

# 更年期的 五大對策

資料來源/北美更年期協會  
The North American Menopause Society  
翻譯/金艷蓉



邁入中年的女性，不得不面對一些身體的轉變。更年期的症狀，不僅讓女性身體出現明顯的變化，而且這種變化，也帶給女性壓抑煩躁的情緒和精神狀態。其實，一旦遭遇更年期症狀的侵擾，應該首先和自己的醫生探討，從而提高對更年期症狀的認識，消除疑慮。因為有些症狀可能和其他疾病的治療或服藥產生的潛在副作用有關。總之，最佳的應對策略掌握在您自己的手中。

## 情緒改變

在部分圍絕經期（Perimenopause）的婦女身上，由於激素水平的變化，往往導致情緒波動失控。諸如煩躁、焦慮、疲勞，以及抑鬱等負面情緒，在臨床上並不少見。學會放鬆和減壓的技巧，比如深呼吸鍛煉、按摩，甚至健康的生活方式，包括良好的營養和日常鍛煉，以及一些令人愉快的興趣愛好活動等，都對緩解情緒大有幫助。某些女性會嘗試一些非處方的補充劑如維他命B6等，試圖改善情緒的困擾。可以諮詢自己的醫生，以便了解具體的原因，並評估是否存在嚴重的憂鬱症，同時找到最適當的

干預方案。一種抗憂鬱症的處方藥，可能起到平衡某種化學物質的作用。儘管要獲得這些藥物的全部療效，通常需要服用幾個禮拜的時間，但很多婦女的症狀改善明顯，而且這些藥物的副作用相對較少。一些抗憂鬱藥物還被發現具有治療潮熱的功效。抗憂鬱藥物結合心理輔導，是目前最為有效的抗憂鬱療法。

## 尿失禁

大部分婦女對尿失禁或多或少會有恐懼，除了自認倒黴，還會覺得自己不受歡迎，平添不必要的煩惱。幸運的是，不需要藥物和手術就能有效改善尿失禁的情況。嘗試喝足水分，從而保持尿液的淺黃色或透明狀，避免攝入高酸性的食物和飲料以刺激膀胱，包括咖啡等軟飲料。當然，採用Kegel訓練法，來加強自己盆底肌肉的力量，減少尿失禁的發作。

## 盜汗

為了緩解夜間盜汗，可以嘗試各種不同的方法來營造一個清涼舒適的

睡眠環境：◎穿舒適透氣的睡衣；◎多準備幾條被子，一旦覺得悶熱，隨時可以拿走；◎無論是睡衣還是被子，盡量採用透氣易排汗的材質；◎夜間可以用電風扇降溫，但別忘了隨時調整風力大小；◎夜間可以小口飲用冷開水；◎可以嘗試在枕頭下面放置一個冷凍袋，以保持頭部的清涼。

## 失眠

建立有規律的睡眠時間表和睡眠習慣：◎起床和上床的時間基本固定，哪怕在週末亦儘量要求自己做到；◎上床睡覺之前，泡個澡，然後看看書聽聽音樂，讓自己徹底放鬆下來；◎睡前也可嘗試吃一小碗麥片粥或一片花生醬土司；◎牛奶和花生均含有色氨酸，有助於身體放鬆；◎一杯甘菊茶，也有助眠功效；◎保持臥室的燈光幽暗、室溫舒適，以及安靜的睡眠環境；◎臥室除了睡眠和性生活，不要派別的用場；◎臨近晚上，一定要避免喝咖啡和酒。

## 性生活困擾

由於更年期卵巢分泌荷爾蒙功能減退，由此導致的陰道乾澀和性功能下降，都給女性的性生活帶來諸多困擾。您可以通過下面這些措施來改善這些情況：◎非處方的陰道潤滑劑，可以降低摩擦以及性生活時陰道乾澀的情況。記得使用水溶性產品，油溶性的產品可能會增加刺激。並且要使用陰道專用潤滑劑，其他如潤手霜等可能含有酒精和香料，會有刺激作用。◎也是非處方的陰道保濕霜，它溫和的性能可以改善並保持陰道的濕潤度。它還可以維持陰道一個弱酸性（PH值偏低）的環境。◎維持性生活，女性維持一個正常活躍的性生活習慣，可以保持陰道良好的健康狀態。■