

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

預防
骨質疏鬆

補充鈣質

鈣片、維他命D

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

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

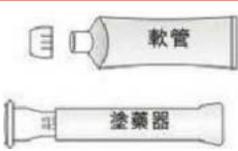
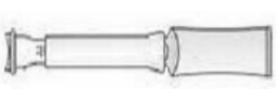
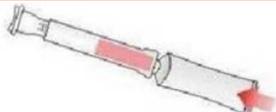
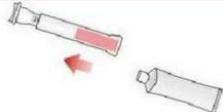
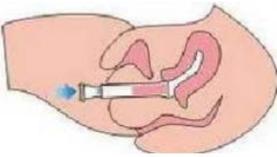
- 忘記服藥時，若馬上想起請立即服用。如果已經接近下次服藥的時間，則不要再補服（記得不要一次補服兩倍的藥量）；
- 使用本類藥品若有發生熱潮紅、嗜睡、嚴重水腫、乳房脹痛或便秘等情形，請在下次回診時告知醫師。
- 若您有乳癌病史或家族史、冠狀動脈心臟病、靜脈栓塞或是中風等特殊情況，請務必告知醫師。



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



國立成功大學醫學院
附設醫院藥劑部 編製

本衛教單張並未包含所有資訊，
若有其他相關問題，請詢問藥師
連絡電話: (06)-2353535轉2515