

談更年期新趨勢 兼論荷爾蒙治療之 過去、現在及未來

台灣更年期醫學會劉明道監事



大多數的人都把更年期與荷爾蒙治療劃上等號。其實更年期的範圍非常廣泛，包括心血管與代謝疾病，停經後荷爾蒙治療及慢性病預防，骨質疏鬆症、女性性的異常、泌尿生殖道症候群、女性男性荷爾蒙的治療，中年婦女生活形態的調適；乳癌、停經後婦女健康照護的議題及婦癌…等等。停經後荷爾蒙治療的風險與挑戰：

乳癌與心血管疾病，由於2002年世界衛生關懷協會(WHI)報告造成的震撼彈，全世界停經後荷爾蒙治療遭受到空前的打擊，WHI研究包括兩方面大型臨床測試，基本目的在檢測探討停經後婦女荷爾蒙治療是否能預防心血管疾病。兩組測試分別為有子宮者使用雌激素加黃體素、子宮切除者單獨使用雌激素。計16,608位停經婦女參加此項計畫，時間長達5.2年之久，結果與預期相左：雌激素加黃體素組，雖然大腿骨骨折及大腸癌減少，但是心血管疾病、乳癌及靜脈栓塞卻增加(JAMA 2002)。單獨使用雌激素組心血管疾病，乳癌沒有增加，但靜脈栓塞增加(JAMA2004)。

經過十幾年的研究及討論，對WHI的觀念及建議有所修正。主要問題在於參與婦女年齡偏高(平均63歲)的影響導致負面的結果，若以年齡別分析，則發現對於停經十年內婦女荷爾蒙治療優點遠大於缺點。故全球各醫學會建議使用於年輕停經後婦女。另外發現單獨使用雌激素並不會導致心血管疾病及乳癌的増加。

台灣及美國分別測試低劑量(傳統劑量的一半)發現對更年期、停經婦女能夠緩解更年期症狀及促進骨密度增加，效果與傳統劑量相同。

過去10年，世界各國對於停經後荷爾蒙治療，有許多困惑與紛爭，新證據對之前的臨床指引(尤其是安全性及疾病預防)提出很多的挑戰。2016年4月30日，發佈全球共識宣言，終極目的在於提供給全球婦女與健康照顧工作者(醫師)來依循使用。

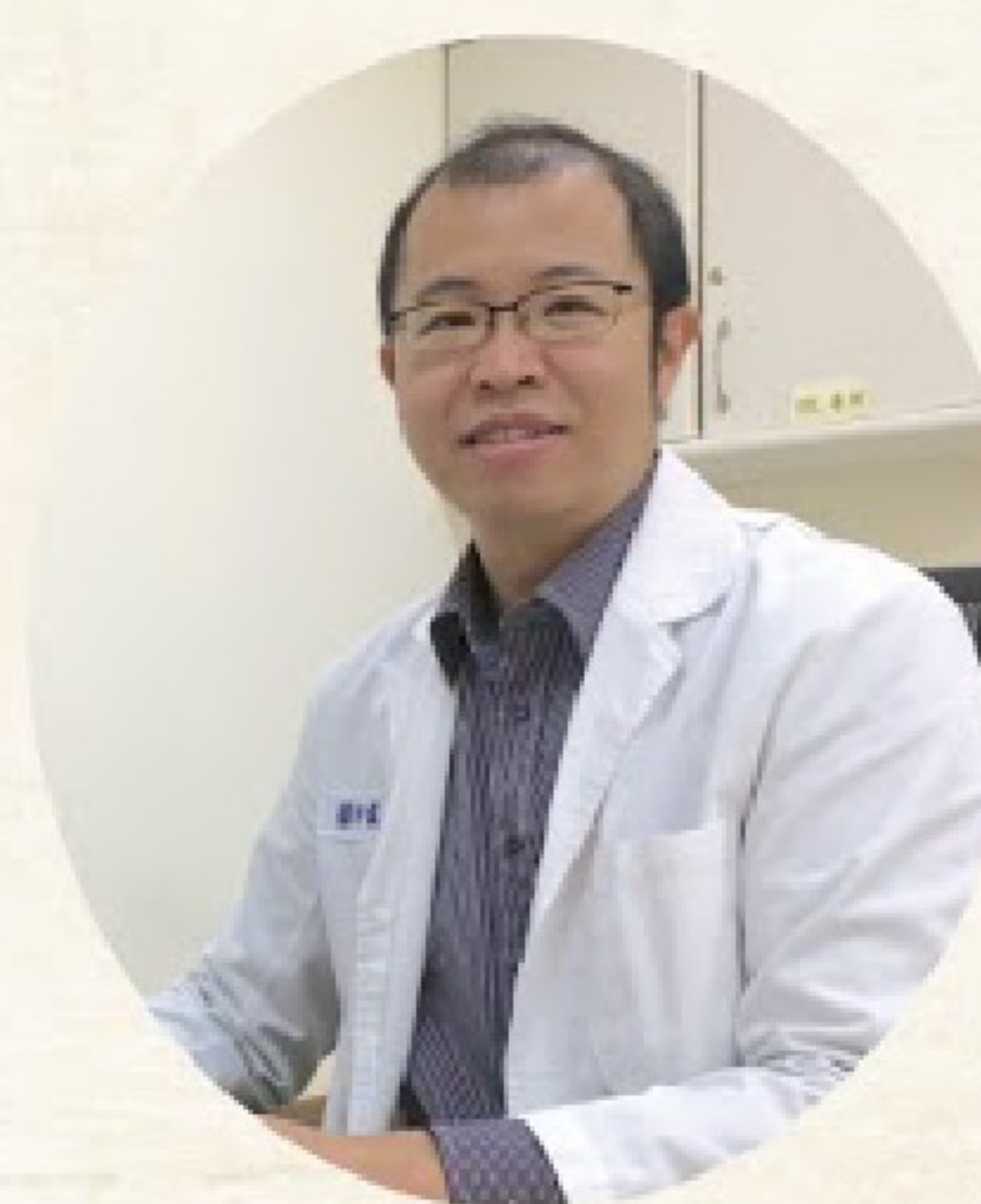
下列12項是全球共識宣言內容：

- (1) 停經後荷爾蒙治療是更年期心血管舒縮症狀最好的治療。在停經10年以內或年齡小於60歲利益絕對超過風險。
- (2) 對於60歲以下或停經10年以內婦女，因骨質疏鬆引起骨折的預防是有效的。
- (3) 隨機分組，臨床試驗，觀察數據及統計分析均指出，標準劑量雌激素單獨治療對於停經10年內或60歲以內的停經婦女，均可降低冠心病發生率或疾病死亡率。若合併黃體素使用也可以降低死亡率，但對冠心病發生率並無增減。
- (4) 局部低劑量雌激素治療，對於患有陰道乾燥或性交疼痛的婦女特別適用。
- (5) 子宮切除的婦女，單獨使用雌激素作系統療法。仍有子宮者則需合併黃體素。
- (6) 停經後荷爾蒙個人化的治療以促進其生活品質和健康為目標，同時考量其危險因子(包括使用時之年紀、停經年齡、靜脈栓塞、腦中風、缺血性心臟病、乳癌等風險)。
- (7) 口服停經後荷爾蒙治療，會增加靜脈栓塞及缺血性腦中風的風險，但年齡在60歲以下，其絕對風險是很低的。觀察性研究指出經皮膚吸收治療的荷爾蒙治療風險很低。
- (8) 50歲以上婦女因荷爾蒙治療，造成乳癌風險增加，其因素很複雜。荷爾蒙治療對乳癌的主要風險來自於加入黃體素與使用時間長短有關。其實停經後荷爾蒙治療所造成的乳癌風險很低，而且一旦停止使用風險隨之降低。
- (9) 荷爾蒙治療的劑量及時間，主要以治療目標和安全考量，而且需個人化。
- (10) 對於早發性卵巢功能不佳的女性，在達到平均停經年齡之前(約50歲)，應該用全身性的荷爾蒙治療。
- (11) 不建議使用客製化合成類荷爾蒙治療。
- (12) 目前安全性方面的資料，不支持乳癌存活者使用停經後荷爾蒙治療。

綜合當前停經後荷爾蒙治療的觀念：

- (1) 建議使用有症狀的早期更年期停經婦女。
- (2) 使用有效最低劑量，最短需要期限。
- (3) 單獨使用雌激素(子宮已切除者)可較長期使用。
- (4) 使用雌激素加黃體素，應慎選黃體素。
- (5) 更年期停經婦女定期作婦科及相關健康檢查。

天天顧胃本 年年都健康



成大醫院
戴大為醫師

骨質疏鬆症好發於年長者，尤其是停經後婦女，缺乏荷爾蒙的作用，使得骨質快速流失。台灣骨質疏鬆症學會的調查發現：台灣五十歲以上的民眾，僅有24%骨質正常，超過七成有骨質流失的問題。骨質疏鬆一開始沒有症狀，因此容易輕忽，很多患者都是發生骨折才知道自己罹患骨質疏鬆。骨質疏鬆的患者或高危險群除了需要補充鈣質、適度運動、防止跌倒外，更須接受藥物治療以預防骨折的發生。

大約三分之一的台灣婦女在一生中會發生一次脊椎、髖部或腕部之骨折。台灣每年髖部骨折新增案例發生率是乳癌的兩倍，且一側髖部骨折後，另一側發生骨折的機率更是其他人六倍。這樣的流行率，已與美國白人相當，都屬於高流行率地區。根據統計，台灣每年髖部骨折超過16,000例，成大醫院幾乎每天都有髖部骨折手術。發生髖部骨折的老人，女性一年內之死亡率約為15%，男性更高達22%，死因則以長期臥床引發之感染為主。所以我們千萬不能輕忽骨質疏鬆所帶來的威脅。

面對骨質疏鬆的威脅，有什麼可以做的呢？

※如果您超過五十歲都還沒有做過骨質密度的檢查，尤其是婦女朋友，請就近到大醫院安排雙能量X光骨質密度儀檢查。了解自己的骨質密度，是重視骨骼健康的開始。今年的母親節，送給媽媽最好的禮物就是幫她安排骨質密度檢查。

※每天至少吃一種高鈣食物。每天晚上回想您今天補鈣了沒？補鈣不一定要吃鈣片，牛奶、起司等乳製品、深綠色蔬菜、板豆腐、芝麻等天然食物都含有豐富的鈣質。檢視自己的飲食習慣是否缺少含鈣食物，真的很缺少才需要使用鈣片補充。同時也不要忘了每天在早上或傍晚時曬太陽20分鐘，幫助身體合成維生素D。維生素D是幫助鈣質吸收的大功臣，可以讓您的補鈣任務事半功倍。

※養成固定運動習慣。

想想您十年後的生活，是希望還能健步如飛，還是坐在輪椅上？為了十年後的行動力，現在就要開始努力。固定運動習慣不但能有助於維持骨質密度，同時也可以增加肌力及協調性，避免跌倒骨折。無論是跑步、太極拳、韻律舞、打球等都是很好的運動。重點不在運動的種類，而是要養成持續不中斷的運動習慣。最近也有研究證實，停經後婦女接受負重訓練的效果也很好，健身房已經不是專屬於年輕人。



※打造安全的居家環境。

骨科醫師的工作之一就是處理跌倒骨折的患者。根據我的統計，最常跌倒骨折的地點就是在家中。而最常發生的三個方式就是浴室滑倒、門口摔倒、雜物絆倒。家中有長輩的朋友，記得將浴室設計成乾濕分離的形式，加裝扶手並使用止滑墊或止滑貼片。門口摔倒常是因為門檻的關係。無論是大門、浴室門口，可以施工將門檻去除。家中的雜物也須收妥，才不會因為絆倒造成意外發生。

有健康的骨骼，才有健康的生活。無論現在是什麼年紀，開始重視骨骼健康準沒錯！今年的母親節，趕快幫媽媽安排骨質密度檢查當作是最貼心的禮物吧！



高鈣飲食有助骨骼健康

106年5月份『行動醫院、全民健檢』時程表

鄉鎮區別	日期	星期	地點	地址	掛號開始	掛號結束	看報日
柳營	6	六	柳營國小	柳營路一段 755 號	07:00	09:30	5/13
安平	6	六	安平區政園區	育平路 310 號	07:00	09:30	5/13
七股	6	六	七股國小	大埕里 395 號	07:00	09:30	5/13
仁德	7	日	長興國小活動中心	太子里土庫路 6 號	07:00	09:30	5/13
歸仁	7	日	文化里仁壽宮	文化街二段 16 號	07:00	09:30	5/14
永康	13	六	永信國小	復華七街 166 號	07:00	09:30	5/20
南區	13	六	臺鹽生技	健康路一段 297 號	07:00	09:30	5/20
白河	13	六	河東里關懷中心	河東里 5 鄰 80 號	06:30	09:00	5/20
楠西	13	六	龜丹神農殿	龜丹里 42 號	07:00	09:30	5/19
關廟	20	六	山西宮活動中心	正義街 37 號	07:00	09:30	5/27
新市	20	六	新市國中	民族路 76 號	07:00	09:30	5/27
後壁	20	六	安溪國小	長安里 5 號	07:00	09:30	5/27
下營	20	六	賀建國小活動中心	賀建里麻豆寮 49 號	07:00	09:30	5/26
佳里	21	日	六里活動中心	東寧里佳東路 327 巷 20 號	07:00	09:30	5/27
新化	21	日	新化國小	中山路 173 號	07:00	09:45	5/27
善化	21	日	文康育樂中心	進學路 150 號	07:00	09:30	5/26
安定	21	日	南興國小	六嘉里 30 號	07:00	09:30	5/28

國民健康講座

★開放自由入座

更年期健康促進讓您風華再現

時間 106.5.14(星期日) 10:00-12:00
地點 臺南文化中心B1國際會議廳
講師 台灣更年期醫學會劉明道監事

哪種減重方式CP值較高

時間 106.5.27(星期六) 14:30-16:30
地點 新營文化中心4樓演講廳
講師 臺南醫院陳秋盈營養師

更年期因卵巢功能下降，女性荷爾蒙缺乏出現四大不適症狀

經期不規則

熱潮紅，甚至半夜熱醒

盜汗、失眠、淺眠

情緒不穩，煩躁易怒

出現以上症狀可先與家庭醫學科、婦科醫師討論，或洽詢國民健康署更年期保健諮詢服務專線0800-005-107 由諮詢師為您評估轉介

106年5月份『婦女乳房X光攝影』巡迴車篩檢場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
2	二	北/東區	11	四	東區	20	六	新市區	28	日	安定區
3	三	南區	12	五	中西區	21	日	東區			
6	六	安平區	16	二	官田/東區	23	二	北/東區			
7	日	歸仁區	17	三	安南區	24	三	南區			
9	二	北/東區	18	四	東區	25	四	新營區			

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。詳情請洽轄區衛生所！

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

健康知識+

★國人十大死因第一名為**癌症**，早期發現較晚期發現治療效果好

！**檳榔**即使不加配料也會導致癌症

！**提醒您**~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰**五萬元**

！**電子煙**不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法

戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線**0800-636363**



送子鳥資訊服務網

www.ibaby.mohw.gov.tw

圈住您的幸福大小事

提供自結婚、懷孕、分娩、新生兒至學齡前期兒童、學齡兒童至青少年等階段所需服務

進度查詢

新生兒無照片健保卡、保母托育補助、父母未就業家庭育兒津貼申辦進度

線上申辦

新生兒健保加保、勞保及國民年金生育給付

線上查詢

合格保母名單、健康存摺及自身醫療資料



幸福送子鳥
臉書粉絲團