

一、什麼是更年期：

婦女大約在45到52歲期間，卵巢逐漸停止製造女性荷爾蒙，造成月經經期不規則、月經量忽多忽少，當一年以上沒有月經則進入停經階段。這段生殖機能逐漸降低到完全喪失的停經前後過渡期，就是所謂的「更年期」。更年期是自然過程，它不是疾病，多數人都會順利渡過，但因為女性荷爾蒙分泌不足，約有三成左右婦女會產生一些更年期不適的身心症狀。

二、症狀：



圖片摘自網路

三、護理指導及自我照顧：

更年期時身體和心理症狀往往會相互影響，因此讓許多婦女心存恐懼，害怕自己沒有辦法適應，其實只要重新調整生活步調及心理調適，就可以健康愉快的迎接人生新旅程！

(一) 熱潮紅與盜汗

熱潮紅會造成全身發熱、發汗，以及退去後的寒冷現象，為了舒緩不適，可以設法保持環境涼爽，穿著上也可以採「洋蔥式穿衣法」，依自身冷熱情況穿脫衣物。當熱潮紅來襲時，也可以用浸過冷水的毛巾敷在後頸，協助降溫。若有吸菸習慣，也要設法戒菸，因香菸中的尼古丁 (nicotine) 可能會加劇熱潮紅現象。

(二) 情緒不穩定

進入更年期，難免有情緒不穩定的狀況，可以多參與社交活動，

認識有類似經驗的女性朋友，藉由團體力量度過難關。另外，更年期女性可嘗試慢跑、游泳、登山、騎腳踏車等運動，規律運動不只能使心情平穩，也可維持身體健康。

(三) 失眠

失眠現象的確擾人，想要睡得好，得先從維持正常作息開始。盡可能每天在相同時間點入睡、起床，避免一有睡意就上床休息。有失眠現象的更年期女性，中午後應避免飲用咖啡，並且在生活中減少酒精性飲料的攝取量，上述飲品會影響睡眠品質。

(四) 外陰乾燥

陰部搔癢的感覺可能令人坐立難安，更年期女性可向醫生諮詢，選用適合的陰道保濕劑；性行為前，使用潤滑劑也可緩解因乾燥帶來的疼痛。

(五)

媽媽族 更年期篇3

女性更年期的日常保健

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：彰濱秀傳紀念醫院 婦產部 婦科主任 林坤沂醫師

- 1. 規律接受日照：**
產生維生素D，以提高免疫力
- 2. 漫步大自然：**
輕鬆運動或徜徉於大自然中有利荷爾蒙調節
- 3. 限制咖啡因攝入：**
過量飲用咖啡因，恐影響雌激素平衡
- 4. 維持高品質睡眠：**
有助調節荷爾蒙
- 5. 紓解壓力：**
壓力會干擾天然的荷爾蒙週期
- 6. 攝取Omega-3脂肪酸：**
Omega-3脂肪酸可讓荷爾蒙良好運作

女性更年期相關問題，建議諮詢「婦產科」

健康九九網站 關心您的健康



中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

婦女更年期的護理指導

圖片摘自網路

如對護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號
電話：(02)2708-1166

107.05 制、112.05 檢

現代醫療，傳統照顧