

更年期婦女照護護理指導

一、定義：

1. 一個女人由具有生殖能力到不具有生殖能力的過渡時期。
2. 一般婦女更年期平均年齡為 40~60 歲。

二、停經：「停經」，指月經停止，代表卵巢功能完全退化，若是已經有一年左右沒有月經，而沒有其他生理的問題，幾乎可以確定是停經。

三、「更年期症候群」：由於卵巢分泌雌激素下降，婦女的身心產生了種種變化，如：熱潮紅、盜汗、泌尿生殖器萎縮、皮膚乾燥失去彈性；精神上常出現心悸、頭暈、胸口鬱悶、呼吸不暢、失眠、焦躁不安等，這些生理以及心理上的感覺或症狀，統稱為「更年期症候群」。

四、更年期不適症狀可分為：

1. 自主神經方面：產生間歇性的發熱及出汗等。
2. 生殖泌尿方面：包括萎縮性陰道炎、性行為時疼痛、頻尿及骨盆周圍之軟組織萎縮退化，形成骨盆底肌肉鬆弛，可能引發應

力性尿失禁、膀胱脫垂、子宮脫垂、直腸脫垂等症狀。子宮或陰道脫垂、或小便失禁等。

3. 骨質疏鬆症：女性體內的雌激素分泌便會開始減少，因此會加速骨質流失的速度，大大增加因骨質疏鬆症而導致骨折的危險，包括腰酸背痛、變矮、駝背甚至會造成脊椎骨及髖骨骨折等。
4. 心臟血管方面：卵巢功能退化，雌激素下降，血流速度降低，纖維蛋白原濃度增加，且加上脂質與膽固醇的堆積，容易發生腦中風、冠狀動脈疾病、動脈硬化等疾病，如出現脖子肩膀僵硬痠痛、呼吸不順、噁心、嘔吐等需特別注意心臟血管疾病。
5. 心情方面：雌激素下降，會出現記憶力減退、注意力不集中、情緒不穩定、煩躁不安、神經質、容易生氣、失眠等無名的沮喪、易怒、容易覺得疲勞、頭痛暈眩及失眠等。

五、更年期的生活調適及自我照護：

1. 平衡的生活：指的是營養、休閒、運動、工作與休息的均衡。
2. 均衡的飲食：
 - 〈1〉飲食中應該注意蛋白質、鈣質的含量。
 - 〈2〉食用大豆食品及用餐時能連軟骨骨頭一起吃下、乳酪，如：

多喝牛奶，宜選脫脂奶、大骨頭湯、小魚乾等含鈣多的食物，及攝取適當維生素D，可預防骨質疏鬆症，每天一至二杯的奶類或優酪乳，乳酪等奶製品，以增加鈣質的攝取量，且鈣質有穩定神經的作用，睡前一小時喝杯熱牛奶，可幫助睡眠。

〈3〉鈣片不與綠色蔬菜一起服用，會減少鈣質吸收。

〈4〉控制膽固醇，不用椰子油、豬油、牛油、棕櫚油等飽和性油脂。應減少肉類攝取，並以豆類取代，這樣的食物選擇除了減少動物性油脂，還可增加植物雌激素的攝取。

〈5〉以「少油、少鹽、少糖、多纖維」為原則，少吃高熱量、空有熱量的食物。

3. 適當地接受雌激素治療：

〈1〉雌激素霜膏：每天早晨或晚間沐浴後敷用，敷於手臂內側、頸部、大腿內側或下腹部，不可敷於乳房或陰道部位。

〈2〉雌激素貼片：可貼於臀部外上側，一片可維持三到四天，一星期約用二片。

〈3〉陰道霜：直接用於陰道內；每天晚上睡覺前使用。

〈4〉口服藥：按醫師指示使用。

〈5〉 雌激素使用應由醫師根據病患的症狀、身體、生活狀況來決定該使用哪種方式，無論使用哪種方式補充雌激素都應注意

黃體素的補充。

4. 熱潮紅之處理:

〈1〉平日天冷時，可多穿幾件穿脫方便的薄衣服，避免緊身高領
厚重衣物。

〈2〉飲食勿太辣、太燙食物與酒精、濃茶、咖啡都會加重此症
狀。

〈3〉可將冰塊或冰袋至於兩頰或前額，可減輕症狀。

5. 泌尿道方面:

〈1〉維持正常排尿型態，且在衣著上選擇棉質吸汗的內褲。

〈2〉執行骨盆底肌肉收縮，如凱格爾氏運動，以預防或減輕尿
失禁。

6. 評估對更年期的認知：增加婦女對更年期認知的了解，使其了
解更年期症候群，以減少不必要的誤解，進而降低焦慮程度。

7. 規律的運動：可以促進血液循環，進而維持肌肉良好張力，可
延緩老化的速率。運動可刺激骨細胞活動，因此可避免骨質疏
鬆症的發生。

8. 鼓勵規律性生活：愛撫或按摩等也可以促進骨盆腔血液循環，
陰道潤滑度；或許需要一點改變，如在性活動時可使用凡士林
或 K-Y jelly 來改變因缺乏潤滑液而引起的性交疼痛。

9. 適當的調整生活態度：在過去可能凡事求好，對他人負責以家人的需求為優先等，現在可能需要試者注意自己內在的需求，重視自己需求的空間，建立新的屬於自己的生活目標。

六、參考資料

1. 何美華、蕭予伶編著（2010）婦科疾病的護理於余玉眉總校閱，*產科護理學*（582-585 頁）台北：新文京開發。
2. 楊秋鈴、曾櫻花編著（2004）與月經相關之問題與護理於陳淑月總校閱，*婦科護理學*（19-37 頁）台北：永大。