

婦女更年期保健手冊

迎接人生新旅程



衛生福利部國民健康署

迎接人生新旅程

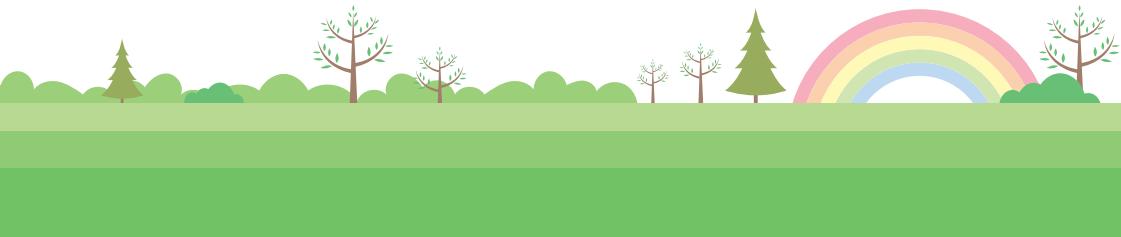
婦女更年期保健手冊

多愛自己一點！

女人的生命旅程 - 如花朵，
從含苞待放、
嬌豔欲滴到餘香迴盪，
每一個階段，
都必須學習著以和諧的心情，
與自然身心狀況和平相處，
邁入更年期的人生轉捩點後
早就擁有抵擋萬事萬物能耐的妳，
此時就應把健康放在第一位，
珍愛自己，細心呵護，用心經營，
展露生命應有的光芒！

衛生福利部國民健康署 編印

民國 106 年 9 月 出版



序言

更年期是女性生命發展的自然及必經歷程，這時期因為體內荷爾蒙分泌逐漸減少，部分婦女會產生生理及情緒變化和身心不適的情形。依據本署國民健康訪問調查結果顯示，國內 45 至 54 歲的女性有 6 成有經期不規律或已經停經的更年期變化，而對於 55 至 64 歲的女性，則已經有 9 成以上有經期不規律或已經停經。由於女性 50 歲以後，腹部肥胖比率超過 5 成，若是腰圍超過理想尺寸，堆積在腹部的脂肪組織將會影響身體代謝，常伴有血液三酸甘油酯和血糖濃度升高，增加罹患心血管疾病和糖尿病的風險。因此，本署邀請相關學者專家重新編製更年期保健手冊，內容包含飲食營養、運動及體重控制、骨質疏鬆、心血管及荷爾蒙使用等全方位的保健資訊，以奠定更年期婦女良好的健康基礎，迎接嶄新的人生旅程。

感謝台灣更年期健康學會及參與本手冊編製的專家學者，與時俱進編修更年期手冊，讓我們的更年期婦女能更認識自己，愛自己並獲致優質健康人生。

衛生福利部國民健康署

署長

謹識

106 年 9 月



目 錄

● 跨入人生轉捩點	01
● 女人五十更美麗	05
● 活動筋骨健康來	09
● 擦脫肥胖更年輕	13
● 不可輕忽心血管	17
● 儲存骨本享自在	23
● 黃金歲月快樂行	27
● 漏尿尷尬不再來	31
● 老夫老妻最甜蜜	35
● 妥善使用荷爾蒙	39
● 更年期是否來臨	43



跨入人生轉捩點

更年期的原因、症狀和保健方法

美美最近覺得月經不太規則，
而且月經與下次月經的間隔時間愈來愈短，
今天婦產科醫師告知：
你已經進入更年期 !!
更年期怎麼來得這麼快啊 ?
我要注意什麼事呢 ?
美美的疑問，
不也正是許多中年婦女
心中的擔憂 ?



什麼是更年期？

婦女大約在45到52歲這段期間，卵巢逐漸停止製造女性荷爾蒙，造成月經經期從開始不規則、月經量一下多、一下少，最後一年內不再有月經的停經現象，這段生殖機能逐漸降低到完全喪失的停經前後過渡期，就是所謂的更年期。

更年期是一個自然過程，它不是疾病，多數人都會順利渡過，它如何展現，也會依社會文化之特殊性而有不同，時代變遷也會讓我們有不同的想法。但因為女性荷爾蒙分泌降低，有部分婦女會有更年期不適，如生理及心理相關症狀：

生理方面

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

心理方面

- | | |
|----|-------|
| 焦慮 | 恐慌 |
| 煩躁 | 心情低落 |
| 失眠 | 記憶力衰弱 |



面對更年期的態度與做法

更年期時身體和心理症狀往往會相互影響，因此讓許多婦女總是心存恐懼，害怕自己沒有辦法適應，其實只要重新調整生活步調及心理調適，就可以健康愉快的迎接人生新旅程！

● 良好的生活習慣

正常的作息，充足的睡眠，均衡的飲食，規律的運動，避免過度飲酒、吸菸及熬夜等不良習慣，為健康奠定一個良好基礎。

● 建立樂觀人生

對內可以多注意自己是否有情緒變化，對外積極參與社交活動，與朋友保持良好互動；生活中可以安排閱讀、旅行等休閒活動，讓自己增長見聞，心情也會跟著開朗。

● 適當醫療照顧

45 歲以上婦女在身體不適時，可先與家庭醫學科或是婦科醫師討論，或洽詢**國民健康署更年期諮詢專線：0800-005107**，星期一至星期五上午 9：00 至下午 6：00 由專業諮詢師依據個人身心狀況不同，提供症狀評估與健康照護策略。

早期診斷、早期治療，定期身體檢查是健康的根本之道，而政府也補助多項預防保健服務：

- 30 歲以上婦女每年 1 次子宮頸抹片檢查
- 45-69 歲婦女每 2 年 1 次乳房攝影檢查
- 50-74 歲民眾每 2 年 1 次大腸癌篩檢
- 40 歲以上未滿 65 歲民眾每 3 年 1 次、65 歲以上民眾每年 1 次的成人預防保健



女人五十更美麗

更年期的飲食與營養

有一年沒來月經的美美，
收集了許多有關更年期的資訊，
知道營養狀況關係著更年期的身體健康，
所以她在飲食上多一份關心，
遵守低脂、高纖、高鈣的原則，
為邁向後歲月打好健康基礎，
讓她的更年期活力十足、美麗依舊！



正確均衡的飲食

均衡飲食是將食物分為 6 大類，依據後頁更年期每日飲食建議圖解，妳可從六類食物中挑選組合，使身體能獲得均衡的飲食，配合以下健康飲食要訣，更年期要活力充沛一點都不難！

1 聰明分配、多樣選擇

全穀根莖類及蔬果類應該佔飲食量的 2/3 以上，少葷多素，以天然未加工食品為主，飲食須遵守低脂、高纖、高鈣、均衡飲食的原則，主食則可依個人的喜好選擇。



2 精挑細選、質優量少

為增加鈣質，每天 1.5 杯牛奶或奶製品是必要的；盡量減少過度精緻加工的食品及油、糖、鹽及調味料的使用量；避免澱粉與油糖混合的食物，如：蔥餅、油飯、蛋糕等。



3 各有所長、截長補短

營養存在各類食物中是無法互相取代的，因此均衡飲食可以分配在三餐。豆漿、豆類、五穀等含有豐富植物雌激素的食物，可以幫忙緩解更年期的不適呢！

4 彈性調整、享受美味

建議在享受美食或年節過後兩三天，可以清淡飲食來調和一下！

5 鉅細靡遺、安全補充

別忘了將下午茶、點心等食物都要放在均衡飲食量中一併考慮，依據六大類食物之分類互相代換，例如下午茶多吃了塊蛋糕，可減少晚餐的飯量，增加蔬菜類並搭配適量的豆蛋魚肉類攝取即可，而宵夜最好避免。維生素及健康食品等營養補充劑，最好諮詢醫師依個人需要選用，同時要注意劑量及服用方法，使補充的營養能發揮效果，並避免過量產生不適。

最後要提醒您 ~

多喝水是美麗秘方，連同飲料及湯類液體，建議每天要攝取 6-8 杯的水分（每杯 240 毫升）。如還有任何飲食營養問題，您可以到各大醫院的營養諮詢門診與營養師討論喔！

更年期每日飲食建議



活動筋骨健康來

更年期運動的好處與方法

一向懶得運動的美美，
最近也開始到公園慢跑了！
運動讓她增強體能，心情開朗，
體重也因此獲得控制。
她還發現更年期症狀緩和了，
且聽醫師說運動會增加骨骼受力，
促使骨質密度增加，
這讓美美更樂得天天去運動呢！



如何開始運動？

1 循序漸進

運動量從小到大，慢慢增加，讓身體有時間可以適應；如果有心血管疾病、關節病變及糖尿病等慢性疾病，應該有專業運動教練指導，以避免運動傷害為要務。

2 充足暖身

運動包含熱身運動、主運動及緩和運動三部份，進行主運動前，可以採用走路、伸展肌肉、活動關節等動作做熱身運動，使身體溫度提高，減少運動傷害的發生。運動後進行緩慢跑步、伸展肌肉等緩和運動，可使體溫慢慢下降，減少由運動所產生的酸痛。



3 多樣選擇

依自己興趣或健康狀況選擇慢跑、快走、騎腳踏車、有氧運動、太極拳、游泳、土風舞及羽球、網球、桌球等做為主運動項目，可以將有氧、阻力和伸展運動進行搭配，增加運動樂趣且可以鍛鍊不同部位的肌肉。



4 結合生活

運用逛街購物、上下班通勤時段，由每次 10 分鐘開始，分段累積身體活動量，每天累積 30 分鐘，每週累積 150 分鐘以上中度身體活動。



5 注意強度

剛開始運動時，要運動到身體熱熱的或有些累的感覺，等習慣後最好要進行到呼吸心跳比平常快一些，可以說話但無法唱歌的情況，才達到中度身體活動。



運動時的小叮嚀

- 1 運動時請穿著寬鬆、舒適且易吸汗的衣服、襪子及保護性佳的運動鞋。鞋子太大會使跟腱和踝關節受傷；鞋墊過厚或過硬，也會產生反作用力而衝擊腳部受傷喔！
- 2 外出家門運動時，最好選擇顏色亮麗衣服，減少交通意外發生！
- 3 清晨、傍晚或在溫度適中的冷氣房中適合進行運動，炎熱、寒冷、空氣污染嚴重的環境請避免運動。
- 4 運動前、中、後，請依照自己身體需求補充適量的水分。
- 5 身體不適時，要立即停止運動。
- 6 為避免脊椎受傷，身體如需往前彎，請背部打直，以臀部來做彎腰動作。
- 7 請避免快速轉身及雙腳急速交錯動作，以免不平衡發生跌倒。
- 8 下樓梯動作容易導致膝關節受損，因此請儘量避免。

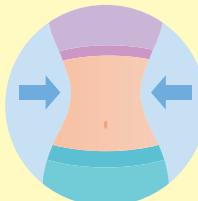


擺脫肥胖更年輕

更年期肥胖原因與體重控制

美美發現最近體重直線上升，
面對原本身材日漸走樣，
總覺得彷彿一下就老了 10 歲。
朋友說：到了中年就該胖啊！

美美不願自己看起來臃腫，
卻又看到朋友花錢減重沒有效果，
更年期減重有這麼難嗎？
怎樣才能維持標準身材呢？



更年期肥胖原因

活動與熱量消耗減少，營養過量加上代謝率降低，脂肪變容易堆積，因此更年期後的婦女常見腰圍增加，形成中廣身材。

肥胖有害健康，是許多慢性疾病的根源，然而怎樣算是胖呢？

更年期女性體重標準

身體質量指數（Body Mass Index，簡稱 BMI）是最常用於評估體位的一項簡易測量指標，我國 18 歲以上成人體位依 BMI 分為：

體重過輕： $BMI < 18.5$

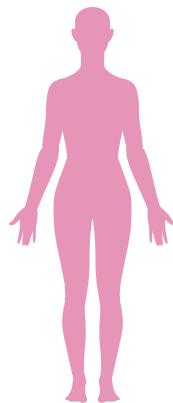
健康體重： $18.5 \leq BMI < 24$

體重過重： $24 \leq BMI < 27$

肥胖： $BMI \geq 27$

身體質量指數 BMI (Body Mass Index)

$$= \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$



舉例來說，身高 160 公分、體重 65 公斤的女性，BMI 值為 25.4（體重過重）。根據後附的成人健康體重對照表，她的正常體重範圍應在 47.4 公斤至 61.3 公斤之間哦！此外，為避免代謝症候群的發生，女性腰圍不要超過 80 公分（31 吋）喔！



成人健康體重對照表

身高(公分)	正常體重範圍	體重過重範圍	肥胖
	$18.5 \leq BMI < 24$	$24 \leq BMI < 27$	$BMI \geq 27$
144	38.4 ~ 49.7 (公斤)	49.8 ~ 55.9 (公斤)	56.0 (公斤)
145	38.9 ~ 50.4	50.5 ~ 56.7	56.8
146	39.4 ~ 51.1	51.2 ~ 57.5	57.6
147	40.0 ~ 51.8	51.9 ~ 58.2	58.3
148	40.5 ~ 52.5	52.6 ~ 59.0	59.1
149	41.1 ~ 53.2	53.3 ~ 59.8	59.9
150	41.6 ~ 53.9	54.0 ~ 60.7	60.8
151	42.2 ~ 54.6	54.7 ~ 61.5	61.6
152	42.7 ~ 55.3	55.4 ~ 62.3	62.4
153	43.3 ~ 56.1	56.2 ~ 63.1	63.2
154	43.9 ~ 56.8	56.9 ~ 63.9	64.0
155	44.4 ~ 57.6	57.7 ~ 64.8	64.9
156	45.0 ~ 58.3	58.4 ~ 65.6	65.7
157	45.6 ~ 59.1	59.2 ~ 66.5	66.6
158	46.2 ~ 59.8	59.9 ~ 67.3	67.4
159	46.8 ~ 60.6	60.7 ~ 68.2	68.3
160	47.4 ~ 61.3	61.4 ~ 69.0	69.1
161	48.0 ~ 62.1	62.2 ~ 69.9	70.0
162	48.6 ~ 62.9	63.0 ~ 70.8	70.9
163	49.2 ~ 63.7	63.8 ~ 71.6	71.7
164	49.8 ~ 64.5	64.6 ~ 72.5	72.6
165	50.4 ~ 65.2	65.3 ~ 73.4	73.5
166	51.0 ~ 66.0	66.1 ~ 74.3	74.4
167	51.6 ~ 66.8	66.9 ~ 75.2	75.3
168	52.2 ~ 67.6	67.7 ~ 76.1	76.2
169	52.8 ~ 68.4	68.5 ~ 77.0	77.1
170	53.5 ~ 69.3	69.4 ~ 77.9	78.0
171	54.1 ~ 70.1	70.2 ~ 78.9	79.0
172	54.7 ~ 70.9	71.0 ~ 79.8	79.9
173	55.4 ~ 71.7	71.8 ~ 80.7	80.8
174	56.0 ~ 72.6	72.7 ~ 81.6	81.7
175	56.7 ~ 73.4	73.5 ~ 82.6	82.7
176	57.3 ~ 74.2	74.3 ~ 83.5	83.6
177	58.0 ~ 75.1	75.2 ~ 84.5	84.6
178	58.6 ~ 75.9	76.0 ~ 85.4	85.5
179	59.3 ~ 76.8	76.9 ~ 86.4	86.5
180	59.9 ~ 77.7	77.8 ~ 87.4	87.5



更年期控制體重的原則

1. 調整飲食

建議以均衡飲食型態為主。

早上吃得好、中午吃得飽、晚餐吃得少。

也可以依據自己生活習性與步調，來安排進餐時間。

不要讓自己處在過度飢餓狀況，讓熱量吸收更多。

避免高油、高糖（如澱粉類麵包、碳酸飲料等），多攝食高纖食物（如糙米、燕麥）可以減少飢餓感。

改變一下進食習慣，增加咀嚼動作來消耗熱量。

多喝水可幫助清洗體內廢物。

減重時期也要注意鈣質攝取，以防止骨質流失的情形。



2. 運動習慣養成

運動可以減少熱量囤積，還可以增加新陳代謝率，最好由每次 10 分鐘開始，分段累積身體活動量，每天累積 30 分鐘，每週累積 150 分鐘以上中度身體活動。

也可以隨身運動來累積運動時間，例如走一段路替代乘車；上樓以爬樓梯取代電梯；一邊看電視一邊做運動，建立動態生活消耗多餘熱量。

3. 持之以恆

想要成功減重，需下定決心，減重才能持續！配合飲食調整與運動習慣養成，將減重初期目標設定在原先體重的 5%，用 15 天減 1 公斤的速度，這樣一個月就可以看到效果呢！



不可輕忽心血管

心血管疾病發生的風險與預防方法

停經後的美美，
最近開始察覺到自己有噁心、
氣喘、呼吸不順及背痛的情形，
到醫院求診經醫師提醒後，
才知道原來更年期的婦女，
因為雌激素分泌減少，
心血管疾病發生的情形也會增加，
婦女們千萬不可以輕忽喔！



心血管保護的重要性

五十歲前或是停經前的婦女，因卵巢所分泌的雌激素對心血管有保護作用，降低了心血管疾病的發生率。婦女心血管疾病的發生率，在五十歲前約只佔男性的一半，五十歲之後呈現緩慢增加的現象。到了六十歲以後，心血管疾病的危險因子如高血壓、糖尿病與高血脂的發生率甚至高於同年齡群男性，心血管疾病的發生率也與男性不相上下，因此，婦女從更年期開始，更須注意及預防心血管疾病的發生。

預防心血管疾病，主要是減少冠狀動脈心臟病發生的機會，減少或控制好可控制的危險因子，可以降低冠心病發生的機會，減少死亡的威脅，促進身體健康。



心血管疾病發生的風險

心血管疾病發生的風險，可由危險因子的多寡來預測，危險因子越多，越容易得心血管疾病。危險因子分為無法改變的與可以控制的因子：

●無法改變的危險因子

1. 冠狀動脈心臟病病史：心絞痛、心肌梗塞、冠狀動脈氣球擴張術或繞道手術病史。
2. 年齡：男性大於 45 歲、女性大於 55 歲。
3. 早發性家族史：父親或兄弟 55 歲前或母親或姐妹 65 歲前得冠狀動脈心臟病。

●可以控制的危險因子

抽菸、高血壓、血脂異常、糖尿病、過重和肥胖、以及運動。

男女在心血管疾病的診斷上有何不同？

男女因為生理及結構的性別差異，因此心血管疾病在症狀上會有差異。以冠狀動脈心臟病為例，一般出現的「典型」症狀為：呼吸急促、盜汗、左手臂或左下巴痠痛、胸口悶痛等；而更年期女性民眾，心肌梗塞會出現噁心、嘔吐、氣喘、背痛等「非典型症狀」。

預防心血管疾病的方法

針對**所有的婦女**，生活形態的建議包括：

- **戒菸**：菸品中的尼古丁等物質，會加速動脈硬化，讓血液黏稠、血管缺乏彈性，引起中風或心肌梗塞的危險，因此有吸菸的婦女，建議可以配合行為策略與藥物協助來戒菸。
- **飲食控制**：更年期婦女容易發胖，建議採取均衡飲食型態，多吃綠葉蔬菜與黃豆，限制食鹽攝取與少吃甜食。
- **規律運動**：建議中度運動量每日 30 分鐘以上，包括像快走、騎腳踏車等運動。
- **體重控制**：體重超過標準的婦女，配合飲食控制與運動，持之以恆，初期減重目標設定在原先體重的 5%，用 15 天減 1 公斤的速度減重。
- **危險因子的控制**：血壓、血糖及血脂的參考值如下表所示。



血壓參考值

分期	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常血壓	< 120	且	< 80
高血壓前期 (警示期)	120 ~ 139	或	80 ~ 89
高血壓	≥ 140	或	≥ 90

資料來源：美國預防、檢測、評估與治療高血壓全國聯合委員會第 7 屆報告 (JNC 7) 、
2015 台灣高血壓治療指引

血糖參考值

分期	空腹血糖值 (mg/dl)
正常	< 100
糖尿病前期	100 ~ 125
糖尿病	≥ 126

血脂參考值

項目	對象	一般成人 (mg/dl)	心血管或糖尿病患者 (mg/dl)
總膽固醇 (TC)		< 200	< 160
三酸甘油酯 (TG)		< 150	< 150
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)		男性 > 40 、女性 > 50	
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)		< 130	< 100

針對有**高血壓、糖尿病或高血脂**婦女的建議包括：

- **高血壓的控制**：低鹽飲食，規律運動，並配合降血壓藥物治療。對一般婦女而言，血壓控制目標為低於 140/90 毫米汞柱，不因年齡而不同。
- **糖尿病的控制**：飲食控制，規律運動，並配合降血糖藥物治療。對於一般成年人而言，控制目標：糖化血色素低於 7%，空腹血糖介於 80-130 mg/dL 範圍，飯後兩小時血糖低於 160 mg/dL。
- **降低高血脂**：飲食控制，規律運動，並配合降血脂藥物。一般而言，控制目標隨有無心血管疾病和危險因子而不同，已有心血管疾病或危險因子越多，控制越須嚴格。而無心血管疾病或任何危險因子者至少總膽固醇不要超過 200 mg/dl(或低密度脂蛋白膽固醇不要超過 130 mg/dl)。



儲存骨本享自在

骨質疏鬆症與降低骨質流失方法

美美母親不小心跌了一跤，
便把股骨頸給摔斷了，
換了人工髓關節後
母親第一次下床，
看到她縮了水的身軀，
美美才發現
骨質疏鬆症的可怕，
醫師說骨質疏鬆最容易造成骨折
所以美美意識到
要及早預防骨質流失，
這樣到老年時，
才會享受骨骼健全的自在生活！



更年期骨質流失及骨質疏鬆症

正常人的骨骼會不斷進行新陳代謝，但無論男女在 40 歲左右，骨質就會以每年 1 ~ 2% 的速度流失，更年期婦女更會因為女性荷爾蒙分泌不足，加速骨質流失，長久下來就會影響骨骼強度，使女性骨質疏鬆發生率比男性高。另外，年齡愈大，骨質疏鬆發生的機會也愈大。

骨質疏鬆在早期並沒有任何症狀，絕大多數都在無聲無息中侵蝕著骨骼，通常要等到骨折時，才知道自己骨質已經疏鬆了，而最易發生骨折部位是手腕關節、脊椎和髋部，許多老年人彎腰駝背、身高降低，就是因為脊椎受壓迫所造成的。

骨質流失的主要原因

鈣對於維持骨骼的健康極為重要，當飲食中鈣質攝取不足造成血鈣離子濃度下降，會促使骨骼中的鈣質經由蝕骨作用釋出至血液中，使血鈣中濃度回到正常狀態；鈣質如果長期從骨骼組織中流失，則會導致骨質疏鬆。

此外，缺少運動、抽菸、酗酒、飲用過量咖啡、日曬不足、長期使用類固醇、家族遺傳都是骨質破壞殺手，而體型瘦小者，根據流行病學研究發現，相對的骨質密度也較低。

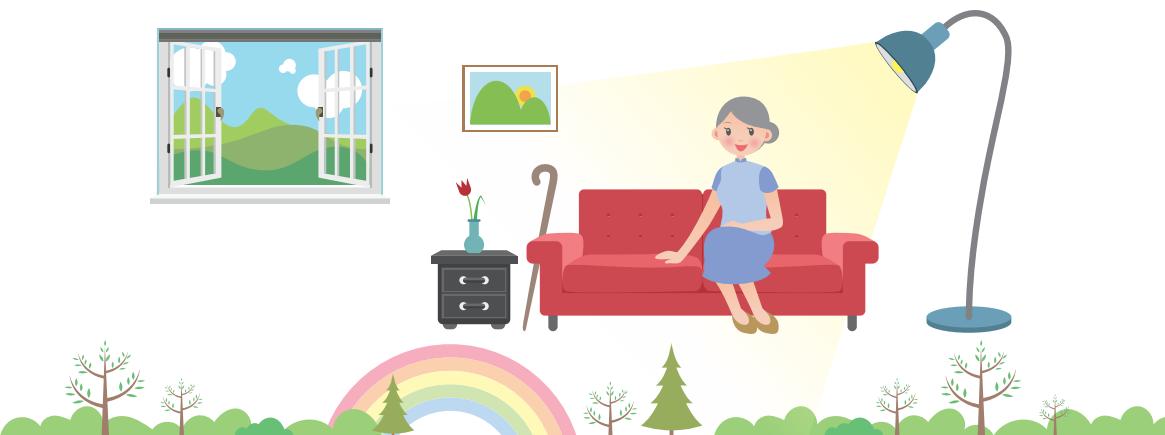


降低骨質流失速度的方法

- 1 建立良好生活習慣作息正常，避免抽菸、喝酒、熬夜。
- 2 攝取充分鈣質，根據民國 100 年國人膳食營養參考攝取量建議，19 歲以上成人每日足夠鈣攝取量為 1000 毫克。
- 3 鈣質含量高的食物請參考附表，必要時可在醫師建議下服用鈣質營養補充片。
- 4 適當的曬曬太陽能幫助身體產生維他命 D，加強腸道對鈣的吸收，還可增加骨質再造速率。
- 5 規律並持續地運動，可強化肌肉和骨骼，減緩骨質流失速率。

預防骨折的小提醒

日常生活中避免爬高爬低、儘量減少搬抬重物、上下樓梯要一步一步、手要扶在扶手上、保持居家地面乾燥，不要過度彎曲背部，改善居家燈光照明及清除活動空間障礙物，促使走道寬敞順暢。



食物中鈣質含量(毫克)

食物類別	食物名稱	鈣質含量 (毫克/每 100 公克食物)	食物類別	食物名稱	鈣質含量 (毫克/每 100 公克食物)
穀物類	麥片	468	豆類	帶莢毛豆	123
	加鈣米	170		黑芝麻	1757
	小麥胚芽	45		黑芝麻粉	1449
	燕麥片	40		生黑芝麻	1354
	大麥	33		山粉圓	1073
	燕麥	25		愛玉子	714
	小麥	19		無花果	363
	黑麥片	16		杏仁片	273
	糙米	13		葵瓜子	140
	大麥片	13		生蓮子	129
乳品類	脫脂奶粉	1406	堅果及種子類	開心果	107
	低脂奶粉	1261		白芝麻	97
	乾酪粉	1151		生核桃	83
	全脂羊奶粉	1069		生白芝麻	64
	刨絲乾酪	940		香椿	514
	全脂奶粉	912		紫蘇	401
	乳酪	574		紅莧菜	218
	脫脂高鈣鮮乳	150		芥藍菜	196
	低脂保久乳	112		九層塔	191
	高脂保久乳	104		皇冠菜	168
	全脂鮮乳	100		白莧菜	146
	低脂鮮乳	98		青葱	141
蛋類	全脂保久乳	95		甘藷葉	136
	雞蛋	43	蔬菜	紅鳳菜	122
魚貝類	櫻花蝦(加工)	2859		青江菜	103
	扁魚干	2804		小白菜	103
	小魚干	2213		油菜	100
	蝦皮	1381		黃秋葵	94
	蝦米	1075		芹菜	83
	蟹腳肉	319		芥菜	83
	金錢魚	267		綠豆芽	79
	仔魚	157		黃豆芽	68
	牡蠣	149		髮菜	1187
	文蛤	106		紫菜	342
肉類	蝦仁	104		洋菜	248
	豬肩胛排	41	水果	黑棗	67
	豬小排	33		紅棗	50
豆類	豬大排	28		桑葚	41
	小方豆干	685		香吉士	41
	豆干絲	287		青木瓜	38
	五香豆干	273		柳橙	28
	凍豆腐	240		奇異果	25
	黃豆	194		木瓜	21
	傳統豆腐	140		葡萄柚	20

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署臺灣地區食品營養成分資料庫（網址 <http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=284>）



黃金歲月快樂行

更年期情緒不穩定

『這個女人一定是更年期來了！』

這是許多人常對中年婦女的負面評語。

焦慮煩躁的情緒，

會讓美美在萬里無雲的晴空下，

有著下雨天的淒涼，

先生和孩子都搞不清

她到底怎麼了？

難道女人到了更年期，

情緒就會變得起伏不定嗎？



更年期情緒不適的症狀

無論男女一旦到了中年時期，就應該學習將生活步調放慢些，並以開朗的人生觀面對一切。但通常婦女在這時期因為面臨退休、子女長大脫離家庭、第三代出生角色轉換，加上老化的現象逐漸顯現，因此便進入無所依歸的空巢期，而停經使荷爾蒙分泌減少，也造成身體上許多不適現象。這種種因素可能會使更年期婦女，產生輕重不等的情緒不適情形，這包括緊張、焦慮、失眠、記憶減退、恐慌、煩躁、心情低落等症狀。醫學上並沒有「更年期憂鬱症」這個診斷，所以不要以為更年期非憂鬱不可呢！



更年期情緒不適的處理

更年期出現身心不適的現象時，可先求助婦科醫師，獲得適當的建議或治療。積極建立樂觀的人生態度，走出原本的生活圈，保持正常的社交活動，這對於紓解更年期不適是有幫助的。在情緒不適時，找朋友傾訴心事或主動尋求支持性團體的協助，讓煩悶情緒有個出口，心情也就會開朗許多！

但如果狀況始終沒有改善並發現以下情形，就必須到身心科尋求專業諮詢：

- 每天都處在憂鬱的心情下，對所有活動缺乏興趣。
- 失眠、嗜睡、情緒不穩、遲滯疲累，對生命失去活力。
- 覺得自己沒有價值，莫名罪惡感，甚至有死亡、自殺的意念。

更年期情緒不適的治療

在身心科醫師的專業協助下，學習放鬆技巧，進行諮商會談，配合助眠劑或抗憂鬱劑的藥物治療，焦慮、煩躁、失眠等症狀在2～6個月就會逐步改善。

過去曾患有慢性失眠、容易焦慮緊張、憂鬱症、避孕藥引發情緒沮喪、嚴重經前症候群及產後憂鬱症等患者，在更年期情緒症狀會因為荷爾蒙分泌缺乏而比較明顯，同時也會增加焦慮憂鬱的症狀，建議可先和身心科醫師討論，以預防症狀在更年期時復發或惡化。



漏尿尷尬不再來

生殖及泌尿系統症狀、預防與尿失禁治療

近來美美咳嗽、大笑、運動，
甚至夫妻房事時，
居然發生尷尬的尿失禁現象，
美美每天墊著衛生棉，
深怕一個不小心又漏了一身尿，
這個身體小問題已成為生活大困擾，
但經過泌尿科醫師的治療後，
她很快的就跟漏尿說 bye ! bye !



生殖及泌尿系統症狀與預防

女性荷爾蒙下降會使更年期婦女出現陰道壁變薄、外陰部搔癢、骨盆腔鬆弛、生殖泌尿道系統感染及尿失禁等症狀。

如何預防生殖泌尿道症狀發生呢？

- 請不要沖洗陰道，以免破壞原本酸性保護環境，增加感染機會。
- 分泌物多時，請以溫水每天清洗陰部 2 次，盡量保持乾燥，千萬不可用鹽水或太燙的熱水進行沖洗。
- 外陰部發生紅、腫、熱、痛、癢時，請立即就醫。
- 穿純棉內褲，並注意與其他衣物分開清洗。
- 性行為前，將陰部清洗乾淨，避免細菌從肛門帶到陰道或尿道。

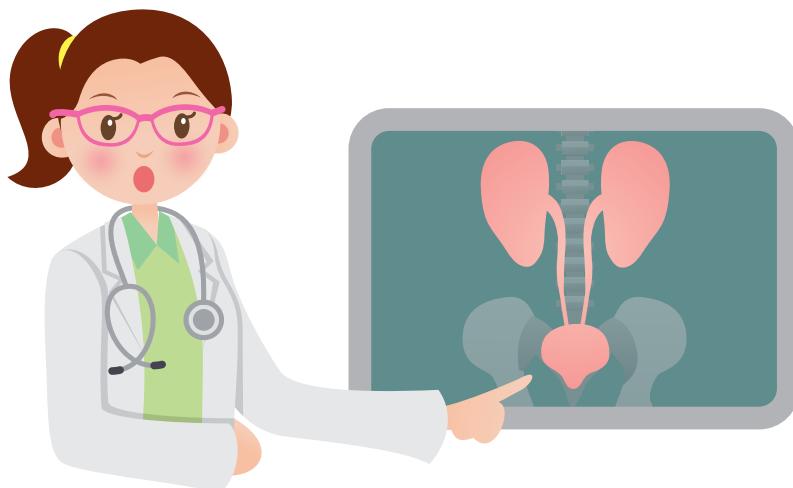


尿失禁的治療方法

女性因為先天尿道短，加上多次懷孕生產或骨盆腔大手術，使得約有 60% 45 歲以上曾經懷孕生產過的婦女，因年齡漸長，肌肉支持力降低，而發生過尿失禁、頻尿及尿急症狀，其中 10 ~ 15% 更會嚴重影響日常生活。

尿失禁大多是骨盆腔、尿道、膀胱的肌肉及韌帶退化萎縮所引起的，可藉著持續進行凱格爾運動，來強化整體骨盆腔底肌肉的強度，也可以尋求專科醫師給予荷爾蒙或其他替代療法治療。

80%以上的尿失禁會合併輕重不同程度膀胱、陰道或子宮脫垂，因此尿失禁在其他療法無效時，可與泌尿科醫師討論採用現代外科手術治療，來幫助妳迅速解決尿失禁的困擾。



凱格爾運動練習方法

- 1** 學會收縮肛門、陰道、尿道旁的肌肉。可在排尿順暢時，故意中斷尿流 2 ~ 3 秒，再把尿液全解乾淨；或是在洗澡時，將洗淨的手指放入陰道內，如果感覺陰道肌肉夾緊手指，就代表學會收縮部份骨盆底肌肉了。

- 2** 骨盆底肌肉收縮時，尿道、陰道及肛門口附近肌肉會有緊縮、向上提肛的感覺，但腰部、小腹、大腿及臀部肌肉應保持放鬆狀態。

- 3** 初期可平躺用力收縮骨盆底肌肉並維持 10 秒，休息約 5 ~ 7 秒後再做，連續做 3 ~ 5 次，慢慢增加到 20 ~ 30 秒。

- 4** 熟悉骨盆底肌肉收縮技巧後，請以坐姿或站姿來進行。

- 5** 以下三種姿勢可幫助專注進行凱格爾運動的進行，一天以不同姿勢重複 4 ~ 5 遍，甚至養成習慣隨時隨地的進行，對漏尿與性生活都有幫助喔！



老夫老妻最甜蜜

性生活障礙與兩性和諧關係

停經後的美美因為性交疼痛，
對性生活也就有了幾分畏懼，
在與先生溝通之後，
先生不但體諒她的身體狀況，
更貼心地陪美美去醫院，
經過治療後，有明顯改善，
並接受醫師建議
於房事時使用潤滑軟膏，
美美這才發現沒有懷孕壓力，
夫妻倆好像二度蜜月似的，
感情變得更甜蜜、幸福！

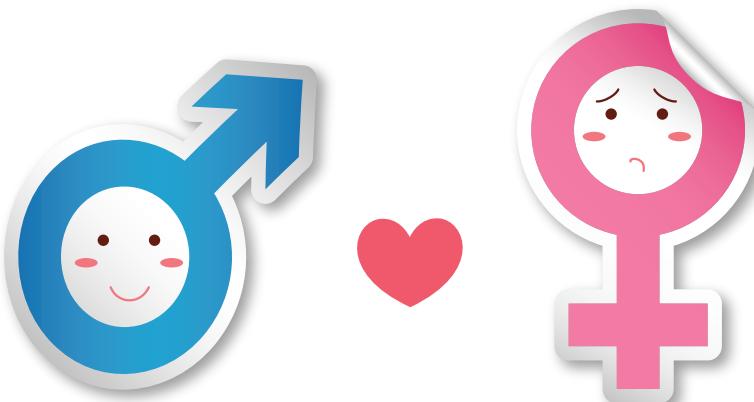


性生活障礙的原因與治療

許多人把停經當成性生活的分水嶺，認為沒有月經來潮，女人對性生活也就沒有興趣了。

女性荷爾蒙缺乏的確會讓性生活快感降低，甚至引起性交疼痛，而讓婦女對性生活意願不高的原因有：

- 子宮、卵巢和大陰唇逐漸萎縮。
- 陰道黏膜變薄、變乾；陰道口變狹窄、彈性變差。
- 興奮期性器官反應降低，導致黏液分泌不足、陰蒂勃起減少。
- 陰道及泌尿道常會發生感染現象。



建立兩性和諧的關係

兩性和諧的關係，是建立在彼此關心、體諒與珍惜。性生活是男女雙方的事，所以不舒服時，除了儘早就醫外，也要勇敢與先生溝通，讓他瞭解你的狀況，不要只為了配合先生需求，自己卻痛苦不堪而影響雙方關係。

事實上中年婦女性愛高潮與停經前是沒有改變的，加上停經後沒有懷孕困擾，所以依然可以在性行為中享受幸福。如果性生活發生不適，請不要害羞，將情況告訴醫師，透過適當的治療及改善陰道乾澀的外用潤滑軟膏，對性生活會有幫助。而陰道或泌尿道發生感染時也請立即就醫，以避免性交疼痛或異味影響心理。當然夫妻房事也可以改變原本的習慣：

- 晚上比較疲勞會降低性慾，清晨醒來時也許更為恰當。
- 依照個人身體及體能狀況，選擇舒適的姿態進行。
- 性愛前的愛撫會幫助黏液分泌，可減少不舒服的感覺。



給先生的話～

當與你攜手度過大半生的太太面臨更年期的困擾，這段期間你的微笑、親吻、撫摸與體貼、關懷，將是她最大的精神支持。

你們可以持續性生活，但如果她不舒服，可以貼心地陪她去醫院尋求醫療協助，並安撫同理她的心情反應，或安排一個旅行帶她出去走走，這都有助於紓緩更年期的不適。若是自己發生性功能障礙時，也可找專科醫師解決問題！



妥善使用荷爾蒙

更年期不適治療與荷爾蒙的利弊

當美美明白女性荷爾蒙下降是正常現象，
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，
加強營養與規律運動，
美美不靠荷爾蒙，
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，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，也可以降低骨質疏鬆症及罹患大腸癌的風險。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，這也是婦女使用荷爾蒙療法前必須考量的。

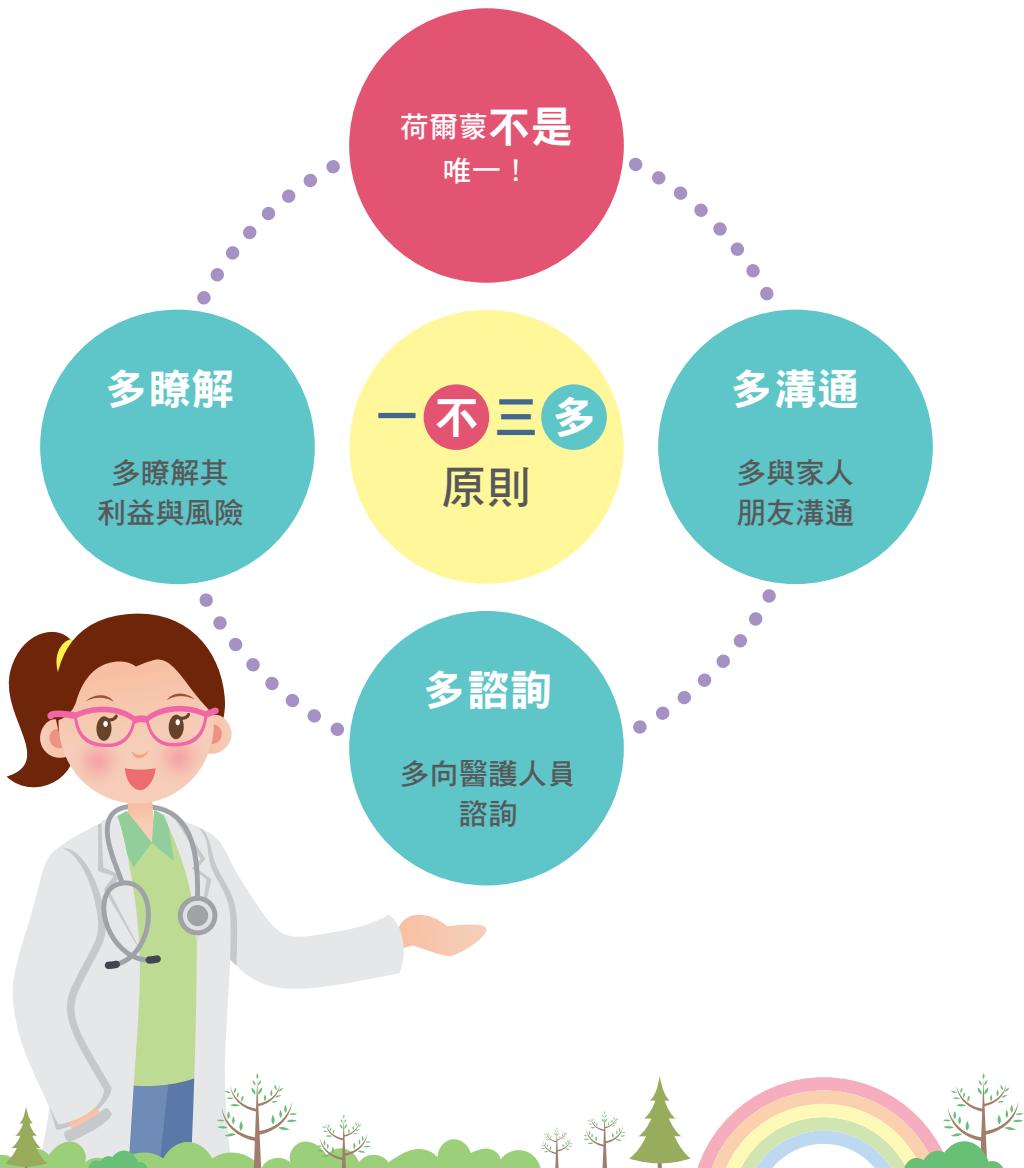


使用荷爾蒙療法遵守事項

- 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** 荷爾蒙治療是需要有醫師開立的處方，不宜隨意在坊間購買；需要荷爾蒙治療的婦女，需就醫且依照醫囑服藥，請不要隨便自行停藥或任意改變劑量。

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。

使用荷爾蒙療法前請遵循



更年期是否來臨

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	0	1	2	3
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				
關節酸痛				
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				

總積分超過 15 分，就顯示你可能已步入更年期

如果你還有更年期營養或健康相關問題，可參閱本署「更年期營養單張指南」，或是上「國民健康署」及「肥胖防治網」網站查詢，亦可撥打本署**更年期諮詢專線 0800-005107** 詢問喔！



婦女更年期保健手冊 - 過迎人生新旅程

出 版 機 關 衛生福利部國民健康署
地 址 台北市大同區塔城街 36 號
網 址 <http://www.hpa.gov.tw>
電 話 (02) 25220888
出 版 年 月 106 年 9 月
版 (刷) 次 二版
其他類型版本說明 本署另有電子版本，同時登載於健康九九網站
定 價 新臺幣 30 元
展 售 處 台北 國家書店
地址：104 台北市松江路 209 號 1 樓
電話：02-2518-0207
台中 五南文化廣場
地址：400 台中市中區中山路 6 號
電話：04-22260330
G P N 1010601444
I S B N 978-986-05-3451-1 (平裝)



著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。

請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-25220888）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. (TEL: 886-2-25220888)





ISBN 978-986-05-3451-1

A standard linear barcode representing the ISBN number 978-986-05-3451-1.

9 789860 534511



GPN : 1010601444
定價 : 新臺幣30元整

本出版品經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

廣告