

更年期婦女

風華再現

更年期賦能與保健

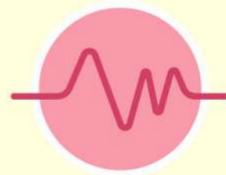


什麼是更年期?

甚麼是更年期?

更年期是婦女生命歷程中
自然且必經的階段

大約在45-55歲期間



卵巢逐漸停止製造女性荷爾蒙
就會造成月經經期開始不規律



直到不再有月經的停經現象，
生殖機能逐漸降低到完全喪失之過渡期稱為「更年期」

處於更年期時我可能會面臨?

婦女需要做健康及生活的調適
以因應更年期的變化

 生理及心理情緒
上的不適及變化

 工作及社會變遷

 家庭結構、空巢期
及照顧等
社會層面的改變



因為體內荷爾蒙分泌降低，部分婦女會出現生理及心理不適
出現這些症狀不需慌張，只要做好自我保健就可以自然地渡過

更年期生理不適

- 發熱
- 潮紅
- 盜汗
- 虛弱
- 暈眩
- 頻尿
- 尿失禁
- 陰道乾澀
- 性交疼痛
- 肌肉骨骼痠痛
- 骨質流失

更年期心理不適

- 焦慮
- 煩躁
- 失眠
- 恐慌
- 心情低落
- 記憶力衰弱



我要怎麼知道我現在是不是處於更年期呢？

請參照衛生福利部國民健康署的
更年期不適症狀評估表▶

總分數達**15分**以上，您有可能進入更年期，建議可以**諮詢醫師**，或是進入國民健康署網頁找尋更多資訊



更年期不適症狀評估表

0=沒有 1=輕微 2=中等 3=嚴重

項目	日期	評分	評分	評分
熱潮紅				
頭暈眼花				
頭痛				
暴躁				
情緒抑鬱				
失落感覺				
精神緊張				
失眠				
異常疲倦				
背痛				
關節痠痛				
肌肉疼痛				
面毛增多				
皮膚異常乾燥				
性慾降低				
性接受度降低				
陰道乾澀				
性交疼痛				
總積分				



更年期以後心臟血管疾病風險就會增加嗎？

婦女心血管疾病的發生率，
 五十歲前約為男性的一半，
 五十歲之後呈現緩慢增加的現象。
 六十歲以後甚至高於同年齡群的男性。



婦女預防心血管疾病的方法



戒菸



規律運動



飲食控制



體重控制

！控制危險因子如：
 減少高血壓、高血糖及高血脂發生



更年期後好像都會骨質疏鬆 我都不太敢跑跑跳跳了該怎麼辦？

更年期婦女會因為女性荷爾蒙分泌不足
加速骨質流失，影響骨骼強度
增加骨質疏鬆發生率



骨質流失原因

缺乏鈣質、運動不足、抽菸、酗酒
飲用過量咖啡、日曬不足
長期使用類固醇、家族遺傳等

預防骨質流失的方法

- ✿ 避免抽菸、喝酒、熬夜
- ✿ 攝取充分鈣質
- ✿ 適當曬太陽幫助身體產生維他命D，
加強腸道吸收鈣質
- ✿ 規律持續運動，荷重運動，
強化肌肉和骨骼



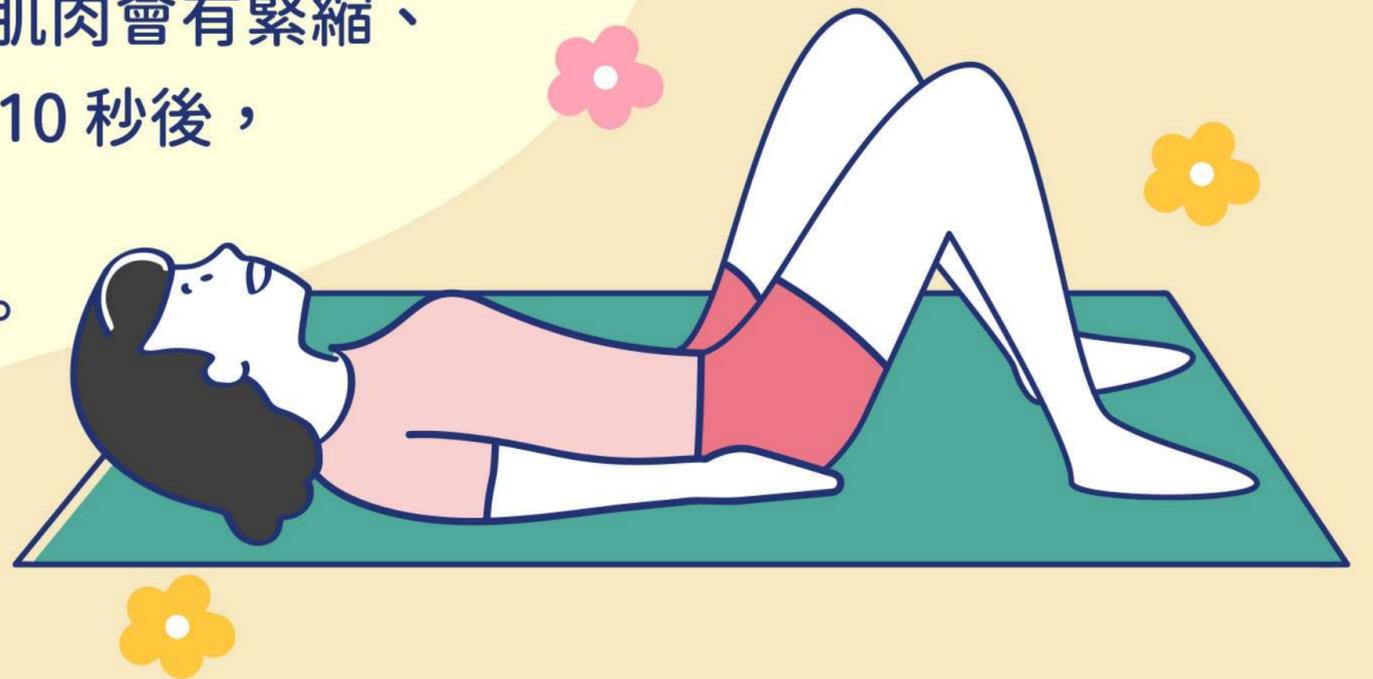
有時候大笑或是打噴嚏就有尿滲出來好丟臉怎麼會這樣？

更年期婦女因為體內荷爾蒙分泌減少，可能有骨盆腔鬆弛、生殖泌尿道系統感染及尿失禁等症狀，可借助凱格爾運動加強訓練骨盆腔肌肉，而減緩尿失禁發生之機率。

凱格爾運動

骨盆底肌(肛門、陰道、尿道旁的肌肉)收縮運動

過程中，尿道、陰道及肛門口附近肌肉會有緊縮、向上提肛的感覺，需維持肌肉收縮 10 秒後，休息約 5~7 秒，反覆做 3~5 次，維持時間可逐漸增加到 20~30 秒。





性交疼痛可能因素

子宮、卵巢和
大陰唇逐漸萎縮

陰道黏膜變薄、
變乾、彈性變差

陰道黏液分泌不足
陰蒂勃起減少

陰道及泌尿道
發生感染現象

最近行房的次數越來越少，
會覺得卡卡、乾乾的不舒服，很擔心影響夫妻感情？



更年期荷爾蒙缺乏會造成性生活快感降低，引起性交疼痛，降低婦女對性生活意願。

兩性和諧的關係，是建立在彼此關心、體諒與珍惜，要勇敢溝通，互相體諒具備同理心。

透過適當的治療及改善陰道乾澀的外用潤滑軟膏，讓感情更甜蜜、幸福！



更年期是否一定要使用荷爾蒙？

當更年期對身心造成不適時，可先自我評估，藉由飲食、運動、正常作息及情緒管理舒緩不適。

若更年期症狀嚴重影響日常生活，則需諮詢醫師尋求醫療協助，瞭解過去疾病史和身體症狀，共同討論是否使用荷爾蒙療法或其他替代療法。



一「不」三「多」原則

荷爾蒙不是唯一

- 多 溝通：多與家人朋友溝通
- 多 諮詢：多向醫護人員諮詢
- 多 瞭解：多瞭解其利益與風險



更年期健康自我照顧

心動舒食好習慣



心 揪友談心

維持愉快心情，
多與親人朋友分享心事



舒 放鬆舒緩

透過閱讀、聽音樂、
瑜珈，舒緩生活壓力



動 規律運動

伸展暖身並適時做肌力、
有氧運動



食 均衡飲食

掌握少油少鹽少糖
高纖飲食原則、補充維他命



衛生福利部國民健康署



健康99-更年期主題館



更年期保健



台灣更年期健康照護網

台灣更年期健康照護網Facebook、Instagram、Line諮詢更年期照護等資訊，陪您一起渡過更年期

Facebook



Instagram



Line



linktree



台灣更年期
健康學會

