

# World Menopause Day

## 2024



## 更年期與更年期 荷爾蒙治療

國際更年期醫學會(IMS) — 世界更年期日的創立者 — 將全球更年期和中年女性健康的權威專家聚集在一起，旨在改善全球女性的更年期體驗。

### 2024世界更年期日

儘管在世界部分地區，更年期及更年期荷爾蒙治療已為眾所周知，但在某些地區仍然受到很少的關注，甚至充滿爭議。這也是我們選擇將其作為今年世界更年期日（10月18日）官方主題的原因。我們的目標是確保為您提供基於實證的資源，使您能夠做出充分知情的選擇。

在這份資訊圖中，您將學習有關更年期荷爾蒙治療的5個W：“誰、什麼、何時、為什麼及那裡”，無論您身處世界何地，這些都將為您提供指引。

- 更年期荷爾蒙治療(MHT)的5個W
- 實用指南

## 1. 誰適合使用更年期荷爾蒙治療？

如果您在更年期期間經歷困擾的症狀，您的醫療專業人員（醫生、護士等）可能會建議您使用更年期荷爾蒙治療，這些症狀包括：

- **熱潮紅**：臉部和上半身突然感到發熱，常伴隨出汗。
- **夜間盜汗**：半夜醒來時全身濕透，這可能會干擾睡眠。
- **陰道乾澀**：可能導致性行為不適
- **尿道問題**：如頻繁或急迫排尿的需求

### 更年期荷爾蒙治療也建議用於：

- **早發性卵巢功能不全**：指在40歲之前進入更年期。即使沒有症狀，更年期荷爾蒙治療也有助於預防骨質疏鬆（骨骼脆弱）、心臟病和腦部問題等疾病。
- **提早停經**：如果在45歲之前進入更年期，即使沒有症狀，更年期荷爾蒙治療也能夠保護長期健康。

## 誰可能不需要更年期荷爾蒙治療？

那些在自然年齡（45歲以後）進入停經且沒有困擾症狀的女性通常不需要更年期荷爾蒙治療。有些人認為更年期荷爾蒙治療是「青春泉源」，但這方面的科學證據有限。需要記住的是，更年期荷爾蒙治療不建議單純用來預防老化、記憶力衰退或癡呆症。

## 有既存醫療病史的女性

有乳癌或血栓等病史的女性應與醫療專業人員討論更年期荷爾蒙治療是否對其安全。使用年期荷爾蒙治療是個人的選擇，應與了解您健康狀況的醫療專業人員討論其利益風險來做出決定。



## 2. 什麼是更年期荷爾蒙治療？

更年期荷爾蒙治療補充您在停經之後身體停止製造的荷爾蒙。這些荷爾蒙，特別是**雌激素**和**黃體素**，對於管理更年期症狀和保護健康至關重要。

- **雌激素**：更年期荷爾蒙治療中使用的主要荷爾蒙。它有助於減少熱潮紅、夜間盜汗和陰道乾燥。
- **黃體素**：這種荷爾蒙給予仍有子宮的女性。當使用雌激素時，它能幫助保護子宮內膜不過度增生。

### 更年期荷爾蒙治療的種類

更年期荷爾蒙治療有多種形式，包括：

- **藥片**：使用方便，但可能會增加血栓風險。
- **貼片、噴霧和凝膠**：通過皮膚吸收，對於有某些風險因素的女性通常較為安全。
- **陰道乳膏、凝膠、藥片和環**：通常用於陰道症狀，如乾燥或性行為時的不適感。

需要注意的是，不建議使用客製化合成的生物同質性荷爾蒙療法治療，因為它缺乏監管、嚴格的安全性和有效性測試、批次標準化及純度測試。



## 3.更年期荷爾蒙治療應該何時開始與停止？

### 何時開始

- **緩解症狀：**當更年期症狀如熱潮紅和夜間盜汗開始干擾日常生活時，便可以開始使用更年期荷爾蒙治療。
- **提早停經和早發性卵巢功能不全：**對於提早停經或早發性卵巢功能不全的女性，建議儘早開始使用更年期荷爾蒙治療以減少骨質變薄(骨質疏鬆)和心臟病等長期健康問題的風險。

### 何時停止

- 更年期荷爾蒙治療並沒有預設的規定需何時停止。有些女性僅使用幾年，而其他女性可能需要使用更長時間。
- 定期與您的醫療專業人員討論，確定持續使用更年期荷爾蒙治療對您來說是合適的。

### 長期使用

更年期荷爾蒙治療的使用沒有嚴格的時間限制，但長期使用可能會帶來一些小風險，如乳癌或血栓風險增加。您的醫療專業人員會根據您的個人健康狀況權衡這些利益風險，並且您應至少每年進行一次關於利益風險平衡的討論。

### 停經前期與停經後期

- **停經前期：**這是指停經前的一段時間，月經變得不規律。在這段期間有時候可以使用更年期荷爾蒙治療，但可能會有一些副作用，如點狀出血或乳房觸痛。
- **停經後：**停經後，更年期荷爾蒙治療還是可以幫助緩解症狀，但應定期與醫療專業人員討論是否仍然需要使用。





#### 4. 為什麼更年期荷爾蒙治療很重要？ 為什麼要考慮更年期荷爾蒙治療？

幫助女性管理一些更年期的挑戰性症狀，並預防停經後更常見的情況，例如：

- **熱潮紅和夜間盜汗：**更年期最常見且經常干擾生活的症狀。
- **陰道症狀：**如乾澀或不適，可能影響性健康和生活品質。
- **骨骼健康：**更年期荷爾蒙治療有助於預防骨質疏鬆症，這是一種使骨骼脆弱進而導致骨折的疾病。
- **心臟健康：**更年期荷爾蒙治療可能會降低某些女性罹患心臟病的風險，尤其是在接近更年期過渡期時開始使用。

#### 有哪些風險？

雖然更年期荷爾蒙治療提供許多益處，但也存在一些小風險：

- **乳癌：**風險略有增加，尤其是長期使用時。
- **血栓：**某些形式的更年期荷爾蒙治療（如口服藥物）風險較高。
- **中風：**年長女性或患有某些健康狀況的人可能風險較高。

與您的醫療專業人員進行客製化討論，了解這些風險如何影響您是很重要的。

## 5.您可以在哪裡獲得更年期荷爾蒙治療？

### 獲取更年期荷爾蒙治療

更年期荷爾蒙治療可以通過您的醫療專業人員獲取，但能否獲得更年期荷爾蒙治療取決於您所在的地區。在某些地區，尤其是低收入地區，更年期荷爾蒙治療的獲取可能受到限制。如果您在尋找更年期荷爾蒙治療時遇到困難或想要了解您的選項，請諮詢一位精通更年期管理的醫療專業人員。

### 如何獲取資訊

有關更年期荷爾蒙治療（MHT）5W的更多詳細資訊，請通過此鏈接和二維碼獲取。[LINK].

請務必遵循可信賴的更年期專家和您的醫療專業人員的建議，而不是依賴缺乏資格證明和監管的未經證實網絡訊息。

國際更年期醫學會 [LINK] 和其專為女性提供的更年期資訊資源 [LINK] 提供來自可靠來源且基於實證的資訊。您還可以在國際更年期醫學會網站上搜尋您所在國家/地區的更年期醫學會 [LINK]，這可以幫助您找到可信賴的資訊和當地的醫療專業人員。您的醫療專業人員也可以引導您取得值得信賴的訊息和資源。





## 最後提示：

- **與您的醫療專業人員談談：**更年期是生命中的自然階段，但如果症狀影響了您的生活品質，與醫療專業人員討論治療選擇是很重要的。
- **隨時了解最新訊息：**依賴可信賴的資訊來源。確定您了解更年期荷爾蒙治療的利益風險，這樣才能根據您的健康需求做出適合的選擇。
- **不要默默忍受：**許多女性在使用更年期荷爾蒙治療後得到緩解，但如果更年期荷爾蒙治療不適合您，還有其他選擇可供考慮。

