

## 1

## 更年期的相關資訊



什麼是更年期？

- 婦女**停經前後**，**卵巢功能慢慢衰退**的一段期間。
- 停經指的是在沒有其他病理因素下，**連續12個月**沒有來月經。
- 以台灣婦女而言，大多出現在**45至55歲**之間。



更年期可能會有什麼症狀？

易怒

潮紅

盜汗

頭痛

肩頸痛

心悸

## 如何藉由生活方式改善症狀？

漫步大自然  
維持高品質睡眠



心態

適當抒解壓力  
時常維持好心情

飲食

運動

限制咖啡因的攝入

攝取omega-3脂肪酸:鮭魚、沙丁魚、酪梨等

多吃富含雌激素食物:南瓜、苜蓿芽等

規律接受日照

適當的有氧/伸展運動

保持良好的身型以及足夠的體力

## 2 更年期的用藥有哪些？

### 更年期用藥的種類大觀

症狀  
治療

女性賀爾蒙

黃體素、雌激素

防止鈣流失

杏節挺錠  
骨力強注射液  
鈣穩錠  
芬安膜衣錠  
保骼麗注射液  
骨穩注射液

補充鈣質

鈣片、維他命D

預防  
骨質疏鬆

註：預防骨質疏鬆部分詳情請閱「骨質疏鬆藥物治療」

## 一定要補充女性荷爾蒙嗎？

好處	壞處
<ul style="list-style-type: none"> <li>減少熱潮紅</li> <li>預防骨質疏鬆</li> <li>減少尿道炎</li> <li>減緩皮膚老化</li> <li>減少老年癡呆</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>容易出血</li> <li>乳房脹痛</li> <li>些微增加乳癌風險</li> </ul> 

與醫師討論後再行決定是否補充，切勿擅自購買成藥！

## 雌激素與黃體素製劑

成分	英文商品名	中文商品名	藥品圖片
口服雌激素	Estromon	伊使蒙膜衣錠	
	Estrade	益斯得錠	
外用雌激素	Divigel	迪維舒凝膠	
	Premarin	普力馬林乳膏	
口服黃體素	Utrogestan	優潔通膠囊	
	Medrone	美得能錠	
	Duphaston	得胎隆錠	
口服雌激素+ 口服黃體素	Livial	利飛亞錠	
	Havina	伴樂娜膜衣錠	
	Sevina	詩維娜膜衣錠	

## 使用雌激素與黃體素之注意事項

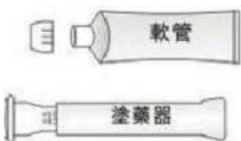

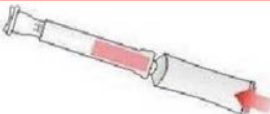
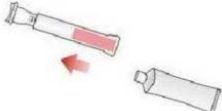


- 忘記服藥時，若馬上想起請立即服用。如果已經接近下次服藥的時間，則不要再補服（記得不要一次補服兩倍的藥量）；
- 使用本類藥品若有發生熱潮紅、嗜睡、嚴重水腫、乳房脹痛或便秘等情形，請在下次回診時告知醫師。
- 若您有乳癌病史或家族史、冠狀動脈心臟病、靜脈栓塞或是中風等特殊情況，請務必告知醫師。



## 2

## 凝膠、乳膏使用方法說明

### 普力馬林陰道乳膏使用方式

第1步		就寢前使用，洗手後打開軟膏管蓋子。
第2步		將塗藥器拴緊在軟膏管嘴上。
第3步		壓擠軟管使所需劑量壓入塗藥管內。
第4步		打開軟膏管蓋子。
第5步		躺下後膝蓋彎曲，將塗藥器輕輕插入陰道深部(約1-2指深)，推動推管將藥膏完全推入陰道內。
第6步		使用後的塗藥器用少許的肥皂和溫水沖洗乾淨。

## 迪維舒凝膠使用方式

- 建議每天早晨或晚間**沐浴後**敷用。
- 一般建議每天**使用一次**，將凝膠塗在下軀幹表皮或交替塗在**左右**大腿內側，其塗抹面積約為手掌之一至二倍。  
(**不應塗抹於乳房、臉上、黏膜、及較敏感的皮膚上。**)
- 塗抹位置應等待數分鐘讓凝膠變乾，，**一小時內不宜用清水沖洗。**
- 凝膠應避免接觸到眼睛，雙手塗抹後務必以肥皂及水洗淨。

如有任何用藥上的問題，可至本院諮詢櫃台進行藥物諮詢



週一至週五  
09:00-18:00  
門診大樓藥局1F  
電話：  
(06)2353535轉  
2515