

婦女的更年期何時臨到是因人而異的，一般來說，大概是在四十多歲至五十多歲之間。更年期來臨有些徵兆，其中最明顯的是月經經量減少及週期延長(long cycle)，例如由以往的三十天推遲至兩個月或三個月不等，直至連續十二個月都沒有月經就是收經(menopause)。正式收了經之後，就不會再有月經。倘若再有月經或出血，必須馬上約見婦科醫生檢查及照超聲波。因為收經後出血，可能是子宮內膜癌的徵兆。

更年期通常會持續兩年至三年，才正式以收經結束。在這段期間，不少婦女會感到潮熱，即其面部或身體會有很短暫的發熱感覺；每次維持一至數分鐘不等，出現潮熱的次數可能一天之內有數次，甚至更多；但亦有可能間中才出現，這是因人而異的。大多數人於夏天時情況會較為嚴重，冬天時較為舒緩，一般婦女都認為可以接受。另一個更年期的特徵是冒汗，即突然間汗流浹背，通常發生於睡覺時。潮熱和冒汗是因為更年期卵巢開始衰退，導致女性賀爾蒙減少，因而刺激腦下垂體所分泌的卵泡刺激素(FSH)增加。這刺激素會令皮下的微絲血管擴張，引致潮熱和出汗的發生。為此是否須要服食女性賀爾蒙補充劑？是按個別病人的情況由醫生決定的。倘若情況不太困擾的話，可嘗試多吃豆腐、豆腐花、豆漿等，這類食物含有大豆異黃素(Isoflavones)，有助舒緩不適。

有些更年期的婦女睡眠質素欠佳，甚至失眠、情緒低落、記憶力衰退，以致影響工作能力。這些婦女有可能需要服用女性賀爾蒙補充劑，但服食這類藥物必須經由婦科醫生處方及監察。

我曾經用賀爾蒙補充劑醫治過不少嚴重個案，她們服用之後情況大大改善，不再潮熱冒汗、睡眠質素理想、心情愉快，作為基督徒醫生的我，也為她們感到開心及感恩。

「心裡喜樂就是良藥」《聖經》箴言17：22上

小柔/婦產科醫生

\*聖經經文引用《聖經新譯本》



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》  
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契  
The Christian Medical and  
Dental Fellowship of Hong Kong