



更年期 難以啟齒的那些事

記者 李而 報導

2020/05/10

更年期

那些難以啟齒的事



相信對你來說，「更年期」不是一個陌生的名詞。然而大眾對於更年期的認識普遍不足，使它常被汙名化，讓人難以啟齒。

根據衛生福利部國民健康署統計，最令民眾困擾的更年期症狀為以下三類。

生理類：



熱潮紅

血液中雌激素低下、黃體素大量釋放導致

- 症狀：異常發熱、皮膚發紅，容易汗流浹背
- 影響45%的更年期女性
- 發作時間：幾秒~30分鐘左右
- 發作頻率：一日1次~數十次
- 症狀年限：1年~5年

難以啟齒 - 事件 1

小菲是一位正處於更年期的女性。當熱潮紅發作時，體溫會迅速提升，大量排汗。而症狀在夜晚尤其明顯，常常讓她半夜驚醒，影響睡眠品質。當熱到受不了時，小菲希望能開冷氣來調節體溫，卻不知道該如何向旁人開口。

萎縮性生殖泌尿道症

因缺乏荷爾蒙分泌所導致

- 症狀：頻尿、尿失禁、陰道乾澀等
- 影響50%的更年期女性
- 症狀出現於更年期後的2~3年內

難以啟齒 - 事件 2

阿琳最近只要一咳嗽或用力，底褲就會不小心濕一塊。頻繁的漏尿讓她不敢走出家門，不僅婉拒了朋友們的邀約，還停止了最愛的運動。她非常煩惱，卻又不好意思向別人提起此事，也不敢去醫院看診。

難以啟齒 - 事件 3

小森最近與伴侶發生性行為時，總會有非常劇烈的疼痛感。她感到非常困擾，卻不知道該如何開口拒絕。

心理精神類：



憂鬱症

荷爾蒙劇烈變化，影響調節血清素及正腎上腺素的分泌

- 症狀：情緒低落、焦慮、易怒、食慾不振、記憶減退等
- 影響50%的更年期女性
- 症狀出現於更年期早期，甚至前期
- 「更年期」只是一個促發時期，激發潛在的憂鬱。

難以啟齒 - 事件 4

小梅最近心情低落，常常毫無理由地哭泣，甚至還有輕生的念頭。對於身邊的一切總是看不順眼，經常與老公、孩子發生爭執。對於小梅突如其來的改變，大家摸不著頭緒，也漸漸疏遠她。小梅很痛苦，不知道該如何

定時。

睡眠類：



更年期失眠症

多由熱潮紅、焦慮引發

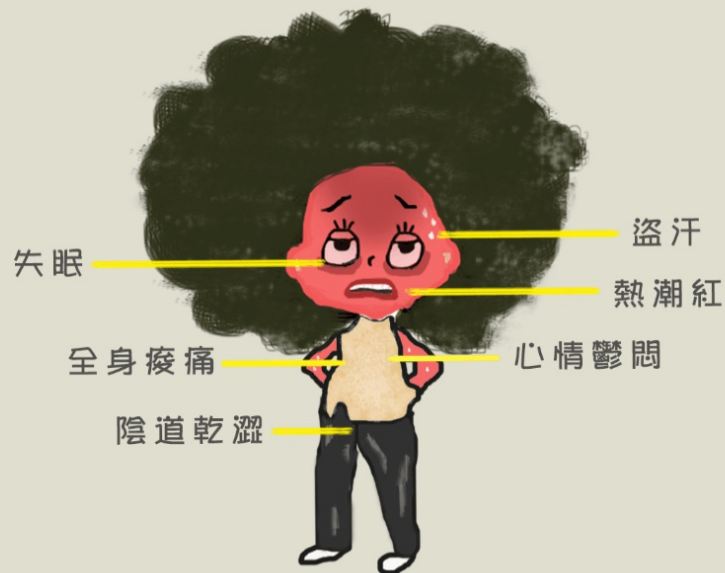
- 症狀：睡眠過程易中斷、難以入眠
- 影響55%的更年期女性
- 為台灣女性第一普遍的更年期症狀
- 發作頻率：一周3個以上的夜晚

難以啟齒 - 事件5

清姊是一位事業女強人，正值更年期階段。最近她晚上常常睡不好，早上精神不濟，工作表現低落，原本很讚賞她的老闆開始對她感到失望。每當清姊想要開口解釋，卻又怕

別人認為她在找藉口，因此總是欲言又止，
獨自煩惱。

更年期大魔王



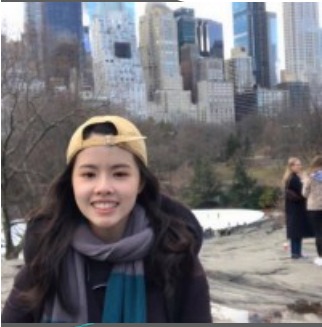
根據統計，台灣女性更年期開始的平均年齡為49.3歲。近幾年人口結構趨漸老化，大於50歲的女性已有300多萬。

可想而知，眾多人受到更年期的影響。因此擁有正確的觀念，以健康、正面的心態去面對。更年期再也不是一件難以啟齒的事情，而是一段新的生命的歷程。

(圖片來源 / 李而製) 資料來源：衛生福利部國民健康署、台灣更年期醫學會

關鍵字：更年期、難以啟齒、熱潮紅、更年期失眠症、憂鬱症

縮圖來源：李而製



記者 李而



編輯 謝孟如