



# 控制更年期 相關症狀



在更年期前期及更年期期間，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，因而引起與更年期相關的症狀。

有許多方法可幫助紓緩及控制令您困擾的更年期相關症狀。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的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

荷爾蒙治療採用多種形式的處方藥物，包括藥片、貼片、凝膠及藥膏，可補充身體中部份正在下降的荷爾蒙。

其中包括以往稱為荷爾蒙補充療法（Hormone Replacement Therapy, HRT）的更年期荷爾蒙治療（Menopausal Hormone Therapy, MHT）。現時澳洲的研究證據顯示，對大部份健康人士而言，MHT 可安全而有效地改善潮熱、盜汗及陰道乾澀。

醫生亦可能與您討論其他荷爾蒙治療，包括替勃龍（tibolone，一種 MHT）及子宮內裝置（IUD）。部份女性如有性慾低下問題，醫生可能建議使用睾酮，但標準 MHT 並不使用睾酮。

### 非荷爾蒙治療

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。醫生可能會建議 veoza（fezolinetant）、抗抑鬱藥及部份降血壓藥物。

## 心理治療

認知行為治療 (Cognitive Behaviour Therapy, CBT) 是一種結構化談話治療，透過改變無助益的思維模式，幫助建立應對策略。CBT 有助減輕潮熱、情緒低落及睡眠障礙等更年期症狀帶來的影響。

臨床催眠 (clinical hypnosis) 亦證實有效，可幫助減少潮熱及盜汗、舒緩身體壓力反應，以及改善睡眠質量。其原理是運用個人與生俱來的專注能力及對建議的反應能力，達到舒緩的效果。

## 非處方藥物

有一些無需處方即可購買的藥物，例如撲熱息痛 (paracetamol) 及布洛芬 (ibuprofen)，可幫助短期舒緩肌肉痠痛及疼痛。亦有部分非處方藥物可幫助短期改善睡眠問題。

## 輔助療法及藥物

有多種輔助療法，例如草藥、膳食補充劑 (維他命及礦物質)、正念及瑜伽，若配合健康生活習慣，可能有助促進身心安康、幫助放鬆及改善生活質量。

大部分輔助療法及藥物的效果目前並無充份證據支持，而「天然」亦不代表一定安全。輔助藥物可能與處方藥產生相互作用，亦未必適合患有某些健康問題的人士。

如果您計劃使用任何輔助療法或藥物，應該向醫生說明，以確保治療安全、合適，而且這也是知情護理管理的一部份。

## 何時應該看醫生

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。

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，請務必與醫生商討，以獲得準確診斷及適切照護。

## 更多資訊與支援

瀏覽 [health.gov.au/perimenopause/translated](https://health.gov.au/perimenopause/translated) 瞭解更多更年期前期及更年期的資訊，包括真實經歷、資源，以及以多種語言編製的資訊。

查找醫療專業人員的資訊可請瀏覽：

[health.gov.au/perimenopause/find-a-doctor](https://health.gov.au/perimenopause/find-a-doctor)



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](https://health.gov.au/perimenopause/translated)

