



更年期前期 與更年期



每個人的更年期前期和更年期經歷都不盡相同。

更年期前期

更年期前期是指最後一次月經（更年期）前和過後不久的一段時間，可在最後一次月經前數年開始。

更年期前期通常於40多歲開始，但亦可能更早或更遲。平均而言，更年期前期會持續4至6年，但每個人都不同，可持續2至10年不等。

在更年期前期，由卵巢分泌的雌激素和黃體酮等荷爾蒙的水平會開始波動改變，因而導致月經出現變化，例如變得不規律、經量增多或減少，許多人會在此時開始出現症狀。

許多女性表示在更年期前期會感到困惑、迷惘，而且覺自己與從前判若兩人。

更年期

更年期是您最後一次月經來潮的時間點。如果您已經連續12個月沒有月經，而且並非由其他醫療原因引起，便表示您已經進入更年期。

月經停止，是因為卵巢已經停止排卵，以及停止分泌雌激素和黃體酮。

更年期通常發生於45至55歲之間，平均年齡為51歲。有些女性可能較早或較遲經歷更年期過渡期。

有些人可能因某些癌症治療或切除雙側卵巢的手術而進入更年期。

對於天生有卵巢的跨性別、雙性人、非二元性別及性別多元人士而言，更年期出現的時間及經歷可能因個人生理狀況，以及正在接受的醫療照護（包括性別肯定的照護）而有所不同。

更年期後

更年期後由更年期之後開始，然後持續終生。

症狀

約有二分之一的女性表示症狀屬輕度至中度。約四分之一的女性的症狀嚴重至影響日常活動，而約四分之一則完全沒有症狀。

您可能會經歷生理、情緒及／或精神健康等多方面的症狀，也可能完全沒有症狀。

如果您有症狀，通常會在更年期前期開始出現；但若屬醫療誘發的更年期，症狀則可能突然出現。

有些女性的症狀可能持續至更年期後，亦即症狀可能持續2年至超過10年不等。

生理症狀可能包括：

- 月經頻率改變，或經血量增多或減少；
- 潮熱及盜汗；
- 睡眠問題及睡眠模式改變；
- 關節及肌肉疼痛；
- 陰道乾澀或不適；
- 膀胱（小便）問題；
- 皮膚乾燥或痕癢；
- 腹部腰圍增加。

精神及情緒症狀可能包括：

- 情緒低落及情緒波動；
- 性慾下降；
- 腦霧或健忘；
- 焦慮及抑鬱。

在更年期後，部份與更年期相關的症狀會逐漸減輕，但有些女性的症狀可持續多年。

控制與治療

有許多方法可幫助舒緩及控制症狀。最適合您的方式將取決於您的健康狀況、生活方式及個人偏好。

健康生活方式的改變

您可以考慮透過以下日常活動改善整體健康，幫助應對部份症狀：

- 戒煙及戒用電子煙；
- 限制攝取酒精及咖啡因；
- 改善飲食及維持健康體重；
- 建立良好的睡眠習慣；
- 保持身體活躍；
- 照顧自己的精神健康和身心安康；
- 採用多層穿衣方式（俗稱洋蔥式穿衣），幫助應對潮熱；
- 記錄日期及提醒事項，幫助自己感到應付自如。

治療選擇

目前有多種實證醫學醫療方法可用於控制與更年期相關的症狀。

請與醫生討論哪些治療方法可能適合您。

- 荷爾蒙治療採用多種形式的處方藥物，補充身體中部份正在下降的荷爾蒙。其中包括更年期荷爾蒙治療 (Menopausal Hormone Therapy, MHT)，可安全有效地改善潮熱、盜汗及陰道乾澀。
- 非荷爾蒙治療採用不含荷爾蒙的處方藥物，可能有助改善潮熱、盜汗或情緒變化。

此外還有心理治療（如認知行為治療 Cognitive Behaviour Therapy, CBT），以及非處方藥物如撲熱息痛 (paracetamol) 和布洛芬 (ibuprofen)，亦可能有助減輕更年期相關症狀帶來的影響。



尋求協助

有許多合資格的醫療專業人員可在更年期過渡期為您提供支援。

如果與更年期相關的症狀已經影響您的生活，或令您感到憂慮，務必與醫生商討。現時有不同的治療及支援選擇可提供幫助，醫生亦可確保您獲得準確診斷及適當護理。

並非所有中年時期出現的健康問題及困擾，都直接與更年期過渡有關。有些症狀亦可能由其他健康狀況或疾病引起。

更多資訊與支援

瀏覽 health.gov.au/perimenopause/translated 瞭解更多有關更年期前期及更年期的資訊。

網站提供真實經歷、資源、與醫生溝通的指南、症狀檢查清單連結，以及以多種語言編製的資訊。



每個人的更年期前期和更年期經歷都不盡相同。

瞭解詳情請瀏覽
health.gov.au/perimenopause/translated

