

樂觀面對 女性更年期

更年期只是暫時
及自然的階段，
當體內分泌找到
「新平衡」就會
回復正常。

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險
- 避免飲酒、吸煙
- 多作適量運動如跑步、行山
- 休息和睡眠時間要充足
- 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，應立刻求醫
- 行房時使用潤滑劑以緩解不適

心理適應

- 保持開朗心態
- 與朋友交流經驗、互相傾訴
- 擴建社交及生活圈子，多作戶外活動
- 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

查詢電話
3917 9559



捐助機構

 香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步 同道 RIDING HIGH TOGETHER

主辦機構

 Department of Psychiatry
Li Ka Shing Faculty of Medicine
The University of Hong Kong
香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系



賽馬會思妍婦女精神健康計劃
Jockey Club Mental Wellness
Project for Women

更年期 與 心理健康



協辦機構

 香港明愛
Caritas
HONG KONG



Early Psychosis Foundation
思覺基金會

 香港婦女中心協會
Hong Kong Federation of Women's Centers

 New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會



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。

女性更年期是什麼？

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、頭暈、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。