

輕鬆過渡 更年期



- * 保持心境開朗，充足休息。
- * 與朋友互相傾訴和交流經驗和感受。
- * 擴大生活圈子，增加戶外活動。
- * 培養新的興趣、知識和技能，找尋新的目標，充實自己的人生。

什麼是更年期？

通常在一年內沒有月經來臨，稱為絕經。更年期就是絕經後的一段日子，一般來說是指女性四十五歲至五十五歲這段時間。

更年期通常分為三個階段：

絕經前期 月經週期逐漸延長且不規則

絕經期 月經停止是更年期的主要特徵

絕經後期 卵巢內分泌功能完全消失的時期

更年期期間心理及生理可能出現的症狀：

生理方面 經期紊亂

月經周期改變，月經間歇期延長，月經周期不規則，突然停止以後不再來潮及閉經的段期間，經期紊亂及欠規則性，婦女如發現經血量太多，來經太長，或收經後再有出血現象，便須請教醫生。



熱潮紅

由於血管擴張，婦女會有一種刺熱的感覺，由胸部擴展頸部和面部，並有渾身出汗情況，可持續數分鐘，嚴重者可影響情緒、工作及睡眠。有些人可有心悸、胸悶等症狀。



陰道乾涸

陰道分泌減少，陰道組織退化、缺乏彈性而引致房事疼痛。可有萎縮性陰道炎、尿道炎等引致陰道乾、癢和灼熱感、性交困難、分泌物增多及陰道出血等。
小便頻密或刺痛、容易感染、甚至出現小便控制困難。



骨質疏鬆性

由於賀爾蒙（雌激素）的減少，加快了鈣質的流失，骨骼容易變得疏鬆及脆弱，情況嚴重者容易發生骨折。



心理變化

部份婦女在更年期內會感到憂鬱、煩燥、精神緊張、情緒激動、缺乏自信、記憶力衰退及精神難集中。



更年期症狀的處理方法

積極面對更年期，婦女要清楚明白到更年期是一個自然階段，而且只是暫時性的，並非是病態，當體內內分泌得到「新平衡」之後，一切便會回復正常。在面對生理、心理方面的轉變時，婦女們可以用下列方法減輕更年期的症狀及不適：

生理適應方面

- 衣服宜選用棉質薄衣，減低潮熱不適。
- 利用潤滑劑，減低行房不適。
- 保持良好生活習慣和適量的運動如步行、太極、緩步跑；均衡飲食，多吃蔬菜及含豐富鈣質食物，如豆類及豆類產品，魚類及奶類食物，可減低患上骨質疏鬆症、冠心病的機會。
- 戒煙、減少酒和含咖啡因飲品。



- 更年期徵象嚴重時，醫生會按個別情況需要，使用賀爾蒙替代治療。
- 婦女停經後，如有不正常陰道出血，必須延醫診治。

心理適應方面

- 保持心境開朗，充足休息。
- 與朋友互相傾訴和交流經驗和感受。



- 擴大生活圈子，增加戶外活動。
- 培養新的興趣、知識和技能，找尋新的目標，充實自己的人生。

若有任何疑問請到各衛生中心的
家庭計劃暨婦科保健門診查詢

