的女性病人都指出：先生近來變得很古怪，老愛管東管西的，除限制活動之外，還硬要自己待在家中。

對症下藥掃陰霾 醫學小組守護妳

心理層面，可區分為「心理藥物」及「心理支持」兩項來探討。「心理藥物」上，因更年期階段，可能伴隨憂鬱、焦慮、晚上睡不著等自律神經失調的問題，一些精神科抗憂鬱、抗焦慮的藥物，甚至是一些安眠、鎮靜的處方，可派上用場，讓更年期婦女情緒較為穩定，睡眠品質也能較好一些。中、低劑量的抗憂鬱藥物，就能照顧更年期婦女的需求，沒有成癮問題，藥物屬性單純，副作用不大。

「心理支持」上，會進行心態調整。先生若屬可溝通型，會邀請先生來進行「夫妻治療」，將各種可能情況，分析給夫妻知道，期盼夫妻倆可共同從事某件事情，例如，太太想要進行社交活動時，邀請先生一起參與。「夫妻治療」



中、低劑量的抗憂鬱藥物，就能照顧更年期婦女的需求，沒有成癮問題，藥物屬性單純，副作用不大。圖為身心科用藥。

時，多數遇到先生不願意配合前來、不願意做改變，只有太太一人前來門診，我們會退而求其次，設法讓太太能夠兼顧家庭，又能外出遊玩。

值得一提的是，「女性的精神醫學」這門科學，方興未艾，專門看「女性月經前後的情緒起伏」、「更年期的前後」、「懷孕之前」、「產後憂鬱」等主要問題，花蓮慈濟醫院順應這股發展主流，未來，將由幾位女性醫師組成一個「婦女身心醫學小組」，包括：精神科、婦產科、骨科等，或許能夠先朝「聯合門診」開始做起，當民眾就醫時，能透過一個門診，就將所有的問題一次解決掉，希望朝這方面努力，幫助有需要

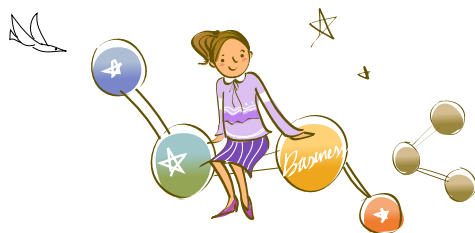
的女性。這個醫學小組成立之後，我們會有一些議題，可以定期推廣，甚至能一起追蹤及蒐集個案，使得醫療團隊在處理這類問題時，能夠更專精！

而從二〇一七年起，心理師開設了獨立的自費諮商門診，已向花蓮縣衛生局申請通過，順利在二〇一七年三月上路，民眾能與心理師約時間，進行「夫妻治療」或「心理諮商」。當心理師看完診，認為病人有必要轉回身心科（精神科），可再轉介給醫師進行後續的治療，對於有更年期困擾的民眾而言，開了一扇方便之門，立意良善，呼籲有需要的民眾，多多利用。（採訪整理／黃昌彬）

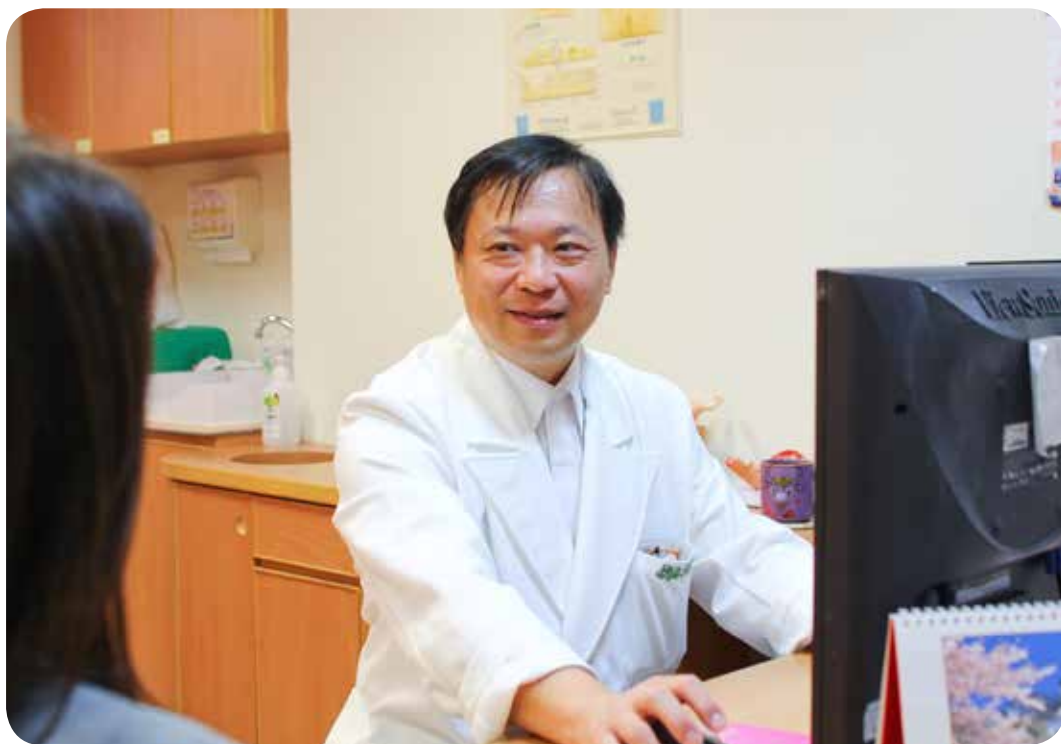


從二〇一七年起，心理師開設了獨立的自費諮商門診，已向花蓮縣衛生局申請通過，順利在二〇一七年三月上路，民眾能與心理師約時間，進行「夫妻治療」或「心理諮商」。圖為心理師與病人進行諮商一景。

更年期 賀爾蒙療法



口述／魏佑吉 花蓮慈濟醫院婦產部產科主任 攝影／謝自富



魏佑吉醫師談到，當婦產科醫師使用賀爾蒙治療更年期，是以最低劑量為主，可減緩骨質疏鬆、預防心血管疾病，這是賀爾蒙使用的原則。

使用賀爾蒙療法之研究，目前區分為兩派。一派為美國，使用懷孕的母馬尿液提煉賀爾蒙，屬於混合的複雜賀爾蒙類型。在二〇〇二年，美國的醫學研究報告曾提及，服用賀爾蒙的人，得到乳癌的機率較高。

另一派為歐洲，使用一種純粹的化學結構式製造，並非從動物身上萃取而來。但歐洲在二〇〇七年的醫學研究報告指出，事實上服用賀爾蒙的人，罹患乳癌的風險性並不是那麼高，這其中牽涉到許多複雜的問題。

歐美派看法分歧 雌激素受體指標

美國及歐洲對於賀爾蒙的研究結果截然不同，由於美國進行這項研究時，所採用的樣本數較大，較有代表性，導致民眾普遍認為，服用賀爾蒙的人，得到乳癌的機率較高。但歐洲這一派，後來經過長遠的追蹤之後，樣本數也愈來愈多，證明了採用賀爾蒙療法，罹患乳癌的風險性並不高。

這當中，也存在一些問題，在乳癌領域，區分為女性具有賀爾蒙受體的乳癌細胞，雖然都是乳癌，還分成受體的有無，過去並無真正對這方面進行分類。簡單而言，若民眾罹患了乳癌，是擁有「雌激素受體」（estrogen receptor）的，原則上建議不要使用賀爾蒙療法。若女性乳癌成因，與賀爾蒙是無關的，服用賀爾蒙則沒有影響。

傳統上單獨只使用「雌激素」的治療，婦產科醫師一般用於已切除子宮的病人身上，就是擔心「雌激素」會造成子宮內膜的病變，引發子宮內膜癌。沒有切除子宮的病人，若使用荷爾蒙療法，會以「雌激素」加上「黃體素」（progesterone）方式，來克服發生子宮內膜癌的問題。

美國這篇研究顯示，使用「雌激素」加「黃體素」的病人，得乳癌的機會有些微增高，平均每一萬人約增加八人罹患乳癌的機率，弔詭的是，大家原本認為單純使用「雌激素」會造成罹患乳癌的機率較高，反倒加上了「黃體素」之後，罹癌比例卻增加了，這一直無法解釋。



「雌激素」（左側紅色藥丸）對於心血管有保護的機制，目前以口服方式居多。

但歐洲這幾年在實驗室中發現，問題可能出在「黃體素」身上，因為過去使用合成的「黃體素」，與人體自然產生的「黃體素」迥異，這對乳癌細胞的刺激發展，是完全不同的。人類自然產生的「黃體素」會讓細胞往好的方向分化，合成的「黃體素」則會讓細胞往不好的方向分化，或造成增生，這可以解釋為何當年美國的研究報告有此一問題。結論就是，使用賀爾蒙造成的乳癌比例，並沒有這麼高了。

雌激素會讓乳房細胞增生，並不會讓乳房細胞癌化，所以雌激素只會讓乳癌細胞因增生而提早發生，加上乳癌的發生和乳癌基因有很大的關係，對不具乳癌基因的婦女，雌激素是很安全的，再加上選用適當的黃體素，荷爾蒙療法就更安全了。市面上很多廣告鼓吹植物性荷爾蒙，如：大豆異黃酮、山藥等，認為比西藥的女性荷爾蒙安全，可能未必如此。未來，選用天然黃體素可能比選用天然雌激素來得更重要，只要選用適當，更年期女性並不用擔心發生乳癌，

也因副作用相對較小，我們可以忽略這一塊。

目前認為，五十歲以下的更年期女性，使用賀爾蒙療法若超過五年效期，仍需給婦產科醫師重新評估。若屬於六十歲以上的更年期女性，才剛開始使用賀爾蒙療法，需要一、兩年就進行評估一次，頻率較為密集。

控制心血管疾病 使用時機是關鍵

更年期女性因缺乏賀爾蒙，導致壞膽固醇上升、好膽固醇降低的現象，發生了「代謝症候群」，補充賀爾蒙就能改善。傳統認為，賀爾蒙會降低壞的膽固醇，讓好的膽固醇上升，推論賀爾蒙能夠降低心血管疾病，然而，美國在二〇〇二年的同一篇研究報告，卻否定了這樣的推論。

補充賀爾蒙的病人，膽固醇降低了，但發生心血管疾病、心肌梗塞、中風的比例卻沒有降低，這也無法解釋。近幾年發現，這是肇因於賀爾蒙使用的時機，若使用賀爾蒙，是在心血管疾病發生之前，換言之，剛進入更年期就使用賀爾蒙，是可以達到預防將來發生心血管疾病的功效。

婦女停經之後，可能心血管疾病已找上門，這時才使用賀爾蒙，是沒有任何幫助的。所以，使用賀爾蒙的時機點越早，好處越多。「雌激素」對於心血管有保護的機制，目前以口服方式居多，也有外用型（塗抹皮膚）的賀爾蒙，效果也不錯，且副作用更少，在歐洲現已蔚為主流，臺灣因受限於健保，外用藥比口服藥昂貴，會被核刪掉。若民眾經醫師評估，不適用口服藥物，才會改以外用藥治療。



病人若已經拿掉子宮，蜂王乳就相對安全，反之，病人沒有拿掉子宮，不要傻傻的一直吃蜂王乳，可能吃到最後，子宮內膜就病變了！圖為魏佑吉醫師運用磁振造影（MRI）確診的子宮內膜癌第一期病人。

食蜂王乳缺量化 需由醫師先評估

蜂王乳是動物性的賀爾蒙，屬於蜜蜂所製造，作用機制上，與使用「雌激素」相同，故可減緩及治療更年期症狀。但使用蜂王乳的劑量無法定量，更年期女性不知道究竟要食用多少，才可以達到與西藥同樣的效果及低的副作用。

婦產科醫師使用賀爾蒙治療更年期，以最低劑量為主，可減緩骨質疏鬆、預防心血管疾病，這是賀爾蒙使用的原則。由於蜂王乳是動物性的賀爾蒙，與植物性的賀爾蒙不同，服用動物性的賀爾蒙有立即效果，植物性的賀爾蒙卻很慢或需要相對大量才可達到西藥的相同效果。醫師使用賀爾蒙治療時，會加上「黃體素」，就是為了保護子宮，免於發生子宮內膜癌。女性若只吃蜂王乳，卻沒有加上「黃體素」，罹患子宮內膜癌的風險激增，雖然更年期症狀改善了，但子宮受到刺激卻渾然不知，得不償失！所以「天然」的，未必是最好的。

建議民眾，使用蜂王乳之前，請先給婦產科醫師評估，瞭解是否適合食用、使用的頻率及劑量，確保安全無虞。病人若已經拿掉子宮，蜂王乳就相對安全，反之，病人沒有拿掉子宮，不要傻傻的一直吃蜂王乳，可能吃到最後，子宮內膜就病變了！有子宮之女性，我通常不建議吃蜂王乳，若執意食用，籲請您吃了兩、三個月之後，停用一個月，總之要讓子宮內膜「休息」，並定期到醫院照超音波，檢查子宮是否肥厚及變化。回診的頻率，要依食用蜂王乳的劑量而定，至少每半年要回診檢查。

更年期女性常見的熱潮紅症狀，是因血管收縮，造成全身發熱，可能因賀爾蒙影響體溫調節中樞，失去調節作用所致，目前真相仍不明。治療熱潮紅，除了使用賀爾蒙，還有某些降血壓藥物可派上用場，以及一些類似抗憂鬱、抗癲癇的藥物，都可以治療這類血管收縮的症狀。對於不適合使用賀爾蒙治療熱潮紅的病人，或者乳癌病人不適合吃賀爾蒙，去吃蜂王乳也不對，就可以選擇這種變通方式。

凱格爾運動練肌 憂鬱更年辨分明

門診最常見的病人，多屬心悸、盜汗、失眠及熱潮紅等症狀。自律神經失調、骨質疏鬆、關節痠痛等症狀，也常困擾著更年期女性。女性缺乏賀爾蒙，也會讓陰道上皮萎縮，發生陰道乾燥及頻尿情形。至於皮膚搔癢，整體皮膚變得乾燥，臨床上病人使用賀爾蒙，有些人症狀會改善，有些人則否，搔癢成因是否屬於老化造成，目前有爭議，沒有確切答案。

更年期女性也常有膀胱過動症，隨著年紀增長，發生的機率越高，此症不一定是因為疾病所引起的，可能女性年齡到了，就會發生，可能還沒停經就有此症狀，只不過兩者發生的時機點，正好落在更年期階段。使用賀爾蒙，對於尿道上皮萎縮幫助為何？檢視目前文獻記載，似乎幫助不大。民眾若做骨盆運動，類似「凱格爾運動」（Kegel exercise，藉由重複縮放部分的骨盆底肌肉，用以幫助懷孕婦人準備生產，降低失禁、婦女的產後尿失禁等），對某些人是有效果的。

有些女性會有憂鬱症狀，與更年期症狀重疊，但有時憂鬱症狀很難區別，究竟是缺乏賀爾蒙所引起的，還是真的憂鬱，這會藉由服用賀爾蒙來調整，因治療效果快，病人在兩、三天之內立即見效，一週之內都無效，會嘗試將藥量提高，若仍舊無效，則強烈懷疑是憂鬱症，就需要去看身心科了。

反之，也有身心科的病人被當成罹患

了憂鬱症，卻都治療不好，但換成補充賀爾蒙，症狀就改善了。有些女性在六、七十歲才發生更年期症狀，在停經時卻沒事，這時使用賀爾蒙治療要特別小心，原則上，使用低劑量賀爾蒙或其他變通的方式處理。（採訪整理／黃昌彬）

可參考《人醫心傳》128期「珍愛婦女保骨盆」<http://tcmc.tzuchi.com.tw/images/pdf/128/a22.pdf>

凱格爾運動

示範者：物理治療師黃意雯



- ① 坐姿：夾緊球於膝蓋間，同時感到會陰部肌肉收縮，數到五，再放鬆五秒。
- ② 坐姿：腳尖向外打開，腳跟靠攏，同時收縮會陰部肌肉，數到五。腳尖向內並攏，放下腳休息五秒。
- ③ 站姿：墊起雙腳，右腳向後伸直，夾緊會陰部肌肉，數到五秒。右腳放下，放鬆會陰部肌肉五秒，再換另一隻腳重複上述動作。
- ④ 臥姿：雙腳彎曲，臀部抬起，會陰部肌肉收縮，數到五秒，脊椎維持一直線，臀部放下，並放鬆數到五。

更年期運動處方

口述／梁忠詔 花蓮慈濟醫院復健部主任 攝影／謝白富



梁忠詔醫師談到第二個容易骨折的階段，是發生在阿公和阿嬤們身上。因骨鬆骨折換人工關節，一年的死亡率高達五分之一，所以說骨質疏鬆是很危險的殺手，不可不慎！

人體的骨質，約在二十五歲至三十五歲之間，呈現顛峰的狀態。隨著年齡增加，一年可能降低百分之一左右，緩慢進展，但是進入了更年期，降低的速度可能呈現二至五倍的進展，加速遞減，有些人「運氣」好，可能一年僅降了百分之零點五。

假設女性的更年期階段，拖了五年之久，且以五倍的速度進展，「五 ×

五 = 二十五」代表說，骨頭比別人老了二十五歲！但若女性的運氣好，更年期可能歷經了兩、三年就過了。更年期女性骨齡可比同齡的男性老上五年至二十五年之譜！這與「運氣」及「基因」有關連性。雖然，百分之零點五與百分之一的骨質遞減速率，看起來差異不大，但是用五十年的時間歷程來檢視，差異可多了。



骨折變化有三期 作用機轉道分明

談到骨折，有三個變化期。骨頭有兩種，較硬的外層稱為「緻密骨」，內層夾著骨髓的部分，叫做「海綿骨」。骨質疏鬆的發展，是先吃掉骨頭內部「海綿骨」，再向外擴散侵犯骨頭外層的「緻密骨」。

第一個容易骨折的階段，好發在五十幾歲，許多人因骨質疏鬆剛開始，可能發生一個跌倒或衝擊，便骨折了。例如一個輕微的跌倒，因手部會去撐起整個身體的重量，常發生手腕「橈骨骨折」，許多人就需要包覆石膏了，甚至

開刀固定。

第二個容易骨折的階段，是發生在阿公和阿嬤們身上，發生「駝背」的機率，誰較多呢？答案是：阿嬤。女性的脊椎骨裡頭，有很多的「海綿骨」先消失了，經由慢慢的稀疏，就像裝潢用的木頭地板，看起來表皮都好好的，但後來都陷下去了，裡頭都呈現空心了，像蜂窩狀一般，換言之，「海綿骨」被吃掉了！所以人體剛開始骨質不夠時，是先把「海綿骨」給代謝掉了，骨質就變得疏鬆。

有些六、七十歲的阿嬤，在脊椎骨開始塌陷，於是身高就一公分、兩公分的逐漸縮水了，人體骨骼有頸椎七節、胸



運動處方，是先加時間，再加強度。若民眾運動當中，有任何身體不適，可諮詢復健科團隊尋求協助，圖為物理治療師王韻涵為病人進行五十肩復健療程。

椎十二節、腰椎五節，每個環節若都少個零點一公分，計算下來就很可觀了，很可能少了三、五公分。但是，年長的女性不會覺得有明顯症狀，只有受到像撞擊之類的外力，突然間連最外頭「緻密骨」都垮下去的「壓迫性骨折」才有症狀。會不會有致命性的危險呢？目前，我臨床上僅有遇到兩、三位病人，因為跌倒壓迫到脊柱腔內的脊髓神經，發生了「脊髓損傷」，運氣不好，造成下半身癱瘓。

再者，既然身高縮水，代表脊椎骨已經骨質疏鬆了，「海綿骨」不斷崩塌，若運氣好，只有前頭部位的骨頭崩塌，後頭的神經部分沒事，因最後面部位，還有一個人體脊椎的支架包覆支撐住。

至於最嚴重的第三種類型，造成骨質疏鬆的原因，由於「成骨細胞」與「噬骨細胞」之間，原本平衡的作用機轉改變了，病人後續的藥物治療與此也有關連，要嘛促進「成骨細胞」分泌多一些，要嘛抑制「噬骨細胞」生長，看要生成得快一點，或者破壞得慢一點。透過藥物作用，可控制骨質疏鬆進程。

最悽慘的是，病人連「緻密骨」都變薄了，如蛋殼般，只要一點外力介入，就成為壓垮駱駝的最後一根稻草，常見到「股骨頸骨折」，年長者若骨頭斷了，幾乎都要換人工髖關節。但因骨鬆骨折換人工關節，一年的死亡率高達五分之一，所以說骨質疏鬆是很危險的殺手，不可不慎！



梁忠詔醫師秀出門診病患因罹患骨質疏鬆，導致胸椎第十一節處被壓扁，骨骼間距呈現較短的現象。



梁忠詔醫師案例分享，一名骨質疏鬆病人因跌倒，造成了右大腿骨骨折，進行髖關節置換手術。

運動處方重安全 耐力阻力都訓練

運動，是一種能預防及改善骨質疏鬆的處方。「運動處方」該如何開立呢？究竟該游泳、爬山、打籃球好，還是走路、跑步、騎單車較棒呢？有屬於一般民眾都適用的運動類型，但較推薦的更年期運動，是從事健走及跑步。然而，最重要的，還是民眾有興趣，才能持久。所以，一開始治療更年期，若開立的「運動處方」病人沒有興趣，就要更換運動類型。這是復健運動處方第一個要思索的問題。

一天足夠的運動頻率是多少？要從輕度的運動開始，往「高劑量」的重度運動調整，還是由重度減低至輕度？何時增減，與「吃藥」的概念完全相同。運動的頻率，當然天天運動最佳，但切

記不能過量，否則適得其反。不過，現代人要每天運動，似乎有困難！有個「三三三」運動原則提供給民眾參考，就是一週運動三次，每次持續三十分鐘，心跳達每分鐘一百三十下（年紀大者，酌量減少）。運動處方，是先加時間，再加強度。多次性運動與一次性運動，都有效果。除了「耐力訓練」，還有「負重（阻力）訓練」。訓練心肺，能避免慢性病，但要生活得有品質，肌力要好。

運動時，大腦會釋放大量安多酚（endorphin），這種激素能令人產生愉快感覺，能抗憂鬱。運動處方，講究的是安全，建議更年期朋友循序漸進的訓練核心肌群，多練習深蹲，多健走及跑步，進行多樣性的運動，增加平衡感，擁有健康、有品質的更年期，不是難事。（採訪整理／黃昌彬）



運動時大腦會釋放大量安多酚，能有效抗憂鬱。運動處方，講究的是安全，可循序訓練核心肌群，多練習深蹲，多健走及跑步，進行多樣性的運動。攝影／蕭孟廷

更年期 營養照顧

口述／林惠敏 花蓮慈濟醫院營養科營養師

若民眾從年輕時，飲食中就遵從三份蔬菜、兩份水果原則，以及盡量選擇低脂肪的肉類，並不挑食，不吃洋芋片之類的零食，偶爾吃個乳製品，這是足以應付到更年期的需求。但是，要是從年輕時就不注意新鮮食物的攝取，食用的蔬菜、水果之鈣、鐵及礦物質含量都很低，不到四十歲，就有代謝疾病的。

檢視營養素不足 均衡飲食為首要

更年期婦女因缺乏女性荷爾蒙，沒了保護因子，加上生育的因素，罹患慢性代謝疾病風險較高，常見的問題是沒有肌力又骨質疏鬆，要特別注意鈣質及蛋白質的補充，建議低 GI（Glycemic Index 簡稱，即「升糖指數」）飲食，不建議食用精製糖。

更年期女性素食者，蛋白質若吃太少，會罹患「肌少症」，建議多攝取富含蛋白質、鋅、鐵、維他命 B12 及維他命 D 的食物。多食用豆類製品能否紓緩更年期症狀，效果因人而異！但吃豆類製品，會比吃紅肉來得好。因為豆製品沒有膽固醇，並且飽合脂肪酸是低的，又膳食纖維較高，對於更年期的代謝性疾病，都有保護效果。



多吃食物原形，每日至少五蔬果等，您也能與更年期和平共處。

鼓勵民眾每天吃一種豆類，如：黑豆、黃豆、紅豆、鷹嘴豆、扁豆等，喝豆漿亦可，但記得糖分不要過高，可直接購買無糖的清漿飲用，基本上，



少糖、少鹽、多纖維、好油脂的均衡飲食，加上適當運動及攝取充足的水分，能幫助民眾抗老化、平安度過更年期這個階段。

深綠蔬菜豆製品 補充鈣質防骨鬆

要預防更年期骨質疏鬆，建議民眾平日多攝取豆腐、豆干等高鈣食物，並適量的曬太陽，補充維生素 D。若屬於高風險的骨鬆族群，或者已經是更年期了，女性若要服用額外的補充品，建議每天攝取一千兩百毫克以內的鈣，以及八百 IU（國際單位）的維生素 D，鈣片記得要咬碎。有些民眾會誤以為「鮪仔魚」含有鈣質，其實是錯誤的觀念，魚骨頭都還沒長出來，哪來的鈣呢？

事實上，最好的鈣質來源是乳製品，是最好吸收的，由於更年期婦女的飽合脂肪少一點，膽固醇也容易異常，可以接受喝牛奶的人，建議一天喝二百五十 C.C. 至五百 C.C. 的低脂牛奶。若有乳糖不耐症，則可以選擇飲用無糖優酪乳、起士、優格，幾乎一 C.C. 就有一毫克的鈣了，都是不錯的選擇。

若民眾屬於不喜歡奶味者，吃豆腐、豆干就能補充鈣質及高蛋白質。民眾茹素，建議吃加工過後的黃豆製品及深綠色蔬菜，像吃豆腐、豆干及空心菜、九層塔、橄欖菜、莧菜、野菜、羅勒等即可，青醬起士義大利麵這道菜就很不錯。

堅果類部分，首選黑芝麻（每一百公

克中，鈣質含量有一千兩百毫克），很推薦老人家早上飲用黑芝麻豆漿補充鈣質，記得要將芝麻先磨碎，才有功效。若是顆粒狀，記得要咬碎。民眾可購買市售黑芝麻醬，方便料理。在饅頭或吐司上塗抹黑芝麻醬，總比塗抹巧克力或花生醬好，尤其花生醬可能有黃麴毒素的疑慮，有 B 型、C 型肝炎者要小心，加上花生醬在堅果類中，飽和脂肪比例較高，即國人食用習慣偏好容易過量，容易升高「三酸甘油酯」。

選好油 遠離脂肪

多攝取含有「多元不飽和脂肪酸」（Omega-3）這類好的油脂如核桃、亞麻籽油及深綠色蔬菜都有少量 Omega-3 脂肪酸，比少油更重要！植物油當中比較耐高溫的植物油脂是芥花油，單元不飽和脂肪酸含量高的橄欖油也是不錯的油。但要注意使用植物油烹調時，不能高溫，油脂不能弄到發煙，像冬天時，民眾多會食用麻油，但若加熱弄到發煙了，油脂就壞了、苦掉了，沒有攝取到它的好成分。民眾並應避免攝取「飽合脂肪」及「反式脂肪」，才對健康有益。

總結來說，女性更年期，應該維持理想的體重，養成適度運動的習慣，減少食用加工製品，避免額外添加糖及飽和脂肪的食物，多吃食物原形，每日至少五蔬果，盡量不吃紅肉，並注意鈣質的攝取量。相信您也能與更年期和平共處。（採訪整理／黃昌彬）

更年期 中醫調理

文／邱詩方 臺中慈濟醫院中醫部中醫師

「醫生！我這個月月經量好少，是不是快更年期了？」門診中常見中年女性求診，擔憂更年期提早來敲門、害怕進入更年期就是衰老的象徵！其實，如果我們好好保養的話，可以讓更年期這個階段過得很輕鬆，不讓臉紅心跳、皮膚乾巴巴、痠痛惱人、焦慮易怒等不適找上我們！

青春期、懷孕到生產、坐月子以及更年期是女性成長過程中重要的三大里程碑，也是賀爾蒙激烈變化的時期。中醫經典提到「七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」進入四十五到五十五歲這個階段，由於賀爾蒙劇烈地變化，造成各種症狀接二連三地襲來，如廣為人知的潮熱、盜汗、心悸、失眠、焦慮，甚至頭痛、頭暈、全身痠痛、皮膚乾燥敏感等症狀都可能是更年期在作怪，這時候，我們能做些什麼以減低更年期造成的不適呢？

- 一、心理調適：**中醫認為「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」過度的情緒變化，如大怒、大悲或思慮過度等會加重更年期症狀表現，因此，學習修養性情、穩定情緒，可以幫助我們適應更年期的變化。
- 二、飲食：**很多人會認為更年期就是不足、虛損的表現，因此許多女性年近半百，就開始盲目進補各種藥膳或補品，本來沒有明顯更年期不適的人，反而出現潮熱、汗出、心悸、頭暈等等各式各樣的症狀，其實，更年期是正常生理現象，並不需要特地滋補，盡量清淡飲食，少高油、高熱量、辛辣、過於甜鹹的食物，減少腸胃的負擔，更能減緩更年期的不適。
- 三、穴位按摩：**簡單的穴位按摩，也可以幫助緩解更年期的不適，平時可以利用手指或是刮痧棒按壓穴位，按壓時以能忍受的酸痛感為度，每次按壓三到五分鐘，一天按壓三次。如合谷、手三里、外關、太衝、三陰交、陽陵泉、腎俞等穴位，對於緩解更年期引起的頭痛、頭暈、潮熱汗出、焦慮、全身痠痛等症，都有不錯的效果。



四、藥膳調補：若上述方法都無法緩解更年期造成的不適，可經由中醫師診斷後選用一些中藥調補，如百合、生地、枸杞、蓮子、麥冬、浮小麥、玉竹、酸棗仁或紅棗等，入茶、煮湯或是熬粥都是很好的選擇，舉例如下（建議須經由中醫師診斷後使用）：

- (一) **百合生地花果湯：**選用百合一兩、生地五錢以及無花果五粒，以一公升的水熬煮一小時，可幫助緩解更年期造成的失眠、心悸、心慌與焦慮等症。
- (二) **枸杞棗仁粥：**取枸杞三錢、酸棗仁五錢，以半公升的水煎煮三十分鐘後取藥汁，先將白米一杯及足量的水浸泡三十分鐘後，大火煮滾後轉小火共煮熬成粥，可幫助緩解更年期造成的潮熱汗出、情緒不穩的狀況。
- (三) **甘麥紅棗茶：**選用浮小麥一兩、炙甘草五錢與去核紅棗十粒，以一公升的水大火煮滾後，小火熬煮三十分鐘後去渣，當茶飲，可幫助緩解更年期造成的煩躁、失眠與疲倦等症。

「更年期」，令許多女性望而生畏的名詞，若能保持坦然的心情、健康的飲食、規律的運動，大家都可以與更年期當好朋友的，但，如果更年期症狀已經嚴重到干擾平常的生活作息、造成不便的話，建議可以尋求合格中醫師的協助，陪你度過更年期的變化。



臺中慈濟醫院邱詩方中醫師建議，要減低更年期的不適，可先從心理及飲食調適，再加上穴位按摩及藥膳，但藥膳依中醫師診斷後再使用為佳。攝影／曾秀英

玉里慈院 男性更年期門診

文／洪靜茹



泌尿科許志呈醫師說明「男性更年期」主要源自於荷爾蒙的減少，因下降幅度不大，就如同溫水煮青蛙般不容易發現。攝影／陳世淵

更年期不是女性的專利！為了提供偏鄉民眾更多元的照護服務，玉里慈院自二〇一七年二月份開始設置「男性更年期特別門診」，於每週三上午由泌尿科許志呈醫師提供專業的診斷與治療，協助改善男性更年期所產生的不適症狀，為中年後的身心健康來把關。

男性症狀不顯著 更年期易被輕忽

男性更年期所產生的症狀不明顯，更不易察覺。泌尿科醫師在臨床治療中

發現，偏鄉男性對於更年期大多沒有概念，而且地區內的人口高齡化程度也比都會區高，例如：玉里鎮四十歲以上的男性人口就高達了百分之五十七，教導民眾認識「男性更年期」並進一步正確治療，就顯得相當重要。

許志呈醫師說明，男性更年期必須透過抽血，來確認體內的睪固酮濃度（即男性荷爾蒙），若濃度低於標準值以下，就是遲發性的男性荷爾蒙低下症，俗稱男性更年期。病患可能因此出現代謝症候群的徵兆，進而引起三高（高血



壓、高血糖、高血脂)的發生，也可能會引起失眠、憂鬱、容易疲勞、骨質密度下降、難以控制的肥胖、勃起功能障礙和性慾低下等。改善之道，需要透過詳細的檢查來治療，讓病患的男性荷爾蒙得到適時的補充，同時輔以良好生活習慣和適當運動，便可有效地改善症狀，進一步提升運動和工作能力，並讓夫妻關係更加協調。

醫病合作調身體 身心健康有保障

研究指出，國內四十歲以上的男性，有荷爾蒙低下的比率高達百分之二十四，卻有許多人並未正確的就醫，歸咎原因可能是覺得害羞而不敢主動尋求醫師治療，另一原因是病患誤以為是罹患三高而只到內科治療。由於男性更年期對心理健康的影響往往大於生理，有時還可能引發憂鬱相關疾病，因此玉里慈院駐診醫師們有共識，若發現病患為中年男性，其血糖或血脂肪若不易控制，可轉介給泌尿科做進一步評估，俾利即時獲得合適的治療，這也正是開設「男性更年期特別門診」主要目的。

許醫師指出，門診中曾有位五十歲男性因性生活無感而求醫，經抽血檢驗發現，其男性荷爾蒙濃度指數僅一百左右，遠低於標準值的三百五十 ng/dl (毫微克/分升)，並伴隨著血糖、血脂異常，以及肥胖、體力變差、工作力下降和失眠等狀況，研判是男性更年期所導

致。經過醫病通力合作，透過補充睪固酮與調整生活作息，搭配健康飲食和運動減重，在治療三個月之後，病患症狀獲得了明顯改善。

許醫師提醒民眾，若自認疑似出現了男性更年期症狀時，切忌自行購買藥物服用，尤其是男性荷爾蒙的補充，必須先經過醫師的專業評估後，才可以進行。若是民眾有疑似攝護腺癌、嚴重的心臟衰竭、男性乳癌、攝護腺肥大引起下泌尿道症狀、血球比容(指紅血球在血液中所占的體積)大於百分之五十四或嚴重阻塞性呼吸中止症等疾病，則不建議補充男性荷爾蒙。👤



玉里慈濟醫院泌尿科許志呈醫師發現，不少中年病患常因害羞或被三高的症狀誤導，而無法獲得正確治療，嚴重影響了個人的身心健康。
攝影／洪靜茹