

常見用藥 Q&A

問題： 女性更年期常有熱潮紅、盜汗以及情緒改變等症狀，請問有哪些藥可以緩解這些不舒服的症狀？吃這些藥有哪些應該注意的事項和副作用？

回覆： 更年期症候群主要是因女性卵巢功能隨年齡增加而逐漸退化，導致性荷爾蒙如雌激素（estrogen）、黃體素（progesterone）的分泌日漸減少，而引起一連串的生理變化。一開始可能有熱潮紅、心悸、失眠、盜汗、情緒不穩等症狀，有些人則伴隨有泌尿生殖系統症狀，如陰道乾燥、性交困難，長期則可能導致骨質疏鬆。

針對更年期所引起的不適及減少骨質疏鬆發生的機會，最直接的治療方式就是荷爾蒙療法。一般女性補充雌激素，但因雌激素會造成子宮內膜的增厚，所以必須合併孕激素（progestogen）來減少發生子宮內膜癌的機率；若為子宮切除的病人，則補充雌激素即可。然而有研究指出，長期使用荷爾蒙療法，可能會增加心血管疾病、乳癌、卵巢癌、膽道疾病及靜脈血栓產生的風險，因此若病人本身肝功能不正常，或是有乳癌及血栓的病史，則不適合使用荷爾蒙補充療法。其他較輕微的副作用則包括噁心、頭痛、乳房腫痛、胃脹氣等。

服藥初期可能產生噁心感，但持續服用後，此現象會消失，與食物併服可以減少噁心感。在服藥期間，請定期檢查乳房是否有不正常腫塊，且因雌激素可能引起牙齦腫脹或出血，請定期做口腔檢查。

除了傳統的荷爾蒙補充，新一代的藥品 Tibolone 同時具有雌激素、黃體素和雄性素的作用，其效果與傳統的荷爾蒙療法類似，對更年期症狀、陰道萎縮和骨質疏鬆的預防皆有效果。不同於傳統荷爾蒙療法，Tibolone 很少造成乳房脹痛，也較少發生子宮出血，不過仍有發生心血管疾病及乳癌的風險。

除了荷爾蒙療法外，若沒有上述提及之熱潮紅及盜汗等症狀，只有泌尿生殖系統的症狀，則可使用局部含雌激素的陰道乳膏來治療。

上述所提之藥品，皆由醫師處方使用，若因更年期開始出現不舒服的症狀時，建議早日尋求醫師的協助。其實除了藥物治療以外，重要的是維持良好的生活習慣，例如運動、少吃辛辣或高糖高脂肪的食物、不抽菸不喝酒。更年期並不是一種病，而是人生的另一個階段，花一點時間來認識它，就不會對更年期如此害怕了。

藥劑部藥師 陳可欣