



## 停經 和更年期 (Menopause and Perimenopause)

### 什麼是停經？什麼是更年期？

(What is menopause? What is perimenopause?)

女性生命中月經週期停止達到一年的時候便是停經。它標誌著生育年齡的結束。停經有時被稱為“生命的改變”。

對於大多數女性來說，停經發生在 50 歲左右。但是每個女性的身體都有自己的時間表。一些女性在 40 多歲時停經，而其他人的月經會持續到 50 多歲。

更年期是導致停經的變化過程。最早可以在 30 歲末時開始，或者最晚在 50 歲初開始。更年期持續多長時間各不相同，但通常持續 2 至 8 年。在此期間您可能出現月經不調或其他症狀。

更年期是老化的一個自然過程。除非您的症狀令您擔憂，否則不需要治療。但是，了解停經的所有知識十分有益。了解預期會發生的事情有助於您在這個生命的新階段盡可能保持健康。

### 什麼原因導致停經？

(What causes menopause?)

生殖和激素系統的正常變化會導致停經。隨著卵巢衰老，您的身體開始減少排卵。在此期間，您的激素水平不均勻地上升和下降（波動），導致月經變化和其他症狀。最後，雌激素和孕激素水平下降到足以使月經週期停止。

有些醫學治療會導致您在 40 歲之前停經。摘除卵巢，接受放射治療或接受化療會引發提早停經。

### 有哪些症狀？

(What are the symptoms?)

常見症狀包括：

- 月經不調。有些女性月經量較少，而其他人則月經量過多。您的月經週期可能更長或更短，或者可能月經沒來。
- 潮熱。
- 無法入眠（失眠）。
- 情緒變化。有些女性有情緒波動或愛發牢騷，情緒低落或憂慮。
- 頭痛。
- 感覺心臟跳得太快或不均勻（心悸）。
- 記憶出現問題或思路不清晰。
- 陰道乾澀。

有些女性只有一些輕微症狀，而其他人則會出現嚴重的症狀，擾亂她們的睡眠和日常生活。

這些症狀在停經後第一年或更長時間往往會繼續或惡化。隨著時間推移，激素保持在較低水平，許多症狀會改善或消失。

## 您是否需要檢驗來診斷停經？

### (Do you need tests to diagnose menopause?)

您無需進行檢驗來確定是否已經開始更年期或停經。大多數情況下，您和您的醫生可以根據月經不調和其他症狀進行判斷。

如果您出現嚴重的月經不調，您的醫生可能希望通過檢驗來排除嚴重的出血原因。月經量過多可能是更年期的正常表現，但是也可能是由感染，疾病或懷孕問題引起的。

您可能不需要看醫生了解更年期症狀，但是繼續進行年度體檢卻十分重要。停經後，您患心臟病，癌症和骨質變薄（骨質疏鬆症）的風險會增加。在每年體檢時，您的醫生可以檢查您的整體健康狀況，並根據需要建議您接受檢驗。

## 您需要治療嗎？

### (Do you need treatment?)

停經是年長的一個自然過程。除非您的症狀令您擔憂，否則不需要治療。但如果您的症狀令您煩惱或不舒服，則不必忍受這些症狀。有一些治療方法可以提供幫助。

第一步是擁有健康的生活方式。這有助於減輕症狀，並降低患心臟病和其他與衰老有關的長期問題的風險。

- 盡量吃好。選擇低飽和脂肪的有利於心臟健康的飲食，應該包括大量魚肉，水果，蔬菜，豆類，高纖維穀物和麵包。
- 吃營養的飲食，並確保獲得足夠的鈣和維生素 D 以幫助骨骼保持強壯。低脂肪或脫脂乳製品是鈣的重要來源。
- 定期運動。運動有助於控制體重，保持心臟和骨骼強壯，並使心情變好。
- 限制咖啡因，酒精和壓力。咖啡因，酒精和壓力會使症狀惡化。限制它們可以幫助您睡得更好。
- 如果您抽煙，請戒菸。戒菸可以減少潮熱和長期健康風險。

如果生活方式改變不足以緩解症狀，您可以嘗試其他措施，如呼吸運動和瑜伽。

如果您出現嚴重的症狀，則可能需要請醫生開處方藥。處方藥包括：

- 停經前的低劑量避孕藥。
- 停經後的低劑量激素治療 (HT)。
- 抗抑鬱藥。
- 一種名為 clonidine (Catapres) 的藥物，通常用於治療高血壓。

所有針對停經症狀的藥物都有可能存在風險或副作用。極少數女性在接受激素治療時會出現嚴重的健康問題。在開始治療停經症狀之前，請務必與您的醫生討論可能存在的健康風險。

請記住，在您進入停經之前，仍有可能懷孕。為了防止意外懷孕，請繼續採用避孕措施，直到停經滿一年為止。

如需獲取全天候護士建議和一般健康信息，請致電健康鏈接：811。

如果您需要電話傳譯，只需說出您需要的語言即可獲得。

最後更新日期：2018 年 5 月 15 日

來源：[www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)

經 Healthwise Inc.© 允許翻譯。本資料僅供參考，並非旨在代替您從醫療服務提供者或其他醫療保健專業人士處獲得的護理建議。請務必諮詢保健專業人士進行醫療診斷和治療。