



## 管理症狀

- 確保充足的休息，包括保持規律的睡眠習慣。
- 健康飲食，多吃水果和蔬菜。
- 與您的醫生交談，了解可能適合您的荷爾蒙替代療法。

## 荷爾蒙替代療法 (HRT)

流失的荷爾蒙是可以補充的，但種類和劑量會因人而異。藥片、皮膚貼片、凝膠和噴霧等有多種不同的組合可供選擇。

## 更多資訊

[themenopausecharity.org](http://themenopausecharity.org)  
[nhs.uk/conditions/menopause](http://nhs.uk/conditions/menopause)  
[syics.co.uk/workforce-wellbeing](http://syics.co.uk/workforce-wellbeing)



# 談談更年期



## 什麼是更年期？

更年期是指由於荷爾蒙水平降低而導致的絕經。通常影響 45 歲至 55 歲的女性，但也可能發生在更早的年齡層。有月經的人都會受到影響。

絕經可以是自然發生的，也可能是手術切除卵巢、子宮或癌症治療等原因造成的。

## 圍絕經期

是指您有更年期症狀，但月經尚未停止。當您連續 12 個月沒來月經時，圍絕經期就結束了。

## 更年期和圍絕經期的症狀

症狀因人而異，包括

- 情緒變化，例如情緒低落、焦慮、情緒波動和自卑。
- 記憶力或注意力不集中（迷糊）。
- 潮熱，即臉部、頸部和胸部突然感覺發熱或發冷，並可能使人頭暈。
- 睡眠障礙，這可能是由於盜汗引起的，會讓你在白天感到疲倦和煩躁。
- 心悸，即心跳突然變得更加明顯。
- 頭痛和偏頭痛比平常嚴重。
- 肌肉酸痛和關節疼痛。
- 體型改變，體重增加。
- 皮膚發生變化，包括皮膚乾燥和發癢。
- 性慾減退。
- 性生活時陰道乾澀、疼痛、搔癢或不適。
- 復發性泌尿道感染（UTI）。
- 牙齒敏感、牙齦疼痛或其他口腔問題。