



使用荷爾蒙療法前請遵循

「一不三多」原則：

**荷爾蒙不是唯一！**

「多瞭解」 多瞭解其利益與風險

「多諮詢」 多向醫護人員諮詢

「多溝通」 多與家人朋友溝通



行政院衛生署 國民健康局

電話 (02)29978616

網址 [www.bhp.doh.gov.tw](http://www.bhp.doh.gov.tw)

GPN 1009204529

# 妥善運用 賀爾蒙

更年期不適治療與荷爾蒙的利弊



行政院衛生署  
國民健康局

當美鳳明白女性荷爾蒙缺乏是正常現象，知道它並不一定非補充不可後，她仔細做了一個自我評估，確定身體狀況不會影響正常生活，因此在與醫師討論後，決定漸漸停下荷爾蒙治療的腳步，配合良好的生活習慣，將強營養與規律運動，美鳳不靠荷爾蒙，也順利擺脫更年期的不適了！



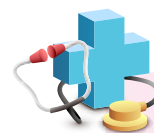
## 更年期不適的治療方法

當更年期對身心造成不適時，妳可以先透過自我評估，瞭解自己身體狀況，如果僅是偶發現象，可藉由飲食、運動、正常作息及情緒管理來舒緩更年期的不舒服，症狀如果嚴重影響日常生活，則需諮詢醫師尋求醫療協助。

一位值得信賴的專科醫師，會充分瞭解妳過去的病史和身體症狀，與妳共同討論是否使用荷爾蒙療法或其他替代療法。

荷爾蒙對熱潮紅、盜汗、失眠、心悸、陰道萎縮、乾澀、性交疼痛、尿道萎縮、尿失禁及尿道感染是有幫助的。但部分研究報告顯示，使用荷爾蒙超過5年以上的婦女，可能會增加心血管疾病與乳癌發生風險，這也是妳使用荷爾蒙療法前必須考量的。

### 自我評估……



## 使用荷爾蒙療法 遵守事項

- 1 每6個月諮詢醫師一次，並自我評估是否真的需要荷爾蒙。
- 2 每年進行骨質密度、乳癌、心臟病等完整的健康檢查。
- 3 現正接受荷爾蒙治療者，在與醫師討論前，請不要隨便停藥。

近年來針對骨質疏鬆、乳癌及心臟血管等疾病，或是緩解熱潮紅、減少陰道乾燥等症狀都有替代藥物問世。如果妳不願再使用荷爾蒙，請與妳的醫師詳談這些藥物的可行性、副作用及費用等事宜。

