



婦女更年期 保健手冊



出版年：2025

給邁向更年期的您

更年期是人生的重要轉捩點，代表身體進入自然的變化節奏中。這段歷程中，因為荷爾蒙逐漸減少的影響，女性可能會經歷一些生理和心理上的不同情境，以及對職場、家庭與健康生活方式的重新思考。

更年期不是疾病，但約有三分之一的女性在這段期間會經歷不同身心的轉變，也可能會因而對自我角色與生活有更多的思考。為了和女性朋友們共同理解與探索這段生命階段的多樣面貌，衛生福利部國民健康署特別製作《婦女更年期保健手冊》，融合來自專家建議與女性朋友的經驗分享，讓大家藉由瞭解什麼是更年期，來建立自信和擁有自我決定的能力，做出最適合自己的選擇，定義自己的更年期。

無論您是在人生哪一個階段，願這本手冊支持每位女性朋友，肯定及擁抱自己，自信迎向人生另一場美好風景。



國民健康署

目錄

認識更年期篇

04 人生新扉頁－更年期的優雅轉身

生理篇

06 更年期現象－月經紊亂

08 臉紅心跳怎麼了？－熱潮紅

10 難以入眠的夜晚－睡眠障礙

12 一再襲來的煩擾－頭痛

14 性趣缺缺嗎？－性慾降低、性交疼痛、陰道乾澀

16 說不出口的煩惱－私密處不適

18 無法忍耐的困擾－尿失禁

20 莫名痠痛上身－腰痠背痛、關節痛、肌肉痠痛

22 存骨本鈣重要－預防骨質疏鬆症

24 趁早存肌金－預防肌肉流失

心理篇

- 26 心情三溫暖－更年期情緒問題
- 30 不是懶惰，是身體在說話－倦怠感
- 32 正向看待更年期－自我調適
- 36 我女性，我驕傲－致走在蛻變路上的你

外在篇

- 38 更年期的身體節奏－遠離代謝症候群
- 42 肌膚細語－掉髮、長鬍子、肌膚乾燥

自我照顧篇

- 44 自我照顧指南
- 48 更年期女性的飲食祕訣
- 52 運動，讓你健康有活力

問答篇

- 56 Q&A 破解更年期迷思

人生新扉頁

更年期的優雅轉身

婦女大約 45 歲以後，荷爾蒙分泌減少，月經週期可能會有不規則現象，這時可能就是進入更年期。當荷爾蒙分泌不足後，就會導致月經不來，月經不來達一年以上就稱為停經。更年期是一個自然的過程，不是疾病，它是婦女的月經從不規則至完全停經時的一段過渡時期，此期間，可能伴隨著生理、心理及社會層面的轉變。

生理

更需注意身體的變化

更年期，也是人生步入另一個全新階段的過渡時期，可能會出現的生理變化包含：月經紊亂、熱潮紅、頭痛、尿失禁、陰道乾澀、骨質流失、失眠等。

知曉身體可能會出現的變化，再順應著變化去尋求解決之道，就能更為舒適、輕鬆地享受新的階段。

心理

接納情緒、 擁抱自己

更年期情緒波動源於身心變化與生活壓力交織，可能帶來焦慮、煩躁與低落。接納自己、尋求支持，是優雅迎接人生下半場的起點。

家庭 / 職場

變化中安頓自己， 在支持中走得更穩

更年期對於許多女性是轉換角色與重塑自我的關鍵期。職場的理解、家庭的陪伴，成為安心調整、穩健前行的力量，讓這段旅程不只是過渡，而是重新出發的契機。

不只是轉變，更是重新出發

更年期是人生的轉捩點，身心變化彼此牽動，需要重新調適生活中在健康、家庭、職場與社會等面向之步調，健康愉快地迎接人生新旅程。

更年期現象

月 經 紊 亂



月經紊亂可能是更年期的開始，需要更重視身體發出的訊息，觀察自己的變化！

月經的規律性與卵巢功能密切相關，因此，當卵巢儲備功能逐漸下降時，最明顯的影響就是生理週期的變化。「月經紊亂」往往是女性察覺自己進入更年期的第一個跡象。

更年期的月經變化情形

週期紊亂



- 月經週期愈來愈長，例如由原來的28~30天，變成2、3個月，甚至更長的時間。
- 經期斷斷續續，甚至連續好幾個月不來。



月經量不穩定

- 月經週期變得不規則，經血量變多。
- 經期天數變短，經血量明顯變少。



不再有月經



不過，並不是所有人都會照著以上的模式進入停經，每個人之間的差異性可能很大，當感覺不適時，還是建議尋求婦產科醫師的協助。

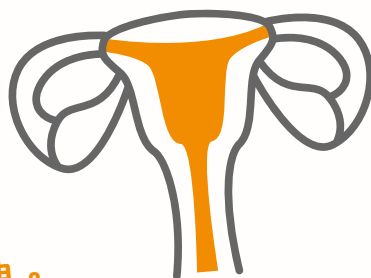
注意婦科疾病的可能性

月經紊亂的原因多種多樣，其中更年期女性月經不規則的主要因素是荷爾蒙失衡。然而，並非所有異常出血都可歸因於更年期，例如內分泌失調、藥物副作用、情緒波動或壓力等因素，也可能導致月經不規則。

許多婦科疾病，如子宮息肉、子宮肌瘤、子宮腺肌症、子宮內膜異位症、子宮頸病變、子宮內膜癌、陰道惡性腫瘤，甚至凝血功能異常，都可能引發月經紊亂或異常出血。若出現以下情況，務必及早就醫檢查，切勿僅以為是更年期現象而忽視潛在健康問題。

這些異常出血，可能是疾病警訊

- 1 持續出血天數超過7天。
- 2 兩次月經間隔小於21天。
- 3 出血量異常多，甚至帶有血塊。
- 4 出血伴隨頭暈、臉色發白等狀況。



臉紅心跳怎麼了？

熱 潮 紅



熱潮紅是更年期常見現象，因雌激素變化影響體溫調節而感到燥熱、潮紅，雖無立即的健康風險，但仍可能影響生活品質，嚴重時建議諮詢專業。

什麼是熱潮紅？

人在運動之後，會感覺體溫升高、臉色通紅，是因為中心體溫上升，促使皮膚血管擴張，血流量增加。女性更年期所面臨的熱潮紅也是類似原理，因為雌激素下降影響體溫調節，導致血管擴張，血液流向皮膚，就會引發燥熱、潮紅。

熱潮紅的症狀有哪些？

- ✓ 體溫瞬間上升，每次約出現 1 至 5 分鐘，甚至可能持續半小時。
- ✓ 熱潮紅時，大腦會試圖降溫，反而引發畏寒。
- ✓ 夜晚可能因為燥熱、盜汗而睡不安穩。
- ✓ 自律神經系統不穩定者，會出現心悸。

熱潮紅過於頻繁，當心心血管問題

有研究指出，熱潮紅較為頻繁的女性，心臟病風險恐增加 50% 以上。此外，更年期婦女因缺乏女性荷爾蒙的保護，罹患心血管疾病機率也會上升，更需積極注意心血管保健，例如落實少油、少糖、少鹽飲食，積極控制三高等。



改善熱潮紅，請你這樣做！

規律運動

運動能幫助身體適應體溫變化，建議以心肺有氧運動為主，如散步、游泳、瑜珈、騎自行車，尤其游泳可以降溫。



健康飲食

避免辛辣刺激的食物，例如咖啡因、酒精等，以免造成血管擴張。

保持心情愉悅

儘量減少情緒起伏的情況，有助於維持自律神經平衡，進而降低血管過度收縮的狀況。



舒適的衣物

選擇棉、麻等材質較透氣的衣物，並且以洋葱式穿法為主，當熱潮紅來臨時，才能方便穿脫。

諮詢專業

如果熱潮紅的情況過於嚴重或太過頻繁而影響生活，建議進一步和醫師討論改善方式。



難以入眠的夜晚

睡 眠 障 礙



雖然更年期讓睡眠變得較困難，只要能夠瞭解睡不好的原因，並調整作息習慣，依然可以找回安穩熟睡的夜晚。

睡不好三大原因

①熱潮紅：

更年期期間，可能發生熱潮紅、心悸或盜汗等問題，突然一陣熱、一陣冷的狀況，讓睡眠品質跟著大打折扣。

②情緒問題：

更年期女性因體內荷爾蒙變化，情緒可能較易有波動，加上身體及生活上的改變，也可能導致心情陷入低潮或憂鬱之中，影響睡眠情況。

③睡眠呼吸中止症：

女性荷爾蒙不足時，無法穩定維持睡眠時的上呼吸道張力、避免塌陷，若是再加上體重增加等因素，發生睡眠呼吸中止症的機率也會提升。

更年期睡眠障礙 有哪些？

- ✓ 入睡困難
- ✓ 時睡時醒
- ✓ 多夢、淺眠
- ✓ 半夜醒來就難以再入睡



改善睡眠障礙，請你這樣做！

規律的睡眠作息

養成每天固定時間上床睡覺的好習慣。

避免長時間躺床

躺在床上超過30分鐘仍無法入睡的話，建議先起床看書或做些溫和的活動，不要一直強迫自己入睡。此外，只要是非睡眠時間都不建議躺在床上。

舒適的睡眠環境

注意房間內溫度應保持在舒適的狀態，而睡覺時最好在黑暗的環境之中，才有助於體內分泌褪黑激素。

睡前少喝水

為了避免夜間因想上廁所而起床，建議晚餐後就不要再喝水或飲料，尤其是含咖啡因的飲料，容易讓精神變得亢奮而睡不好。

睡前伸展

睡前從事簡單的柔軟操或伸展運動，有助於放鬆緊繃的神經以及肌肉。

適量日曬

有助於合成維生素D，讓生理時鐘維持正常模式。



一再襲來的煩擾

頭 痛



更年期頭痛像經常不請自來的訪客，相當惱人，但這正是提醒你該調整環境、改變飲食、放慢生活節奏。

更年期女性頭痛原因

女性荷爾蒙（尤其是雌激素）在體內濃度劇烈波動期間，許多女性可能會經歷偏頭痛頻率和嚴重程度的增加，因此和其他時期相比，可能會有更容易頭痛的現象。

就醫提醒

頭痛的原因很多，除了常見的偏頭痛，也有許多頭痛是肌肉、頸椎、顳顎關節引起，其他如血管、從腦內到頭頸的神經、頭部的感染、腫瘤或是特殊藥物都可能引發，不一定是荷爾蒙波動相關引起的偏頭痛。因此如果頭痛發作次數一週超過一次，或頭痛頻率愈來愈密集、症狀愈來愈劇烈，建議應就醫檢查。

改善更年期頭痛，請你這樣做！

除了女性荷爾蒙波動之外，不良的生活習慣也會增加頭痛發生的頻率，或加劇疼痛的情況。



經常處於壓力或緊張情緒之中。



睡不好、失眠。



嗜吃烤、炸、辣等刺激性食物。



在空氣流通、安靜、冷熱適宜及光線柔和的地方，較能夠避免頭痛發作。



缺乏運動可能增加頭痛頻率或加劇疼痛，而規律的運動則有助於降低頭痛發生頻率。



性趣缺缺嗎？

性慾降低、性交疼痛、陰道乾澀



更年期不是親密關係的終點，不論是生理或心理變化，導致性交問題，只要妥善面對處理，還是可以享受美好的性生活。

更年期女性的性生活變化，往往是由多重生理和心理因素造成，且這些變化因人而異。

更年期女性為何性致缺缺？

- ①**生理因素**：女性對性愛的興趣減少，通常與荷爾蒙的變化有關，雌激素分泌不足，以及雄性荷爾蒙比例增高，會影響女性的性慾和生理功能，造成一系列問題。
- ②**心理因素**：更年期的生理變化會讓女性在心理上，對性生活產生焦慮或冷淡的態度，甚至可能開始迴避性交。
- ③**親密關係轉變**：性慾降低也可能與伴侶間的互動改變有關，例如缺乏溝通、忽略彼此需求，雙方互動的品質下降，都可能讓女性漸失「性趣」。

荷爾蒙變化，影響性生活原因：

雌激素
分泌不足

陰道乾澀、
陰道上皮組織
變薄

性交疼痛

熟齡性生活有三大好處

- ①**分泌快樂荷爾蒙**：性行為可以刺激「快樂荷爾蒙」腦內啡的分泌，讓身心得到滋潤。
- ②**維繫親密關係**：能增進和伴侶之間的親密關係。
- ③**延緩陰道老化**：維持規律的性生活，有助於分泌陰道黏液、維持陰道彈性，減緩因陰道萎縮或陰道乾澀所帶來的不舒服。

小提醒

即使月經紊亂，也要注意避孕喔！

使用潤滑液

性交前先局部塗抹潤滑液，例如在男性的陰莖、龜頭，以及女性陰道內或外陰部等處，以增加潤滑作用。

嘗試不同親密方式

找出雙方較舒適的方式，例如更換不同體位，或以親吻、愛撫、按摩等方式，來滿足彼此對性愛的需求。

更年期增進性福，
請你這樣做！

共同經營關係

親密關係需要雙方共同努力，若因身體變化（如體態改變、尿失禁等）或情緒因素導致性慾減退，建議坦誠交流彼此感受與需求。必要時，也可一同尋求專業協助。

諮詢專業

諮詢婦產科醫師，依據個人狀況提供專業建議，尋求合適的處理方式，以改善不適、提升性生活的舒適度。



說不出口的煩惱

私 密 處 不 適



荷爾蒙變化使私密處防護力下降，可能出現乾澀、反覆感染或發炎，理解背後原因、調整日常照護，能安心面對這段自然轉變期。

為什麼反覆感染、發炎？

更年期女性因體內雌激素下降，不只會讓陰道變得乾澀，也會讓陰道內皺摺減少，陰道上皮黏膜組織萎縮、變薄，再加上陰道壁表皮細胞因分泌物變少、陰道酸鹼值改變，對抗細菌的能力也會下降，從而提高感染、發炎的可能性。

私密處不適 有哪些症狀？

- ✓ 陰道乾燥、灼熱、搔癢
- ✓ 性交時陰道口感覺疼痛
- ✓ 分泌物有異味或為黃色

保養私密處，請你這樣做！

1

做好清潔

以清水清洗，避免使用過熱的水，維持私密處舒適。

2

多喝水

每天喝1,500~2,000c.c.的水，幫助預防陰道及尿道發炎。

3

透氣衣著

下半身避免穿著太緊身的褲子或不透氣的材質，以免悶熱而提升細菌感染的機率。

MEMO :

無法忍耐的困擾

尿失禁



在熟齡女性中常見因骨盆底肌控制力減弱而漏尿，透過建立正確的排尿習慣和骨盆底肌肉訓練，有助於改善症狀。

尿失禁是指控制不住的尿液滲漏，在更年期女性中相當常見，只要大笑、咳嗽或打噴嚏就會發生漏尿。這種無法控制漏尿，或經常須找廁所的情況，讓許多熟齡女性不敢長時間出門。

更年期女性常見尿失禁類型

	應力型 (腹壓性) 尿失禁	急迫型尿失禁	混合型
狀況	當咳嗽、打噴嚏、跑跳或提重物時，因腹壓增加而造成尿液滲漏。	患者會突然感到強烈的尿意，無法及時憋住尿液。	上述兩種狀況同時出現。
原因	負責支撐膀胱、尿道及陰道前壁的骨盆底肌群鬆弛，導致控制尿液的能力下降。	膀胱過動。	

延伸閱讀



更年期泌尿保健
馬上看

注意！

造成更年期女性尿失禁的原因很多，建議有尿失禁問題的女性可詢問婦女泌尿科醫師，由醫師診斷，才能得到最正確的治療方式。



日常避免以下狀況

- 即使沒有尿意，仍習慣頻繁上廁所。
- 排尿結束後，刻意用力嘗試排空殘尿。
- 不要因為擔心漏尿，而減少水分的攝取。

擺脫尿失禁，請你這樣做！

避免不良習慣

維持正常體重，並且避免憋尿。

定時排尿

白天約 2 小時上 1 次廁所，一天上 8 至 10 次左右。

適當飲水

建議每天喝水量為 1,500 ~ 2,000c.c.，每小時平均飲用 100 ~ 150 c.c.，預防膀胱發炎。



訓練骨盆底肌的好方法： 凱格爾運動

當骨盆底肌群健康且有足夠的強度時，在腹部用力（如咳嗽、打噴嚏或提重物）時，這些肌肉會自動收縮，形成反射動作，幫助維持膀胱控尿功能，而「凱格爾運動」能夠訓練骨盆底肌，有助改善尿失禁。

延伸閱讀



更年期
泌尿保健運動
馬上看

莫名痠痛上身

腰痠背痛、關節痛、肌肉痠痛



更年期常出現全身痠痛、關節不適，與荷爾蒙變化、姿勢、情緒等因素有關，多留意疼痛型態，才能和醫師找出合適方式調整。

很多女性邁入中年之後，動不動就會出現這裡痠、那裡痛的情形，這種情況，很有可能是荷爾蒙減少所造成的。

為何更年期女性容易這裡痠、那裡痛？

①姿勢不良：肌骨關節疼痛

多半是多種因素引起的，可能與長時間姿勢不良、不適合的動作、外力傷害導致外傷或退化有關。

②肌力下降：更年期雌激素改變，更易出現關節疼痛、肌肉質量下降、骨密度變差、關節炎容易惡化等狀況。

更年期常有哪些痠痛症狀？

- ✓ 莫名腰痠背痛、肌肉痠痛
- ✓ 久坐、久站，比以前更容易痠痛
- ✓ 關節痛的情況反覆發作
- ✓ 容易手麻、手痠

③體重上升，身體負荷增加：除了荷爾蒙作祟之外，更年期女性因新陳代謝變差，導致體重上升，因而增加骨骼及肌肉的負荷，也是各種痠痛的可能原因。

④壓力及負面情緒：壓力及負面情緒也會讓體內的發炎物質變多，讓痠痛、不適感不斷上身。

疼痛不一定能找到單一因素，過於簡單的解釋多半有失準確；也不一定能夠在身體找到一個明確被破壞的結構，或是 X 光上照到的骨骼退化。因此當更年期女性出現這裡痠、那裡痛的情況時，往往需要醫病雙方一起思考各種可能因素，避免把患者視為無病呻吟。

就醫提醒

✓ 造成身體痠痛的原因很多，可能橫跨復健科、骨科、神經內科、神經外科、風濕免疫科、內科或婦產科等。

✓ 建議將自身疼痛的狀況（時間及頻率等）資訊記錄下來，就醫時提供給醫師參考，以利於診斷。



存骨本鈣重要

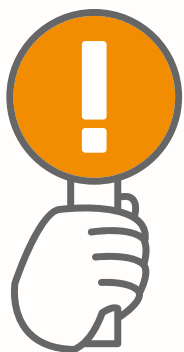
預防骨質疏鬆症



骨質疏鬆症初期無明顯症狀，卻潛藏高風險，特別是熟齡女性應留意身高變化、駝背、下背疼痛等警訊。

我們的骨質大約在 30 歲達到高峰，之後每年約流失 1%，更年期女性因雌激素驟減，會加速骨質流失，每年流失 3% 以上。骨質疏鬆症的可怕在於平時幾乎沒有症狀，一旦發生跌倒或撞擊，容易造成骨裂、骨折，甚至導致失能、致死。

注意骨質疏鬆症 4 個警訊



- 變矮：若比年輕時矮 4 公分以上就應特別留意。
- 體重過輕：過瘦者骨質易不足，若 BMI < 18.5 就須當心。
- 牆與後腦勺間距大：靠牆站立，後腦勺與牆之間距離 3 公分是中度風險，6 公分就屬高度風險。
- 肋骨下緣與腸骨上緣間距小：肋骨最下緣與腸骨上緣的垂直間距大於 5 公分是正常，若小於 2 公分則屬高度風險。

當出現上述警訊時一定要提高警覺，及早至醫院進行骨質密度檢測。

存骨本，請你這樣做！



戒菸和限制酒精

吸菸與飲酒過量都會提升骨質疏鬆症的風險。



攝取鈣、維生素D

更年期後骨密度下降，更應注意鈣與維生素D的攝取是否充足。



適度運動

負重運動與肌力訓練可以增加骨密度、促進骨骼健康，平衡訓練則能減少跌倒的風險。



早期檢查與諮詢

及早接受骨質密度檢查，並積極向專業人員諮詢骨質疏鬆症相關問題，有助於預防或早期發現、早期治療。



延伸閱讀



【國民健康署】
更年期婦女預防
骨質疏鬆保健手冊

趁早存肌金

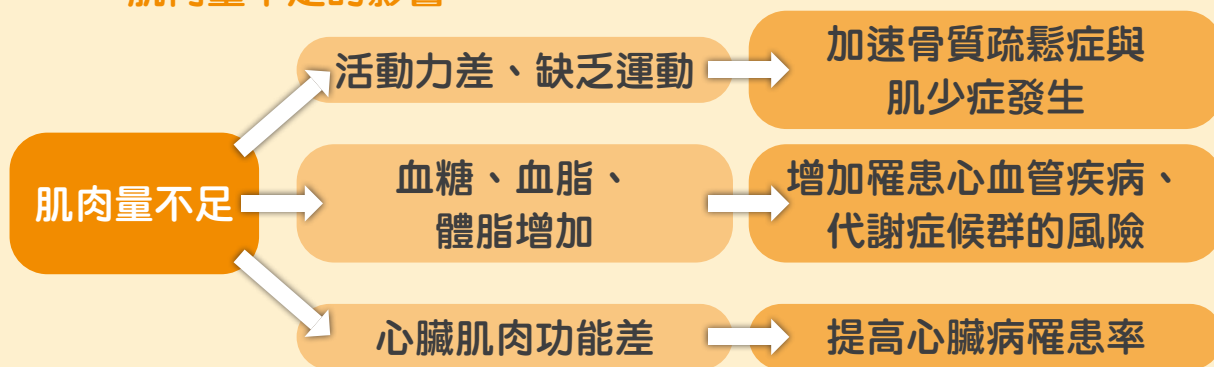
預防肌肉流失



走不快、握不緊、爬不動，都是肌肉流失的警訊，不僅影響行動力，還可能提高心血管與代謝疾病風險，應及早關注並預防。

更年期女性因雌激素減少，可能影響蛋白質合成與肌肉生成，加上骨質快速流失，會使肌肉量、肌力及肌耐力下降，不僅影響行動力，還與心血管疾病、代謝症候群等息息相關。

肌肉量不足的影響：



注意肌肉流失四個警訊



- 走路變遲緩：原本可輕鬆過完的馬路開始變得吃力。
- 握力下降：擰不乾濕毛巾。
- 爬不動樓梯：爬不到10階樓梯就開始受不了。
- 反覆跌倒：1年內跌倒2次以上。

肌肉量自我檢測

根據研究指出，50歲以上的小腿圍低於以下數值，代表肌肉量可能不足，將來罹患肌少症的風險會較高。

男性小腿圍

<34cm

女性小腿圍

<33cm

肌肉量
可能不足

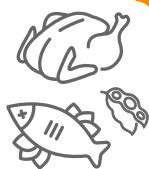
「肌」不可失，請你這樣做！

飲食建議

1

攝取充足的蛋白質

蛋白質是提供身體合成肌肉的原料，亦是調節生理機能的重要物質，成年人每公斤體重建議攝取1.1克蛋白質。



2

總熱量要足夠

熱量攝取不足，可能會加速肌肉的消耗。減重時若僅仰賴極低熱量的飲食來控制體重，減到的可能是肌肉而非脂肪。



運動建議

1

肌力運動

每週至少2至3次肌力運動，如啞鈴、壺鈴、深蹲、彈力帶訓練等。



2

有氧運動

搭配快走、游泳、騎自行車等有氧運動，以提升心肺耐力與整體健康。



3

伸展運動

每週2次以上，每次10~30秒，伸展全身大關節，維持關節活動度。



心情三溫暖

更年期情緒問題



更年期的情緒波動，是因荷爾蒙與生活壓力共同作用。當理解自己正走向下一個階段，接納情緒、調整步伐、尋求協助，就能以溫柔而有力的姿態迎向轉變。

有些更年期婦女會出現更年期不適的狀況，而情緒波動、低落、失眠等，正是最常見的症狀，也有不少女性提及因為更年期，發現自己變得多愁善感，甚至莫名想哭。



更年期女性情緒症狀

- ✓ 感到焦慮、緊張不安
- ✓ 莫名悲傷、沮喪或憂鬱
- ✓ 想哭、不自覺掉淚
- ✓ 失落感
- ✓ 感到煩躁
- ✓ 受心情影響而難以入睡
- ✓ 食慾明顯降低
- ✓ 缺乏自我認同感



更年期情緒變化的原因

- 1 雌激素下降**
雌激素和大腦中的神經傳導物質（例如血清素）息息相關，當雌激素分泌量減少時，連帶的也會造成神經傳導物質不足，進而導致情緒不穩。
- 2 睡眠困難**
睡不好，容易讓人心情變得更差，更加難以控制情緒。
- 3 生理影響心理**
熱潮紅、失眠、頭痛等身體上的不適，讓心情也跟直直落。
- 4 空巢期**
許多更年期女性正好也面臨空巢期，感覺孩子或伴侶不再需要自己，自我認知的改變，心情難以調適。
- 5 生活壓力**
現代女性擁有多重角色，除了家庭責任之外，職場上的壓力也常讓人感覺喘不過氣。

照顧情緒也是照顧自己

更年期期間，情緒變化是常見且自然的現象，除了自己感到疲憊與困擾，有時也會讓身邊的人不知該如何回應，而造成關係緊張。這並不是誰的錯，而是身心正在經歷一段轉變。當感受到情緒波動、心情起伏時，不妨嘗試簡單的情緒調節三步驟，幫助自己緩和當下的感受，溫柔地陪伴自己度過這些起伏的時刻。



情緒調節三步驟

1 先暫停

停下來察覺自己當下的心情，想一想現在的感覺是什麼。

2 給情緒一點空間

找一個可以獨處的地方或離開現場，做幾次深呼吸讓自己冷靜下來。

3 溝通自己的狀態

當情緒平穩後，試著向對方表達自己的感受，或找時機去溝通並且找出解決問題的方法。



如何緩解更年期情緒

若情緒問題嚴重影響生活時，建議及早尋求專業的協助，更有利於維持身心健康。

運動保持好心情

運動能讓人感覺更快樂，也有助於增加自信心、緩解壓力、調節情緒。

專業諮詢

藉由心理諮商等專業協助，找到情緒的出口，維持身心的健康狀態。



不是懶惰， 是身體在說話

倦 怠 感



更年期的疲倦，不只是累了，而是身體與荷爾蒙正在改變，透過理解原因、調整生活節奏與適當運動，就能一點一滴找回自己的活力。

總覺得提不起勁嗎？有些更年期女性會無緣無故地感到疲倦，即使沒有進行繁重的工作，身心仍然充滿倦怠感。儘管努力提醒自己要振作，卻總是難以恢復活力，甚至影響到日常生活與工作進度。這種疲累不只是心理因素，更與荷爾蒙變化息息相關。

更年期身心俱疲的情況

1 全身無力
易感疲勞

2 睡眠品質下降
白天嗜睡

3 注意力不集中
思緒混亂

4 記憶力減退
健忘

5 做事提不起勁
缺乏動力



更年期為何感到疲倦？

進入更年期後，許多女性會發現自己的體力、記憶力及專注力明顯下降，這與體內荷爾蒙的變化密切相關。其中，雌激素和甲狀腺素的波動直接影響身體能量與大腦功能。

- 1 甲狀腺功能異常**
更年期的荷爾蒙變動可能影響甲狀腺功能，導致新陳代謝變慢，進而引發倦怠感、失眠、記憶衰退及專注力下降。
- 2 雌激素分泌量降低**
雌激素對大腦有保護與滋養作用，能促進能量代謝並維持海馬迴的運作。當雌激素減少時，可能會導致大腦能量供應不足，使人更容易感到疲倦。
- 3 睡眠品質下降**
更年期容易出現失眠或淺眠，導致白天精神不濟，影響專注力與體力。
- 4 壓力與情緒影響**
焦慮、憂鬱及壓力會進一步加重倦怠感，使身心更難恢復活力。

如何改善疲倦感？

當倦怠感來襲時，應避免一直躺著休息，因為有時愈躺只會愈累，這段時間更應該維持飲食均衡、正常生活作息、多到戶外走走或運動，才能提升身體的活力。



正向看待更年期

自我調適



更年期是身心轉變的自然歷程，不必忍耐或隱藏，試著理解自己、善用資源，在轉變中活得更自在，迎向人生的新階段。

過去，更年期常被賦予較負面的詞彙，例如：情緒常有波動、青春不再等，導致許多更年期女性即使遇到問題，也不敢主動開口詢問。幸好，近年來隨著健康意識抬頭，大家愈來愈了解更年期是怎麼一回事，也明白這是人生必須經歷的過程，不用刻意去隱藏、忍耐或壓抑。

事實上，告別月經之後，不再需要遷就生理期，想來一場說走就走的旅行或隨時泡湯放鬆，都更加自在。

更年期女性開心生活

1 擴大視野

透過不同管道學習新知識、新技能，與興趣相投的人一起嘗試新活動。

2 結伴出遊

多和朋友互動、聊天，讓生活更加豐富、有趣。

3 挑戰自我

嘗試過去沒有機會接觸的活動，例如路跑、登山、露營等，記得請在安全無虞的情況下，完成新鮮體驗。

女性到了更年期，生命進入了下一個週期，可以用更成熟的眼光來看待這個世界，用更好的方式來對待自己，以更輕鬆、自在的姿態，渡過接下來的每一天。

在職場上，更年期症狀有時會影響工作表現，不妨學會傾聽自己的身體節奏，適時調整工作步調與覺察壓力來源，也可以主動與信任的同事或主管溝通，尋求支援或爭取彈性的工作空間。

更年期更需要經營人際關係

家人及親朋的支持與理解，對於幫助女性適應更年期的身心變化有很大的助益。若你也正經歷這段旅程，不妨試著這樣與大家相處，讓彼此的關係更加緊密：

1 練習表達自己的需要

你不一定需要立刻解決所有問題，但讓他們知道你的感受與需求，能幫助他們更懂得如何陪伴你。

2 主動安排活動

你可以邀請他們一起散步、出遊、聚餐，或參與自己喜歡的活動，以促進情感連結，有效減輕壓力。

3 相約多多運動

與家人或好友一起運動、踏青或健走，不僅有益健康，也能創造更多共享的時光，讓關係變得更親密。

4 尋求專業協助

當因為更年期而出現身心不適症狀時，可請家人陪同就醫，獲得適當的治療。



更年期與青春期的共處之道

當你正經歷人生中身心轉變的重要階段，家中的孩子也可能正處於青春期，一樣充滿變化與探索的時期。兩個不同階段的轉變相遇，有時確實容易出現誤解或摩擦。但這不是誰的錯，而是雙方都在學習如何理解自己、適應彼此。

孩子正在學習獨立與界線，而你也正在重新理解自己的身體與角色。彼此都需要空間、理解與對話。透過有意識地溝通與情緒管理，可以減少衝突，讓家庭關係更加穩固。

當感覺氣氛緊張、情緒升高時，不妨試試這些方法！

1

練習呼吸與轉念

當發現自己快要說出情緒性的話語時，先深呼吸幾次，或在心中數數字，讓強烈的情緒有個緩衝的機會。



2

暫時離開、給彼此空間

適時離開當下的情境，有助於雙方冷靜，也避免在激動時說出傷人的話。



3

表達感受，而非施加壓力

你可以說「我感覺……」來表達內心的感受，而不是用責怪、暗示對方該怎麼做的方式說話。避免用言語讓對方感到愧疚或被操控，有助於建立親子間更健康的溝通模式。



4

先聆聽、再對話

當孩子說出讓你難以認同的話時，先不立即反駁，帶著好奇的心給對方一個被理解的機會，再找機會好好聊聊彼此的想法。





更多資源請參考

單位名稱	服務提供	連結
國民健康署健康九九+ 更年期保健館	提供全面且實用的更年期健康資訊， 幫助女性安心迎接人生新階段。	
衛生福利部 心理健康司	各縣市社區心理諮商服務一覽表	
台灣更年期醫學會	以專業醫學研究與教育，推動更年期 健康照護，提供更年期相關醫療知識 與衛教訊息。	
台灣更年期健康學會	不定期舉辦演講或座談會，協助更年 期女性分享經驗、相互支持，並提升 生活品質與身心健康。	

我女性，我驕傲

致走在蛻變路上的你：

改變，表示某些事將要結束，但同時也意味著某些事情將要發生。

一想到更年期，多數女性連結到的是月經結束，老化的開始，女性魅力的消失，彷彿最美的高峰已過，身心狀態也跟著一路下滑到底，想像進入更年期後的自己，會變成不可愛的樣子。

但其實，你知道嗎？

這正是一個人生最好的時刻，放慢腳步，甚至停下來，因為你正進入另一個人生轉換期，更特別的是，此刻的你有著人生前半部缺少的時間、多了年輕時所沒有的智慧。

請給自己時間，去面對身體裡面一連串不可逆的變化，好好跟身體相處。過去女性總為了照顧家人跟拚事業而習慣忍耐，甚至忽略自己的身體訊號，但現在我們開始練習把身跟心連在一起。因為更年期中許多的心情起伏都跟體內荷爾蒙、生理機能正在重新調整有關。同時，也對於這曾經讓我們享受青春的洋溢、性愛的美好、孕育過生命的女性身體，傳達尊崇與感謝。

請用智慧之心，去面對自己跟重要他人的關係。因為在這個生理跟心理交織影響不比青春劇烈的階段，你可能正在經歷更年期的女性容易被外在貼標籤、或內心對自己感到失落，例如在職場上面對年輕員工、跟青春期孩子的互動或伴侶關係的衝突。智慧將帶你轉換看事情的眼光，不再為他人而活，不再從社會標準或他人的眼光去衡量自己的價值或美醜。因為最讓自己擔憂的不是外在的老去，而是內在不再更新成長。

現在，正是改變的起點！

臨床心理師 杜長齡



更年期的身體節奏

遠離代謝症候群



更年期體重增加與脂肪集中，是荷爾蒙與代謝變化的自然結果，重點不在變瘦，而是透過飲食、運動與睡眠，維持身體健康與代謝平衡。

「我明明吃得不多，為什麼體重還是上升？」「怎麼脂肪都集中在肚子和臀部？」隨著荷爾蒙與新陳代謝的改變，體重增加與脂肪分布的變化，其實是身體正在調整的自然反應。

與其追求變瘦，不如重新認識身體的需求，透過均衡飲食、適度運動與足夠休息，維持整體健康。體重只是身體的一個指標，健康才是真正值得關注的核心。

造成更年期肥胖的原因

- ①**新陳代謝變差**：雌激素與黃體素分泌減少，易導致基礎代謝率下降，讓體重節節攀升。
- ②**活動量變少**：年紀漸長之後，很多人的活動量也跟著減少，若身體消耗的卡路里不夠，體重就容易增加。
- ③**肌肉量流失**：人體的肌肉會因年紀而逐漸流失，若再加上缺乏活動等因素，肌肉就會消失的更快，連帶的讓代謝力也跟著下滑。



代謝症候群（符合任 3 項或以上者）

	5 項危險因子	異常值
三高	飯前血糖（AC）偏高	≥100mg/dL
	血壓（blood pressure）偏高	收縮壓 ≥130mmHg 舒張壓 ≥85mmHg
	三酸甘油酯（TG）偏高	≥150mg/dL
二害	高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C）偏低	男性 <40 mg/dL 女性 <50 mg/dL
	腰圍過粗	男性腰圍 ≥90cm 女性腰圍 ≥80cm

延伸閱讀



【國民健康署】
代謝症候群
學習手冊

小心代謝症候群上身

肥胖與代謝密切相關，當新陳代謝下降，不僅容易讓身材發胖，還會提高罹患「代謝症候群」的風險，成為健康的隱憂。代謝症候群是多種慢性病的根源，例如腦中風、心臟病及糖尿病等，罹患風險是一般人的 2 至 6 倍，千萬不可輕忽。

更年期女性更應注意代謝症候群問題

隨著年紀增加，代謝症候群罹患率也會跟著上升，而更年期女性因缺乏雌激素保護，更是代謝症候群的高危險族群。因此，更年期女性應定期監測自我健康狀況，維持良好生活習慣，降低三高慢性疾病的風險。

【健保特約醫事機構查詢】

選擇所在縣市、鄉鎮市、院所層級 / 特約類別、「代謝症候群防治計畫」進行查詢

延伸閱讀





* 深蹲能訓練到身體的大肌肉，是很好的訓練動作。初學者可以如左圖放椅子在屁股後面練習「坐著站起來」或是「往後蹲碰到椅子」，體會「屁股向後蹲」的感覺。注意，椅子應有良好固定，避免向後碰到時，椅子倒下或滑動造成跌倒。

你可以這樣做

代謝症候群是健康的隱形殺手，維持健康人生、預防代謝症候群可參考「檢、吃、動」要訣：

1

定期檢查

國民健康署提供成人預防保健服務，並將健檢數值輸入至慢性疾病風險評估平台（科學算病館）中，可以計算未來 10 年內慢性疾病罹患風險，再依循網站上的健康指引，維持健康的生活習慣。

2

控制嘴巴

跟著我的餐盤 6 口訣（每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙），均衡攝取六大類食物，遵循好油、限糖、減鹽及高纖的飲食原則。

3

記得運動

結合生活作息，增加自我活動機會，每週累積 150 分鐘以上中度身體活動，如健走、太極拳、游泳、騎腳踏車等，養成規律運動習慣。

MEMO :



肌膚細語

掉髮、長鬍子、肌膚乾燥



更年期女性外觀的轉變，包括了落髮、長鬍子、面毛增多與膚況變化等，這些改變和體內荷爾蒙狀況轉變有關，透過良好生活習慣與保養，仍可有效緩解。

體內荷爾蒙比例的轉變，是更年期女性外觀發生變化的主因，雌激素分泌量降低，導致皮膚出現乾燥、鬆弛、皺紋加深，甚至出現敏感、搔癢、泛紅等問題。加上身心不適易使壓力升高，促使雄激素分泌增加，可能引發掉髮、長鬍子及膚況改變等情形，對外觀造成多重影響。

更年期女性外觀變化



✓ 掉頭髮

✓ 長鬍子、面毛增多



✓ 肌膚變乾燥、毛孔粗大

✓ 皮膚敏感，易泛紅、乾癢



這樣做， 預防更年期掉髮或長鬍子

①維持理想體重：

可以減輕荷爾蒙失衡的狀況，改善掉髮等情形。

②保持作息正常：

失眠、睡眠不足或代謝異常等，都可能造成落髮或讓掉頭髮的情況更為嚴重。

更年期女性保養皮膚 請你這樣做

更年期帶來的皮膚變化雖無法完全避免，但透過適當的營養補充與護膚習慣，像是根據個人膚質選擇適合的保濕乳液，還是可以延緩老化，維持肌膚健康與光澤。



自我照顧指南



女性更年期時，雌激素變化可能引發身心的不適。有些人靠自我調適就能安然度過，但若影響到生活，建議及早就醫，讓專業協助你更從容面對更年期。

更年期女性就醫指南

更年期症狀非常多元，很多女性朋友就醫時，常出現跑錯科的情況。當你懷疑自己即將或已經進入更年期，或者不知該看哪一科時，建議一律先至婦產科求診。

你也可以參考下頁圖表，選擇和症狀相關的科別，經由正確的診斷，選擇適當的治療方式，才有助於緩解更年期所帶來的身心不適症狀。



更年期身心不適，建議該看哪一科？

神經內科

- 頭痛
- 頭暈
- 暈眩

身心科

- 睡眠障礙
- 情緒問題
- 倦怠感

心臟內科

- 心臟病
- 心血管疾病

耳鼻喉科、胸腔科

- 睡眠障礙
- 睡眠呼吸中止症
- 打鼾

復健科

- 莫名痠痛
- 腰痠背痛
- 關節痛
- 肌肉痠痛
- 骨質疏鬆
- 肌少症

皮膚科

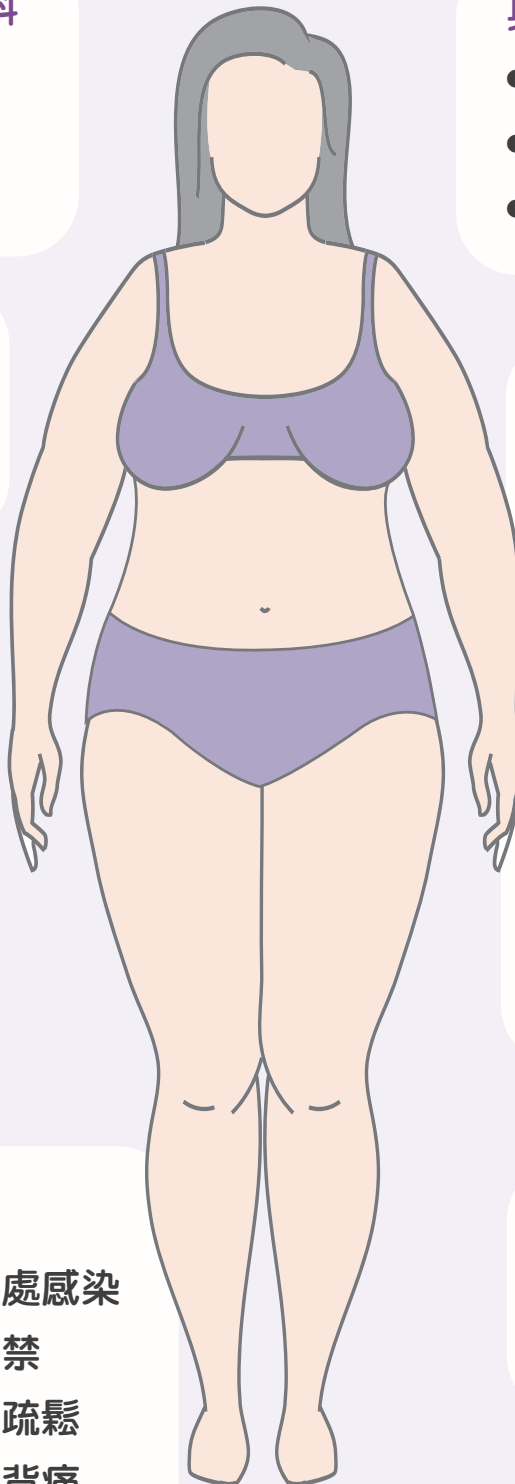
- 皮膚粗糙
- 乾癢
- 泛紅

婦產科

- 月經紊亂
- 熱潮紅
- 盜汗
- 心悸
- 性慾低下
- 性交疼痛
- 陰道乾澀
- 私密處感染
- 尿失禁
- 骨質疏鬆
- 腰痠背痛
- 掉髮
- 長鬍子

新陳代謝科

- 肥胖
- 代謝症候群



更年期女性必做的健康檢查

進入更年期後，更應該重視自己的健康，定期檢查能夠及早發現身體異狀，並且及早加以改善。記得，不要錯過國民健康署提供的多項預防保健服務，運用免費的資源，掌握自己的健康情況。

成人預防保健服務	30 歲以上未滿 40 歲	每 5 年 1 次
	40 歲以上未滿 65 歲	每 3 年 1 次
	65 歲以上民眾（55 歲以上原住民、罹患小兒麻痺且年齡在 35 歲以上者）	每年 1 次

延伸閱讀



【國民健康署】
成人預防保健

補助預防保健服務		
子宮頸癌篩檢	25-29 歲女性	每 3 年 1 次子宮頸抹片檢查
	30 歲以上女性	每年 1 次子宮頸抹片檢查
乳癌篩檢	40-74 歲女性	每 2 年 1 次乳房 X 光攝影檢查
大腸癌篩檢	40-44 歲具家族史 45-74 歲民眾	每 2 年 1 次糞便潛血檢查
肺癌篩檢	45-74 歲男性 40-74 歲女性且具肺癌家族史 50-74 歲重度吸菸者	每 2 年 1 次低劑量電腦斷層檢查
口腔癌	30 歲以上有嚼檳榔（含已戒）或吸菸者； 18 歲以上有嚼檳榔（含已戒）原住民。	每 2 年 1 次 口腔黏膜檢查

延伸閱讀



【國民健康署】
癌症篩檢訊息



47

更年期女性的飲食祕訣



更年期女性的飲食應以多樣、均衡為原則，透過攝取六大類食物來維持身體機能，穩定生理變化，減緩不適並提升整體健康與生活品質。

飲食是影響健康的重要因素，對於更年期女性而言，正確的飲食方式不但有助於保養身體，更能減緩因更年期所帶來的不適症狀。想知道更年期女性應該怎麼吃，記得掌握以下原則：

均衡攝取六大類食物

均衡、適量攝取各類食物，包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類以及油脂與堅果種子類，並限制精製碳水化合物與高油脂食物，同時在三餐中增加高纖食物。



優質蛋白質好處多

除了幫助肌肉合成以及維持好體力之外，蛋白質也是組成荷爾蒙的重要成分。因此，攝取蛋白質時，記得掌握以下原則：

宜優先選擇植物性蛋白質：選擇順序為豆類（黃豆、黑豆、毛豆及豆製品）、魚類、海鮮、雞蛋、肉類。



攝取顏色及種類多樣化的蔬果

攝取顏色及種類多樣化的蔬果，其富含多種維生素及植化素，具有抗氧化、抗發炎的功能，另亦有較高的膳食纖維。



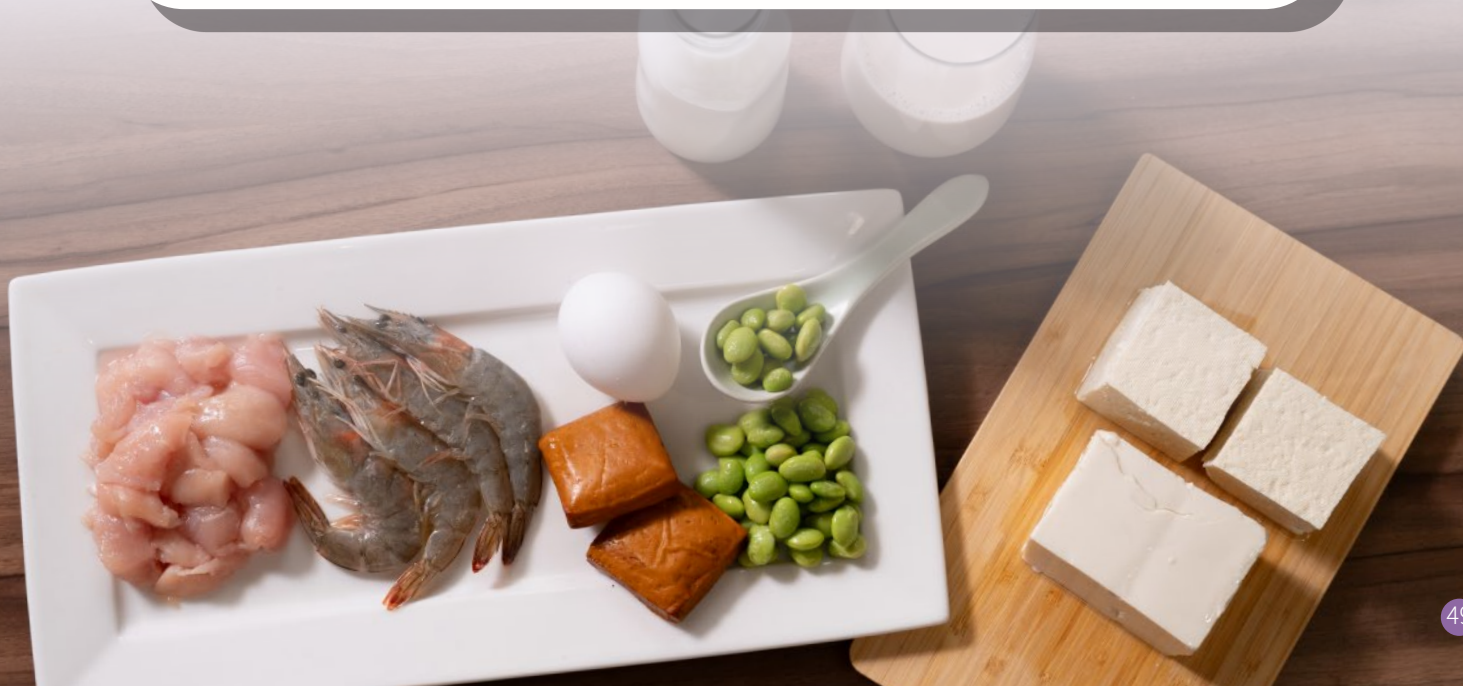
攝取含鈣食物

補充鈣質有助於造骨與緩解骨質流失，建議可從天然食物中來補足鈣質的需求量，例如：傳統豆腐、豆干、乳品類，以及菠菜、青花椰等深綠色蔬菜，可以讓骨骼更強健。



補充維生素 D

維生素 D 是荷爾蒙的前驅物質，有助於維持荷爾蒙平衡，並且促進鈣質吸收。除了多曬太陽之外，也可以從天然食材中補充。



減少罹病危險因子

由於女性荷爾蒙下降，對女性身體的保護力降低，因此慢性病的罹患率也會跟著上升，建議在飲食上應避免下列危險因子，才能遠離疾病威脅：

- ①**注意鈉的攝取**：過量的鈉易導致高血壓，危害心血管的健康。除了食用鹽之外，鈉也常隱藏於加工食品、醃漬品及沾醬中，常讓人一不小心就忽略了。
- ②**咖啡因不過量**：咖啡因會讓交感神經興奮，進而影響睡眠等，建議應適量攝取。



素食者的飲食原則

近年來，選擇茹素的人愈來愈多，有些人擔心吃素容易有營養不均衡的問題，事實上只要多用點心，素食者也能吃得營養又健康。素食飲食守則：

- ①**食物種類多樣化**。
- ②**以全穀雜糧為主食，並且搭配豆類食用**。
- ③**烹調用油常變化，堅果種子不可少**。
- ④**多吃深色蔬菜、菇類或海藻、紫菜等高纖食材**。
- ⑤**當季在地水果和正餐一起食用**。
- ⑥**若不吃蛋奶的全素食者，建議多攝取含維生素B群的食材**。



炒高麗菜與青江菜：約 1.5 拳頭大小
提供維生素、植化素與礦物質。

蒜蓉蒸魚：約 1 掌心大小
補充優質蛋白質。

無加糖優格：1 份
提供鈣質、維生素 B2 及優質蛋白質。



堅果：
1 茶匙（約 2 顆腰果或杏仁）
含有不飽和脂肪酸和維生素 E，另外還有維生素 B 群、鉀、鎂、鐵等營養素。

一顆蘋果：約 1 拳頭大小
提供膳食纖維和維生素等植化素。

紫米飯：約 1.5 拳頭大小
全穀未精製的雜糧，含有豐富的維生素 B 群、礦物質與膳食纖維。

葷食餐盤範例

深綠色蔬菜、鮮香菇和高麗菜：
約 1.5 拳頭大小
提供維生素、植化素與礦物質。

芙蓉燴豆腐、紫菜素排：
約一掌心大小
提供豐富植物性蛋白質。

牛奶：1 杯
提供鈣質、維生素 B2 及優質蛋白質。



堅果：5-6 顆花生
含有不飽和脂肪酸和維生素 E，另外還有維生素 B 群、鉀、鎂、鐵等豐富營養素。

1 顆橘子：約 1 拳頭大小
含有膳食纖維和維生素、礦物質與植化素。

白飯加南瓜：約 1.5 拳頭大小
南瓜也屬於未精製的雜糧，含有豐富的維生素 B 群、礦物質與膳食纖維。

素食餐盤範例



延伸閱讀



【國民健康署】
我的餐盤手冊



【國民健康署】
每日飲食指南



營養師告訴你，
更年期怎麼吃！

運動，讓你健康有活力



運動，是健康與活力的關鍵！透過有氧、肌力、靈活性與平衡訓練的多元搭配，每週規律實踐，能有效提升體能、預防慢性病，讓身體更有力、生活更有感。

運動不只能消耗卡路里，還具有改善情緒、提升睡眠品質、增強體力、幫助骨骼及肌肉強健、預防慢性病與減少疼痛等作用，好處說不完！不過，想要讓運動達到更好的效益，就必須兼顧有氧、肌力以及靈活性與平衡訓練等三個軸向，建議掌握下頁重點：



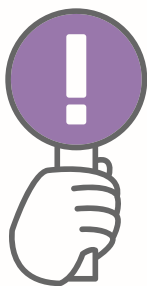
延伸閱讀



【國民健康署】
運動生活化

	 有氧運動	 肌力訓練	 伸展運動
頻率	每週大於 5 天，或是高強度運動每週大於 3 天。	每週大於 2 次，若練相同肌肉群建議在不相鄰的 2 天。	每週 2 天以上。
強度	中等強度，可以以自覺有點喘，或是更詳細以心率試算。	從 40~50% 1RM 漸進到 60~80 1RM，大約同一個動作連續做十幾下會覺得肌肉有點痠的程度。	伸展至有點緊。
時間	建議每週大於 150 分鐘中等強度有氧運動，或高強度 75 分鐘以上。	8~10 個主要肌群的動作，每次可以練 1 到 3 組，1 組連續 8~12 下。	10~60 秒。
形式	走路、游泳、腳踏車、舞蹈等都是，若關節容易不舒服可以先以低衝擊，不負荷全身體重為主，例如固定式腳踏車、水裡走路。	啞鈴、壺鈴、彈力帶，或是用自己的體重做訓練（例如伏地挺身）。	靜態或動態伸展。

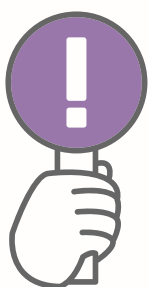
* RM (repetition maximum) 是「最大反覆次數」的意思，因此 1RM 代表一定重量做某種動作時，做一下就沒有力氣做第二下的重量。



靈活性與平衡訓練

如若是年長者或久坐者，容易有平衡問題的話，建議一週加入至少 2 次靈活性與平衡訓練，可能的形式包含瑜珈、伸展、平衡訓練（如單腳站立）等運動，有助於增加柔韌性、改善平衡、預防受傷。記得，要注意防護（如靠牆、鋪軟墊緩衝），在安全環境中練習。





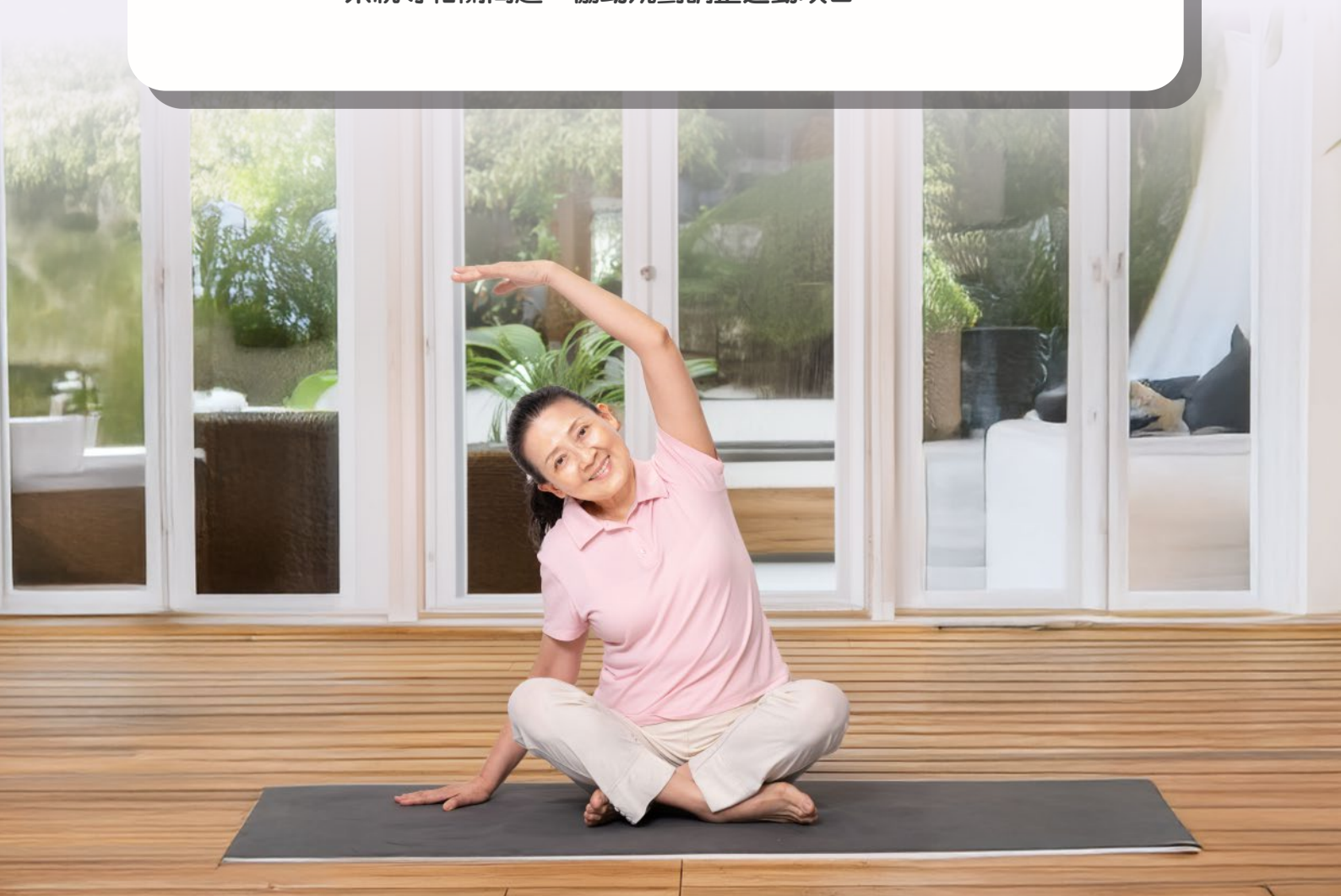
哪些人運動須先取得醫師同意？

運動前請留意自身健康狀況！若有心血管、代謝、腎臟疾病或不適症狀，務必先諮詢醫師再開始運動。慢性病患者應依身體狀況選擇合適強度，避免過度負荷導致風險。若平時已有規律運動，有相關疾病但控制穩定、沒有症狀，可繼續維持目前的運動，只有在高強度運動必須取得醫師許可。

檢視是否有以下症狀：

- ✓ 頻尿
- ✓ 漏尿
- ✓ 上廁所時感覺膀胱沒有完全排空
- ✓ 常常覺得排便仍未排乾淨

若有上述狀況的女性，不適當的運動可能讓症狀加劇，建議同時諮詢醫師診斷是否有骨盆腔內器官、骨盆底肌群、泌尿系統等相關問題，協助規劃調整運動項目。





記錄自己運動的狀況

將自己每天運動的情況詳實的記錄下來，有助於了解訓練的內容、時間與次數，也能據此評估與改善狀況。

	有氧運動	肌力訓練	伸展運動	平衡訓練
星期一	項目： 時間：	項目： 時間：	項目： 時間：	項目： 時間：
星期二	項目： 時間：	項目： 時間：	項目： 時間：	項目： 時間：
星期三	項目： 時間：	項目： 時間：	項目： 時間：	項目： 時間：
星期四	項目： 時間：	項目： 時間：	項目： 時間：	項目： 時間：
星期五	項目： 時間：	項目： 時間：	項目： 時間：	項目： 時間：
星期六	項目： 時間：	項目： 時間：	項目： 時間：	項目： 時間：
星期日	項目： 時間：	項目： 時間：	項目： 時間：	項目： 時間：

破解更年期迷思

雖然每一位女性都會經歷更年期，相信還是有許多人仍感覺懵懵懂懂，不知如何應對這個人生中的特殊時期。為此，我們聽取了民眾座談參與者的意見，並且搜集了坊間常見的更年期迷思，為大家一一解答。

Q1

月經規則，但出現更年期症狀，算是進入更年期嗎？

A：荷爾蒙分泌減少，就可能出現更年期典型生理變化與症狀，如發熱、熱潮紅、盜汗、頭痛、頻尿、尿失禁、陰道乾澀等，但有時雖然荷爾蒙分泌減少，仍足夠讓子宮維持月經週期，故月經規則狀況下，亦有更年期症狀，當症狀影響到生活時，仍須要諮詢專業婦產科醫師。

Q2

出現不舒服症狀才叫更年期，沒有感覺異樣，代表沒有更年期？

A：更年期是女性人生中的自然階段，代表卵巢逐漸退休、女性荷爾蒙分泌減少。每個人體質不同，身心變化和感受也會有所差異，有些人症狀明顯，有些人則幾乎無感。因此，即使沒有不舒服，也可能正處於更年期。

Q3

更年期雖然會不舒服，但只要忍耐一下就好，不需要就醫？

A：雖然更年期是人生必經過程，並不表示不必理會它。更年期是否需要處置，應視個人症狀或情況而定，一般而言，當你感覺更年期症狀已明顯影響到生活時，建議就應該尋求專業的協助。

Q4 荷爾蒙補充會有副作用，甚至可能致癌，最好能免則免？

A：荷爾蒙補充並不一定會增加致癌風險，但建議參考荷爾蒙一不三多原則（荷爾蒙不是唯一、多溝通、多諮詢、多瞭解），婦女是否需要荷爾蒙補充，醫師會依個人情況，專業評估用藥的方式，如有任何考量和醫師討論最重要。

Q5 更年期女性喝太多豆漿，可能會罹患乳癌？

A：豆製品（如豆漿）是很好的蛋白質來源；而乳癌主要是與個人體質跟遺傳因素有關，若有家族病史建議諮詢專科醫師。



Q6 更年期後又出血，是正常的嗎？

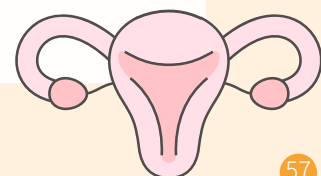
A：更年期前會經歷一段月經不規則、經血量也不穩定的時期，不過，當「停經」之後，月經若連續 12 個月沒來，就是停經。停經後又出血，可能是子宮內膜萎縮、子宮內膜息肉、子宮頸癌、子宮內膜癌等情況造成的，雖然有些為良性病灶，但還是不能掉以輕心，有異樣時建議儘快就醫，以免延誤治療。

Q7 愈晚更年期，代表卵巢機能愈好？

A：進入更年期的時間可能和每個人初經發生早晚、卵巢機能、卵子數量、身體狀況、生活環境、飲食習慣與工作壓力有關；天生卵巢卵泡較多的人，停經時間可能就會比別人晚一點，並不表示卵巢的機能特別好。由於每位女性停經的情況都不同，因此無法單純將晚停經視為卵巢健康的指標。

Q8 更年期愈慢來愈好，表示老得比別人更慢？

A：女性停經大約在 45 歲至 52 歲之間，值得注意的是，更年期太慢或太早都不見得是好事，例如 40 歲以前就開始更年期，可能是卵巢早衰的現象，年紀較長時還有月經，也許是身體健康出問題。因此，建議還是應及早就醫。



Q9

媽媽或姊姊停經時間都比較早，自己應該也會早停經？

A：停經與體質確實有很大的關係，如果媽媽或姊姊早停經，表示你可能也有類似的體質，雖然存在遺傳因素，但每個人還是有差異。此外，停經早晚和疾病（例如，乳癌或多囊性卵巢）、生活或飲食習慣等也可能有所關係。

Q10

愈早停經，老化的速度愈快？

A：「老化」，除了指身體機能退化，還包括面對外觀改變時，個人心理主觀的感受。更年期時荷爾蒙下降，女性可能會經歷生理、心理及外觀上的變化，但只要在生活上有所因應或調整，像是利用飲食或運動等健康生活方式來照護自己，有助於維持身心的良好狀態與活力。

Q11

進入更年期後，與家人或同事的關係好像變得比較緊張，該怎麼辦？

A：更年期是人生重要的轉折期，身體變化常伴隨生活壓力，如職場挑戰、家庭責任轉變或伴侶退休等，這些改變可能使人感到壓力增加，也影響人際互動的模式。這階段不需責怪自己，而是提醒我們更重視自我照顧。透過良好睡眠、運動、學習新事物，必要時尋求專業協助，當理解自己正處於轉變中，願意調整步伐、重建生活節奏，與他人的關係也會逐漸回到更有彈性與理解的狀態。



延伸閱讀



婦產科醫師教你
認識更年期

MEMO:



書名：婦女更年期保健手冊 廣告

著（編、譯）者：衛生福利部國民健康署（委託民視文化事業股份有限公司編製）

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（台北辦公室）

網址：<https://www.hpa.gov.tw/>

電話：(02) 2522-0888

諮詢顧問（依中文姓氏筆劃排序）：李佩珊、李婉萍、杜長齡、林杏青、夏詩閔、張芳維、曹英、陳美州、郭鐘隆、黃泓淵、黃建霈、黃淑英、蔡娟秀、蘇佩萱

編審：吳昭軍、魏璽倫、吳建遠、周燕玉、曾桂琴、詹芸君

出版年月：2025 年 7 月

版次：第 1 版

定價：免費提供下載，不提供販售

展售處：本手冊以電子書形式提供，登載於衛生福利部國民健康署健康九九 + 網站 (<https://health99.hpa.gov.tw/>)

GPN：4711400048

ISBN：978-626-7667-58-3（PDF）

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)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.



GPN:4711400048

本項經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告