

# 更年期婦女的護理指導

## 一、什麼是更年期

是指卵巢功能逐漸退化至終止的階段，一般是指女性停經之前所經歷到的月經開始不規則，到月經完全停止的階段。其過程可長達4-5年，通常發生於48-52歲之間。

## 二、停經期初期症狀

### 1. 月經異常：

週期不規則且量比平常多或少，次數也可能增加或減少，此現象會持續至月經完全停止。

### 2. 熱潮紅：

最常見症狀，突然感到一股熱由胸口湧上面部，使得滿臉通紅，通常持續數秒或數分鐘每日可能發生一次或多次，尤為臉、頸、上胸部較多。

### 3. 盜汗：

通常伴隨在晚間，發生熱潮之後而有出汗現象，常會造成睡眠不足或疲倦。

### 4. 失眠、暈眩

### 5. 陰道乾澀或發癢：

更年期間陰道上皮組織變薄，潤滑減少，使陰道乾澀或發癢，且因乾澀關係，性交時易有疼痛感覺。

### 6. 頻尿：

小便次數多，且有疼痛燒灼感。

### 7. 性慾減低。

## 三、更年期的保健

### 1. 均衡的營養：

良好均衡飲食是基本因素，此期可額外添加維他命、礦物質，特別是鈣質對維持骨骼尤為重要。

### 2. 適當的休息和保持心情愉快：

給自己充足時間休息，避免飲用咖啡、濃茶 保持輕鬆心情，舒解生活緊張和壓力，這樣有助保持容光煥發。

### 3. 規律的運動：

更年期以後為避免體重上升，保持良好身體狀態和身材，均衡飲食和運動是最有效方法。

## 四、荷爾蒙補充療法

因缺乏女性雌激素，而有更年期症狀，可連續不斷服用天然女性雌激素再配合黃體素，短期可避免熱潮紅、盜汗、陰道感染和發癢，長期幫助預防骨質疏鬆症，減少心臟血管疾病。

荷爾蒙補充療法最普遍使用為口服形式，由於每位婦女可能需要的荷爾蒙都各不相同，醫生會根據需要給予適合處方

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康  
如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2388、2399