



## 被污名化的更年期

記者 李而 報導

2020/05/17

女人的一生會經歷幾個重要的身體改變時期，不管是初經之後的青春期，還是孕育新生命的懷孕期，都能讓人感受到成長的喜悅。反觀來看，一般人對於女性更年期的態度卻是偏向負面的。



更年期的到來對於很多人來說並不是那麼的美好。（圖片來源  
/ mediastorehouse）

更年期是女性卵巢功能逐漸衰退至喪失生育功能的過渡期，由於卵巢分泌的荷爾蒙大量減少，引起身體與心理上的諸多不適。根據統計，台灣更年期女性的平均年齡為49.3歲，此階段的女性將不可避免地步入人生的下半場。然而長久以來，這個正常的生理現象卻背負著「脾氣暴躁」、「美貌不再」的污名，也間接顯示出台灣社會對於更年期相關知識的匱乏。

### 更年期——卵巢的退休期

加以看待，對於更年期所引發的眾多症狀如熱潮紅、失眠、心情鬱悶等也並不陌生。但你真的瞭解更年期嗎？

如果將更年期擬人化，此階段就可以視為女性卵巢的退休時期。對人們來說，退休是在辛苦工作了大半輩子後的身心靈修復階段；對卵巢來說，也同樣如此。女性擁有生育的能力，而卵巢就是負責生育的最重要的器官。從青春期開始，女性的卵巢就晝夜不停地工作著，在為期近30年的時間裡，為身體源源不斷地提供養分。更年期的到來，也意味著卵巢的工作將告一段落。

對很多人來說，如果一位女人的卵巢失去功能，那她似乎就很難再被稱之為「真正的女人」。這樣的社會風氣，也是造成人們對更年期另眼相看的重要原因之一。然而這樣的想法對女性是不尊重、也不公平的，「生育」不應該是女性必要的人生選項，她們的價值應該由自身來定義。

## 更年期晚報到 是好還是壞？

一般來說，女性更年期平均年齡大約為47歲至53歲之間。而社會大眾常抱持著：「更年期愈晚，代表身體保養得愈好」的觀念，然而真的是這樣嗎？根據研究指出，若女性更年期較晚，其罹患子宮內膜癌的機率也更高。原因在於這類女性長期受到賀爾蒙的刺激，導致子宮內膜過度增生，也會引發子宮內膜癌。

因此人們應該拋開以往不正確的觀念，以正向積極的心態去看待身體在每個階段所發生的自然生理變化。多去瞭解自己，就可以克服很多不必要的恐懼，活出更多精彩的人生。

## 更年期不是「她」一個人的事

根據台灣更年期醫學會統計，三分之一的台灣女性正處於更年期階段。由此可見，更年期確實是在影響著社會。當人們提到更年期，或許會第一個會想到家中的媽媽、阿姨，但其實更年期並不只是她們的事，而是我們每個人都應該在乎的。

更年期是一個新的生命階段，在剛踏入時，人們在生理與心理上多少都會因為不習慣而受到不同程度的影響，進而產生不適感。這個時候又因為缺乏對更年期的認識，情緒壓力瞬間上升，不僅會影響到自己，也會因為得不到他人的理解，對生活失去熱情、對自身失去信心，影響到家庭生活與工作表現。

「難以啟齒」或許是對更年期女性最精準的一個形容詞。在很多情況下，她們因為一些症狀而不舒服，卻難以開口向身邊的人訴說或尋求幫助。這種情況讓她們的處境日漸尷尬、難堪，而能給予她們援手的就是身邊的家人與朋友。



陪伴是更年期女性的最佳良藥。（圖片來源 / [flickr](#)）

多一點同理、少一點歧視，更年期只是一個回歸本真的歷程。對於身邊的更年期婦女，我們能做到的就是溫暖的陪伴，讓她不再需要獨自面對與忍受。更年期其實並不可怕，如果人們能以從容、樂觀的態度去迎接它，你會發現一個不一樣的自己，並享受生活中的美好。

關鍵字：更年期、生命歷程、污名化、賀爾蒙、陪伴

縮圖來源：[theheartsoul](#)



記者 李而



