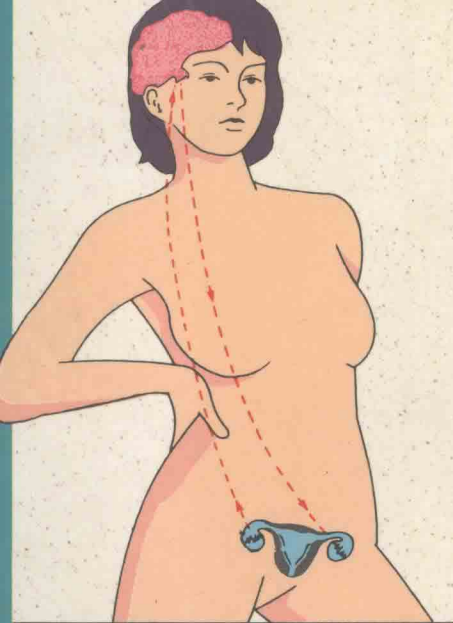




如何面對 停經症候群

◆ WHAT WOMEN SHOULD KNOW ABOUT MENOPAUSE ◆

茱迪絲·莎克 著
Judith Sachs

郭懷楓 譯

為維持妳健康與活力的一个實際可行的計劃

診斷：認識停經的症候

治療：兩極的意見——贊成與反對荷爾蒙補充治療

其他治療方法：飲食與運動

留住青春，充滿活力，永遠性感！

停經當然會帶給妳一些改變，

但有幸地妳生在一個女性可充分掌握醫療資訊的時代。

環顧周遭，這些中年時的婦女還依舊充滿活力與魅力，

她們用事實粉碎了一些有關停經的神話。

她們能，當然妳也能，只要妳能了解：

留住青春，充滿活力，永遠性感！

停經當然會帶給妳一些改變，

但有幸地妳生在一個女性可充分掌握醫療資訊的時代。

環顧周遭，這些中年時的婦女還依舊充滿活力與魅力，

她們用事實粉碎了一些有關停經的神話。

本書將可提供妳有關改善停經症候群

各種治療、運動、專有名詞等各項最新醫學知識，

讓妳永保青春，充分享受妳的中年人生。

DELL

醫療叢書

03



如何面對 停經症候群

停經症候群
如何面對
停經症候群

停經症候群是女性進入更年期時，因荷爾蒙分泌減少而產生的一系列症狀。

症狀包括：潮熱、盜汗、心悸、失眠、頭痛、腰酸背痛、皮膚乾燥、陰道乾澀、情緒波動等。

這些症狀通常會隨著年齡的增長而逐漸減輕，但有些女性可能會經歷較嚴重的症狀，甚至影響到日常生活。

為了緩解停經症候群的症狀，女性可以采取以下措施：

1. 保持均衡的飲食，多吃富含鈣質和蛋白質的食物。

2. 適量運動，如散步、瑜伽等，有助於改善睡眠和心情。

3. 保持充足的睡眠，避免過度勞累。

4. 學習放鬆技巧，如深呼吸、冥想等，有助於緩解焦慮和壓力。

5. 如果症狀嚴重，建議諮詢醫生，可能需要服用荷爾蒙替代療法。

6. 保持積極的心態，接受身體的變化。

7. 避免吸菸，因為吸菸會加速骨質流失。

8. 定期進行健康檢查，包括骨密度檢查等。

9. 如果出現潮熱、盜汗等症狀，可以嘗試使用涼爽的衣物和環境。

10. 如果出現心悸、失眠等症狀，可以嘗試使用一些天然補劑，如洋甘菊茶等。

11. 如果出現情緒波動，可以嘗試與家人和朋友溝通，尋求支持。

停經症候群的症狀因人而異，有些女性可能會經歷較輕微的症狀，而有些女性則可能會經歷較嚴重的症狀。

如果症狀嚴重，建議諮詢醫生，以便獲得專業的建議和治療。

通過採取適當的措施，女性可以有效地緩解停經症候群的症狀，提高生活質量。

如何面對

停經症候群

01

關於停經症候群

●有75%~80%的女性曾有面部潮紅的感覺，甚至有人一天多達五十次。

●停經後的婦女罹患心臟病的比率比得其他疾病高。

●為減輕停經後的症狀，每年約五十萬美國女性接受子宮切除術，但醫學專家認為其中許多手術是不必要的。

●許多女性聲稱使用針灸、按摩，甚至靜坐冥想或自我催眠可治療停經後的症狀。

停止憂慮，開始享受妳的美好時光，你將發現在了解本書的內容後，美好的人生將呈現在你面前。

如何面對停經症候群

作者◎茱迪絲·莎克
Judith Sachs

譯者◎郭懷楓

封面設計◎彌彌

●作者簡介●

茱迪絲·莎克(Judith Sachs)出生於紐約市，祖孫三代都是醫生。她的著作尚有《停經婦女須知》；《焦慮的單親父母》；《迅速之後》(After the Fast)，她尚著有一本小說《榮耀夢想》(Honor the Dream)，內容是美國的醫病關係。目前她和丈夫及女兒住在紐澤西州的百靈頓，正在寫一本關於飲食和長壽的書。

●譯者簡介●

郭懷楓·浙江嘉善人，國防醫學院畢業，前台北榮民總醫院內科住院醫師，新陳代謝科總醫師，現任台北空軍總醫院內科主任醫師。

茱迪絲·沙克 著
Judith Sachs
郭懷楓 譯

如何面對

◆ WHAT WOMEN SHOULD KNOW ABOUT MENOPAUSE ◆

停經症候群

如何面對停經症候群★目次

前 言	005
引 言	009
第 1 章★什麼是停經？談中年女性荷爾蒙的變化	011
第 2 章★身體的變化：面部潮紅與其他徵兆	023
第 3 章★注意你的健康	043
第 4 章★年華老去的感覺	057
第 5 章★荷爾蒙補充治療的利弊與其他	069
第 6 章★停經後的性生活	089
第 7 章★骨質疏鬆症	101
第 8 章★子宮切除與卵巢切除	117
第 9 章★其他非藥物療法	133
第 10 章★名詞解釋	143

有關停經方面的醫學研究一直是不斷進步，有關荷爾蒙補充治療的看法也始終爭議不休。

本書儘管想包含所有最新的資料，但不能保證這些資料能與時俱新。讀者必須謹記不可用此書作為自我診斷或治療的工具，若有任何問題，仍應請教這方面問題的專家。

前言

如果你即將邁入停經的歲月，你將可親眼目睹醫學領域空前未有的進步，拜現代科技之賜，醫師可用上一代人從未想到的方法診斷及治療疾病。

「預防勝於治療，健康即是財富」是廿一世紀人類的口號，停經的婦女若能預先尋求正確的醫療照顧而防患於未然，將可提昇她的生活品質。誠然，預防的花費遠比生病後再治療的花費來得低。

在數十年行醫教學生涯裏，我所見最大的轉變是醫療照顧中的醫病關係；五十年前，整個醫療系統是由醫師主導，病人通常是毫無疑問地遵從醫師的囑咐。所幸這種情形已成過去；停經婦女可經由

新的醫病關係自我掌握身體與情緒上的幸福。

但在進一步參與自身的治療前，你必須成爲一個具有充份知識的醫療消費者，本書正可提供您這方面的需要。莎克醫師所寫的《停經婦女手冊》將可提供您這方面問題寶貴的意見。

本書使用明瞭易懂的筆觸解釋停經後荷爾蒙的變化以及情緒的改變，同時將討論荷爾蒙補充治療正反兩面的意見，使得讀者能權衡其利弊並得以與醫師討論。

女性讀者若面臨到內科或手術治療的抉擇時，本書將提供有關子宮切除及卵巢切除的知識，讀者可因了解手術的過程，從而作最適切的決定。

中年當然不一定意味著你的活力與樂趣將受到限制，有鑑於此，本書詳細列舉出各項預防方法以

避免疾病並增進健康。讀者若能遵此在飲食、運動方面加以注意，將收效甚宏。此外，在醫師的建議下，讀者也可同時採行其他的方法，這將使你視野開闊，身心健康，安穩地邁向老年。

丹尼斯·史密斯 (Dennis H. Smith M.D.)

生殖生物學教授

俄亥俄州大學醫院

引言

如果你年齡正介於四十七至五十一歲之間，你可能正面臨生理上顯著的改變，也就是所謂的停經期。

對某些人來說，停經並不是一件什麼大不了的事，她們甚至在忙碌的生活中早已將最後一次月經的日期忘得一乾二淨，但對另外一些人來說，停經實在是一件困擾人的事，尤其是當她們同時正遭逢父母身亡、喪偶、離婚或子女成長離家等事件時，這類的困擾可能是面部潮紅，性交困難或是身心俱疲等症狀，你會猶豫乾脆不管它還是最好去看醫生。

當你去看醫生時，你可能面臨兩派不同的意見，有人認為荷爾蒙可改善你的症狀，也有人認為這將增加你罹患某些癌症的可能。本書將詳細地為你解釋這些問題；諸如動情激素補充治療與骨質疏鬆症、心臟病、子宮卵巢切除等問題的關連。同時也提供你除了藥物以外的治療方法，使你能在邁入老年之際，同時擁有健康的身體。

停經意味著你已進入人生的另一新階段，這段時間裏你可發展你早年的興趣，你甚至可創造事業的第二春，無論如何，為了永遠保持健康的身體並隨時解決你可能面臨的問題，你必須作一個有知識的消費者，本書中的各項討論將配合你的需要，讓你好好度過三、四十年停經後的日子。

第 1 章



什麼是停經？ 談中年女性荷爾蒙的變化

停經意味著女性生殖期的結束，通常都發生在五十歲上下，但有人三十多歲即來臨，也有的人遲至六十歲才開始，但大部份女性多忽略它的存在。

「更年期」這個字在希臘文原意是「階段的最頂端」，指的是月經停止，動情激素漸減，終至完全停止製造的這幾年過渡期，這段時期從為期兩年到長達十年不等。有的人稱停經是生命的轉變，誠然，這個女性一生中從未有的經驗的確是一項特殊的轉變。

從前在我們父母親那一輩裏，女性的困擾常被忽略或隱忍不提。今日，我們對身體各部門運作的情形了解更多；於是乎夫妻可共同參與生產課程，小孩在學校就可學習到有關性病的知識，新聞媒體甚至報導最新有關經前症候群、不孕症、乳癌以及卵巢癌等女性健康新知。但是有關停經問題，一般大眾仍充滿一些誤解，本書的目的即在破除這些誤解，讓你更能面對女性化的喪失、衰老甚至死亡。

停經後女性荷爾蒙的減少並不減損你身為一名女性；女性的象徵並非端賴高聳的雙峯或生一群的小孩，正如低沉的嗓音或粗大的陰莖並非男性唯一的表徵。無疑地你將發現隨著年齡的增長，你的智慧日趨成熟，至於肉體方面的衰退，縱然是有些不便，但只要你能採取某些方法預防，應可將其不便

減至最輕。

面對中年人生的轉變你應有的態度

不論是男性或女性，隨日積月累的磨損，身體的關節逐漸喪失彈性，肌肉張力也因活動日少而降低。這時候，視力與聽力開始衰退，兩鬢的華髮也漸次出現。還有骨質疏鬆，尤其是女性，使得身高亦有日漸變矮的趨勢，不論男女心臟血管疾病將逐年增加，皮膚也因彈性漸失而產生皺紋。此外，由於缺乏運動，體重不斷增加，而睡眠卻因壓力及其他因素變得較差。

雖然如此，如果你用健康的態度去面對它，這將完全改觀，當你以充滿活力的姿態邁入你八十甚或九十歲時，你將更能品嚐智慧成熟的果實。是故，