樂觀面對 女性更年期

更年期只是暫時 當體內分泌找到 「新平衡」就會

生理適應

- 保持良好的生活習慣並配合均衡飲食,例 如多吃蔬果及含豐富鈣質食物,減低患上 骨質疏鬆症、冠心病及其他健康問題的風
- 多作適量運動如跑步、行山
- 若果更年期症狀嚴重,醫生會按個別情況 使用荷爾蒙補充療法
- 如停經後有不正常的陰道出血,應立刻求
- 行房時使用潤滑劑以緩解不適

心理適應



- 別讓更年期局限自己的學習和工作

如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本 計劃,請瀏覽 www.jcwow.org

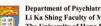
電郵地址 info@jcwow.org

杳詢電話 3917 9559

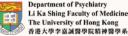


捐助機構





主辦機構





更年期 心理健康

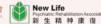


協辦機構











引言

婦女大多希望青春常駐,但更年期是 女性的必經階段。更年期的來臨,令 她們對年老更懼怕,同時擔心被社會 歧視。這不但增加她們的心理壓力, 亦會加倍惡化她們更年期期間的情緒 問題。

女性更年期是什麽?

女性在停經前後的一段日子期間 · 體 內女性荷爾蒙分泌會逐漸減少。除了 生理以及心理改變以外 · 女性會失去 生殖能力。普遍而言 · 婦女在四十多 歲步入更年期 · 而香港女性的停經年 齡中位數為五十一歲 · 但實際停經年 齡會各有不同。



更年期可能出現的生理及心 理症狀

傳統觀點認為女性經歷更年期定必會有情緒不穩等問題。她們不但會感到鬱鬱寡歡、焦慮不安、心情煩躁,亦會有多疑、無故哭泣、專注力降低的情況出現。但是調查指出,婦女於更年期患上抑鬱症的個案沒有比一般人多,情緒症狀亦不是更年期才有。醫學家發現,更年期患上抑鬱症的人原本就潛在憂鬱的特質,而更年期的內分泌改變只是誘因,加劇經期前後的情緒波動。

更年期女性還要經歷其他的人生及思想改變。兒女成長離家、照顧家中長者的擔子 日漸加重、工作壓力、青春流逝的無助, 都可能令婦女婚姻或健康出現問題,這一 切引致她們身心俱疲。這時候應特別注意

透過足夠的運動與 休息來調整身心狀況,學習緩減壓力的方法維持社交以保持心境愉快。









生理症狀

- 熱潮紅/潮熱:婦女會有一種由胸部擴展至頸部和面部的突然熱燙感,並渾身出汗,情況會持續數分鐘
- 多汗(尤其在熱潮紅期間)
- 頭痛、頭量、易倦、失眠、心跳
- 經期紊亂:婦女普遍停經前的一段期間經期 會較不規律,如經血份量過多、來經太長、 或停經後再有出血的情況,應向醫生查詢
- 陰道乾涸:陰道分泌減少、組織退化及缺乏 彈性,房事變得疼痛
- 骨質疏鬆症:女性荷爾蒙分泌減少加快鈣質 流失,骨骼容易變得脆弱

這些症狀的出現並不一定是步入更年期的徵兆, 如有疑問,請諮詢醫護人員。

心理及認知症狀

精神緊張、情緒激動、憂鬱、煩躁、記憶力衰退、集中力及自信心下降等都是可能出現的情況。