



# 提早更年期



## 更年期

更年期是您最後一次月經來潮的時間點，通常發生於45至55歲之間，但有些女性會較早經歷更年期。

## 卵巢早衰 (POI) 及提早更年期

澳洲約每15名女性中便有1人經歷卵巢早衰 (Premature Ovarian Insufficiency, POI) 或提早更年期。

POI 是指40歲前進入更年期。

提早更年期是指45歲前進入更年期。

POI 及提早更年期的症狀，與一般年齡進入更年期時的症狀相似。但是，由於生育能力及身體形象的改變，部份人士可能會有更強烈的失落感、悲傷及哀痛。

如果您認為自己可能正經歷 POI 或提早更年期，務必求醫尋求幫助。

瞭解 POI 及提早更年期的更多資訊，可瀏覽 **Jean Hailes 婦女健康中心** 網站。

## 醫療誘發的更年期

若您在自然更年期前接受某些癌症治療，或接受切除雙側卵巢的手術，便可能出現醫療誘發的更年期。

若您在卵巢尚未停止運作前接受子宮切除手術 (hysterectomy)，但卵巢未有同時切除，則不會導致更年期。只要仍保留卵巢，荷爾蒙分泌便會持續，直至更年期自然出現。

切除單側卵巢並不會導致更年期。只要仍保留一側或雙側卵巢，即使月經停止，卵巢仍會繼續分泌荷爾蒙。若接受雙側卵巢切除手術，則會立即進入更年期。

您將不會經歷自然更年期時那種「典型」的更年期過渡。由於荷爾蒙水平迅速下降，突然進入更年期時，症狀可能會更嚴重。

如果您需要接受可能引發更年期的醫療治療，應與醫生商討可能出現的情況，以及可獲得哪些支援或治療選擇。

瞭解醫療誘發更年期的更多資訊，可瀏覽 **Jean Hailes 婦女健康中心** 網站。

## 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間為您提供支援。

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，請務必與醫生商討。現時有不同的治療及支援選擇可提供幫助，而醫生亦可確保您獲得準確診斷及適切護理。

## 更多資訊與支援

瞭解更多資訊與支援可瀏覽 [health.gov.au/perimenopause/translated](https://health.gov.au/perimenopause/translated)。

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

