

HF Connecting Health
Nurse Practitioner-Led Clinic

3280 Midland Ave., Unit 22
Scarborough, ON M1V 4W9
Tel. 416-479-7600 Fax 416-479-7601
Email: info@hfchnplc.ca
Website: www.hfchnplc.ca

现正接收新症 为您及您的家人提供複合式的医疗服务

更年期症状, 知多少?

每当女性闹情绪的时候, 身边总有笑说:「她更年期到了。」, 而有很多女性亦视更年期如洪水猛兽, 诸多忌讳, 究竟更年期是什麽?

就此问题我们向安保诊所的其中一位执业护理师罗灼辉请教, 他表示其实更年期是一种随著年龄增长的自然现象, 并非是一种疾病, 也不是生理异常。

「当女性开始步入更年期, 身体内的雌激素会愈来愈少, 卵子会差不多或完全停止产生。虽然一般会以连续 12 个月没有来经作为更年期的界定, 但正式来说是以卵巢内的卵子耗尽不再生产为指标, 当卵子减少或停止产生, 女性的生理週期会变得紊乱, 可由一般的 25-35 天一次, 增长至 50 天才来一次。之後亦可能会隔月才来, 经量减少, 又或没有排卵。女性平均在 47 岁便有开始有以上情况, 并维持数年至正式更年期为止。妇女更年期的平均年龄是 51 岁, 95%的妇女会在 45-55 岁之间踏入更年期。一般来说, 若您超过 45 岁而连续 12 个月没有来经, 都可以说是已步入更年期了。」



更年期有什麽癥状? 需要求医吗?

在过渡更年期期间, 女性常有经期紊乱(如週期延长), 经量减少的情况, 虽然不规律流血在过渡更年期期间不算罕见, 但若有经量过多, 常於经期之外出血, 或週期过短(少於 3 周 1 次), 都建议您到家庭医生或护理师作检查。

潮热也是过渡更年期期间常见的。癥状包括胸口及面部忽然发热, 或蔓延

HF Connecting Health
Nurse Practitioner-Led Clinic

至全身。同时间也可能出现心悸，冒汗;随之有发冷及颤抖的情况。当这情况在睡眠时发生，便会影响睡眠质素。引伸问题还包括疲累，焦躁，及情绪不稳。有些妇女甚至会出现鬱症状，例如忧伤，对事情失去兴趣，缺乏集中力及失眠等。如您发觉自己有以上症状而没有好转，便应向您的家庭医生或护理师求助。医生通常都给与服食荷尔蒙补充药。荷尔蒙补充疗法一向被認為可改善妇女更年期的许多症状。如果不想使用荷尔蒙补充疗法。尝试其他治疗来管理你的更年期症状。例如:呼吸练习，以帮助潮热和情绪症状。黑升麻 black cohosh 和膳食大豆可能会改善潮热，加拿大卫生部建议，如果您有肝脏问题，请跟你的医生商讨使用黑升麻对你是否合适。

阴道乾涩也是更年期妇女可能要面对的问题。由於雌激素减少，阴道及尿道的组织会变薄及乾涩。当阴道的润滑不足，行房时会感到困难及痛楚，影响性生活。阴道润滑剂（如 Astroglide 和 KY 软膏），可以帮助阴道乾涩，阴道雌激素，以减轻疼痛。

最後, 执业护理师罗灼辉强调，更年期其实是一种自然的生理现象，不一定需要治疗，有时只需要将生活习惯稍作改变便可改善. 例如衣著方面可穿多层薄衣; 戒菸; 戒酒; 少喝咖啡因饮料; 行房时使用润滑剂等。最重要是维持积极活跃的生活及社交上的支援。当然，若您的心理或生理的癥状令您感到困扰，寻找提供跨领域医疗服务的诊所，例如社区健康中心，家庭医疗中心和执业护理师主导的诊所，有注册社工可提供辅导服务, 有助减轻情绪困扰。

资料提供:

由安省卫生及长期护理厅资助的安保诊所（HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic），采用複合式医疗服务模式，集合多个专业医护人员组成团队，提供一般诊治、精神健康及预防长期慢性疾病等服务。查询详情可致电 416-479-7600 或浏览 hfchnplc.ca 中文网页。