

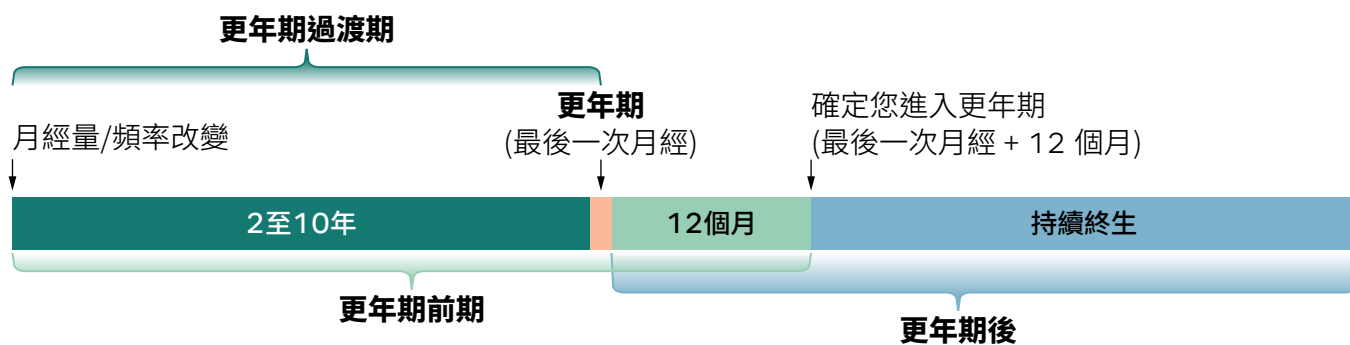


更年期前期和更年期： 每個人的經歷都不盡相同

症狀很常見，你可以獲得支持。

甚麼是更年期過渡期？

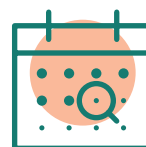
每個人經歷更年期過渡期的情況都不同。有些人沒有症狀或症狀輕微，有些人的症狀會嚴重至足以影響日常生活。



甚麼是 更年期前期和 更年期？

40多歲

更年期前期通常於40多歲開始，但亦可能更早或更遲。



更年期前期是指最後一次月經（更年期）之前的一段時間。



更年期是您最後一次月經來潮的時間，通常發生於45至55歲之間。

12個月

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。

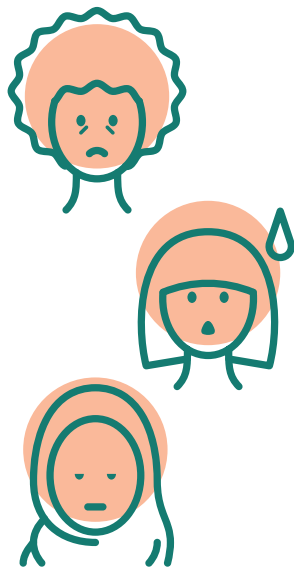


更年期前期和更年期期間，卵巢荷爾蒙分泌水平會發生變化，可導致與更年期相關的症狀。

常見症狀

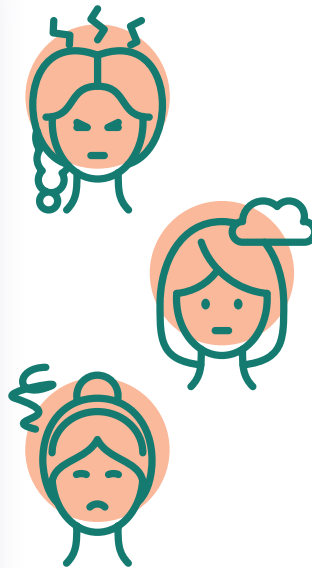
每個人的經歷和症狀都不盡相同。

可以出現生理、情緒、認知方面的症狀，也可能三者兼而有之。



生理狀況 可能包括：

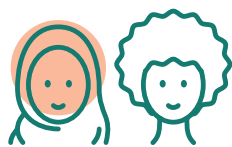
- 潮熱及盜汗
- 難以入睡
- 關節及肌肉疼痛
- 月經失調
- 皮膚乾燥或痕癢
- 陰道乾澀
- 泌尿/膀胱問題
- 體重增加/腹脹



精神及 情緒症狀 可能包括：

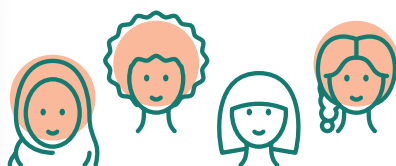
- 情緒低落
- 情緒波動
- 性慾下降
- 腦霧及健忘
- 焦慮及抑鬱

症狀會因人而異



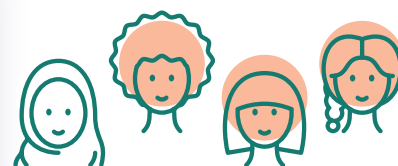
一半女性

出現輕度至
中度症狀。



四分之一女性

出現嚴重至
足以影響日常
生活的症狀。



四分之一女性

幾乎沒有症狀或
完全沒有症狀。

您無需獨自應對



資訊

您可以獲得
相關資訊、
支持和
治療方案。



控制症狀

改變生活方式和
藥物治療
可能會
有所幫助。



醫療

如果症狀令您
擔憂或影響了
您的日常生活，
應諮詢醫生。



瞭解更多資訊可以幫助您
做好準備，應對改變。

獲取資訊和支援，
請瀏覽 [health.gov.au/
perimenopause/translated](https://health.gov.au/perimenopause/translated)