

花漾更年期 談更年期保健之道

成大醫院婦產部
鄭雅敏醫師



從12歲初經來潮到50歲停經，女性朋友已經習慣這30多年有荷爾蒙，每個月有月經來潮的日子。從50歲之後，身體要進入另外一個卵巢功能萎縮，荷爾蒙缺乏的更年期階段。根據行政院主計總處表示，去年我國女性平均壽命是83.4歲。這意味著女性朋友將有30多年的人生階段是沒有荷爾蒙。了解更年期早期與晚期可能發生的問題，進而預防，才能擁有高品質的花漾更年期。

更年期常見的症狀包括：

1. 熱潮紅、盜汗、心悸、失眠：熱潮紅為臉部、頸部及胸腔等部位突發性產生發熱甚至皮膚泛紅現象，可能合併盜汗。維持數秒到數分鐘左右，會自行緩解。更年期婦女約65%會經歷此種症狀。若夜間頻繁發生，往往會影響睡眠品質。
2. 心理及精神的變化：容易出現產生焦慮、憂鬱等情緒及睡眠障礙等問題。
3. 泌尿系統：陰道乾澀、性交疼痛、頻尿及漏尿。
4. 全身性症狀：疲倦、頭痛、關節痛。以上症狀中最常見的是熱潮紅，其治療以荷爾蒙之補充最為有效，可舒緩80%~90%的熱潮紅現象！但是荷爾蒙藥物的使用在臨床上有一些侷限之處，以下為不建議使用荷爾蒙藥物治療之病患：
 1. 有乳癌或家族有乳癌之病史。
 2. 有心臟血管病變及中風之病史。
 3. 有靜脈栓塞之病史者。
 4. 肝臟疾病且處於急性期(控制不良)之病患，或肝功能指數異常者。

當有以上情形卻又飽受更年期症狀之苦的婦女們，是否真的“無藥可救”呢？其實不然，除了荷爾蒙藥物治療以外，還是有其他方式可以舒緩其症狀。

1. 生活作息及運動：適量的運動或瑜珈，可以舒緩更年期症狀。

2. 飲食調控：攝取含有大豆異黃酮的食物(豆類、山藥)，避免咖啡、菸酒及辛辣食物。
3. 非荷爾蒙之藥物治療：研究發現更年期雌性激素的下降會促使正腎上腺素增加及血清素下降，造成大腦中樞溫度調控區變窄SNRI(血清素、正腎上腺素再回收抑制劑)等藥物已被證實不只可以改善病患睡眠及緊張焦慮等情緒問題，對於更年期之熱潮紅有一定療效。

泌尿道症狀：陰道乾澀搔癢，局部陰道塗抹荷爾蒙藥膏治療效果很不錯。但若有以上提及不適合使用荷爾蒙藥物的族群同樣不建議使用。目前最新的治療是陰道雷射，透過雷射光熱效應，使陰道內壁膠原蛋白重組再生，增加骨盆筋膜組織緊緻，改善陰道萎縮造成的乾澀及尿失禁等困擾。

雌激素對女性的心血管有保護作用，更年期來自卵巢分泌的雌激素減少，對心臟的保護相對減少，加上新陳代謝遲緩，女性在更年期會逐漸有體重增加，三高疾病、心臟病及腦血管疾病增加的現象。需要配合飲食控制與適當運動來改善。

更年期晚期的問題

許多停經後婦女往往等到跌倒造成骨折，檢查才赫然發現「自己有骨鬆」。骨鬆性骨折必須長時間臥床，不僅會影響社交和人際關係，也會讓原本的慢性病更嚴重，甚至危及生命。研究發現停經後婦女骨折，一年後死亡率比常人高出22%。

正確飲食和運動可預防骨鬆

女性朋友在年輕時就應該注重鈣質的攝取。40歲之前是存骨本的最佳時機，40歲後開始微幅骨質流失。停經前應該接受骨質密度檢查，若出現「骨量減少」、「骨質疏鬆症」或者「嚴重的骨質疏鬆症」，應聽從醫師建議接受治療。更年期婦女每天鈣質攝取量建議為1500毫克，並配合維生素D的攝取。想要擁有足夠的維生素D，必須同時兼顧日曬、食物(野生鮭魚、沙丁魚、鮪魚等魚類)與補充劑(維生素D每天需補充大約2000至4000國際單位)。此外居家環境要注意，避免跌倒的發生。

現在的醫療，我們無法改變停經的年齡，但當更年期來臨時，我們有各種方法(藥物與非藥物)來緩解更年期的不適。配合定期的子宮頸抹片檢查、子宮卵巢超音波檢查與乳房檢查，讓更年期婦女享有高品質的生活。

淺談老年衰弱症 及其評估檢測、預防與介入

衛生福利部臺南醫院
家庭醫學科梁家豪醫師



台灣老年人口的比率，隨著1946年戰後嬰兒潮的來臨而快速增加，1993年已邁入高齡化社會，至2014年底65歲以上老年人口已達12%，2025年將達到20%，邁入超高齡社會。根據統計資料，台灣65歲以上長者，每百人中6位有衰弱症，更高達42%的長輩屬衰弱症前期。因此隨著高齡化進展，衰弱症在老年人口所佔比例也越來越高，更加值得重視。

臨床上，衰弱症是指健康上的易受傷害傾向。由於身體、心理、社會多重問題的複雜效應，造成對於不利健康壓力的應變力變差，容易造成功能衰退。它並非正常老化現象或失能狀態，而是一種多重問題性、個人差異性、可改變性的失能傾向狀態。

常見衰弱症六大警訊包含：

- (1)胃口不好、體重減輕
- (2)疲倦無力、提不起精神
- (3)走路變慢、容易跌倒
- (4)出門次數減少、活動量減少
- (5)記憶力變差、心情變差
- (6)生活自理變差、需他人協助

許多慢性病或共病症容易造成老年人衰弱：如(1)糖尿病(2)高血壓(3)慢性腎臟病(4)慢性阻塞性肺病(5)心臟疾病(6)貧血(7)中風(8)失智症、帕金森氏症(9)憂鬱症(10)營養不良。另外長期不良生活習慣者，如：菸毒、酗酒、壓力、久坐或臥床不活動等，也可能增加衰弱症發生的風險。

哪些人適合衰弱症篩檢評估

65歲以上長者或50歲以上併有上述慢性病共病症者，則建議經醫師初步篩檢評估。一分鐘快速自我篩檢衰弱

透過以下問題，可以簡便快速篩檢出自己是否為「衰弱高風險族群」：

符合任一項為衰弱前期

符合任二項及以上即為衰弱症

- ★與一年前相比，體重是否減少超過3公斤？
- ★是否無法在不用手支撐的情況下於15秒內從椅子站起來5次？
- ★最近一週內是否有三天以上感到疲憊無力或對事情提不起勁？

衛生福利部臺南醫院「抗衰弱服務中心」

為了及早預防、篩檢評估及介入衰弱症，於2017年10月特別成立了「抗衰弱服務中心」，針對亞健康或慢性病併有衰弱風險的中老年人，配合國民健康署的成人健康檢查，加碼進行周全性的功能評估，包括體適能檢測、腦適能檢測(失智症篩檢)、日常生活功能及工具性日常生活功能評估、憂鬱症、骨鬆症及肌少症篩檢、生活品質、骨折風險及營養狀態評估等；並依照個案不同的需求，給予營養諮詢、運動處方、物理治療、職能治療、支持性心理治療等；必要時再轉介給相關專科進一步諮詢評估與介入。不僅可預防及改善衰弱症，降低後續失能風險，讓長者能攝取足夠營養、每天快樂適度的運動，在地健康老化，預防或延緩長者身體功能的下降。

多元的抗衰弱團隊成員

團隊成員來自各專業領域，如高年科、家庭醫學科、復健科、神經科、精神科、骨科、泌尿科、營養師、物理治療師、職能治療師、護理師、社工師、藥師、個案管理師等專科醫師及醫事人員。藉由團隊間互相合作，提供衰弱高風險族群完整的衰弱篩檢與評估，並針對不同衰弱症族群進行相關介入治療計畫。另外也委請各領域專家學者擔任顧問團，適時提供改善與建議。

四大面向的衰弱評估與檢測

提供的衰弱評估檢測皆可同時搭配成人健康檢查進行。同時也提供客製化的服務，讓民眾能依自身喜好與需求選擇不同項目來進行衰弱評估檢測。



107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	看報告日
新營	5	六	新進國小	中正路 41 號	07:00	09:30	5/12
後壁	5	六	菁寮國小	墨林里 282 號	07:00	09:30	5/12
仁德	6	日	德南國小活動中心	中正路二段 209 號	07:00	09:30	5/12
柳營	6	日	果毅國小	果毅里 61 號	07:00	09:30	5/12
北門	6	日	蚵寮長壽會館	保吉里 349-1 號	07:00	09:30	5/12
歸仁	6	日	清水宮	南保里文化街三段 208 號	07:00	09:30	5/13
七股	19	六	七股國小	大埕里 375 號	07:00	09:30	5/26
安南	19	六	幸福里活動中心	府安路六段 85 號	07:30	10:00	5/26
新市	19	六	永就關懷中心	永就里 94 之 3 號	07:00	09:30	5/26
佳里	19	六	六里聯合活動中心	佳東路 327 巷 20 號	07:00	09:30	5/26
永康	20	日	永信國小	復華七街 166 號	07:00	09:30	5/26
善化	20	日	文康育樂中心	進學路 150 號	07:00	09:30	5/25
鹽水	20	日	鹽水國小	水秀里 9 鄰朝琴路 137 號	06:30	09:30	5/27
麻豆	20	日	曾文農工	南勢里 1 號	07:00	10:00	5/27
將軍	26	六	漚汪國小	長榮里 4 號	06:30	09:00	6/2
學甲	26	六	學甲國小	秀昌里育英路 30 號	07:00	09:30	6/2
柳營	27	日	柳營國小	柳營路一段 755 號	07:00	09:30	6/3
關廟	27	日	深坑國小	深坑里南雄路一段 487 號	07:00	09:30	6/3
下營	27	日	甲中國小	甲中里 71 號	07:00	09:30	6/1
安定	27	日	南興國小	六嘉里 30 號	06:30	09:00	6/3

★
開放自由入座

國民健康講座

認識骨質疏鬆及退化性疾病

時間 107.5.13(星期日)10:00-12:00

地點 臺南文化中心 B1國際會議廳

講師 成大醫院骨科 李佳龍醫師

口腔保健作伙來

時間 107.5.19(星期六) 14:30-16:30

地點 新營文化中心 4樓演講廳

講師 宏彥牙醫診所 張仕杰醫師

107年度『檳榔防制』福寶」吉祥物設計暨標語』徵選活動

徵稿期程

7月31日17時截止

徵稿內容

檳榔防制」福寶」吉祥物
及20字內標語

活動QR code



107年度臺南市37區衛生所更年期講座活動

活動內容

更年期保健

活動QR code



107年5月份『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
1	二	北區	8	二	東區	19	六	新市區
2	三	南區	9	三	楠西區	20	日	永康區
3	四	歸仁區	10	四	東區	22	二	東區
4	五	安平區	11	五	安南區	22	二	北區
5	六	新營區	15	二	東區	26	六	學甲區
6	日	歸仁區	16	三	南區	29	二	安平區
7	一	署新	17	四	東區	29	二	東區
8	二	安平區	18	五	安平區	31	四	楠西區

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。除表訂場次外，於社區不定期提供婦女乳房X光攝影檢查，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
- ★ 讓寶寶聽得見您說~我愛你！新生兒聽損發生率：千分之三，國民健康署補助本國籍出生三個月內新生兒執行免費的新生兒聽力篩檢，相關資訊請洽衛生局所或婦產科醫療院所

★ 身體質量指數(BMI)=體重/身高(公尺)²

18歲以上成人健康體重(18.5≤BMI<24)，<18.5為過輕需多運動均衡飲食，以維持健康

- 肥胖防治網 圈住您的腰圍八、九十
- 喝含糖飲料會造成肥胖及多種慢性病
- 購買飲料時宜選擇無糖或少糖
- 每日糖攝取量佔熱量總攝取量10%以下



肥胖防治網QR code

國民健康署運用於捐經費支應 廣告