

讀者 Q&A

Q：我今年 43 歲，這半年來生理期開始變得不太規律，每次以為要停經了，就突然又來了，請問這樣算是更年期嗎？需不需要使用荷爾蒙治療？

A：超過一年沒有月經，一般即定義為更年期，更年期的年齡會因遺傳及營養狀態等等因素而有個別差異。更年期因荷爾蒙的變化可能出現許多症狀，包括熱潮紅、心悸、夜間盜汗等。若您有出現不適症狀，可掛診婦產部門診，由醫師評估後方能決定是否須使用荷爾蒙或採其他治療方式。

Q：我父親作健康檢查發現有脂肪肝，請問日常生活上需要特別注意什麼嗎？

A：造成脂肪肝常見的原因大多與不良的生活型態相關，包括飲酒過量、飲食過於油膩、血糖控制不良、缺乏運動等。若能改善上述問題並持之以恆，脂肪肝大多會自然消失，但還是建議定期追蹤與檢查。

健康教育中心