

# 女性 1/3 的歲月在更年期後渡過 3 個秘訣改善更年期不適

整理／公關部 資料來源／衛生福利部國民健康署

52 歲的吳媽媽近來常感覺自己注意力不集中，半夜難以入睡，還會有突如其來的燥熱感，甚至夜間出現盜汗等症狀，嚴重影響睡眠品質，經由醫師說明後，才了解原來這些都是更年期常見不適的現象。

更年期是生命中自然轉變的一個階段，許多人都會懷疑自己是不是提早進入更年期，而婦女大約發生在 45 至 52 歲，根據國民健康訪問調查顯示，50 至 54 歲婦女約有 8 成、55 至 59 歲婦女則有 9 成，有經期不規律或已停經的更年期變化，且停經年齡平均發生在 50 歲左右，表示女性有 1/3 的歲月是在更年期後渡過。這段期間由於卵巢功能開始退化，導致雌激素的分泌減少，部分婦女會出現生理、心理的不適症狀，及常見更年期不適情形包含：熱潮紅、盜汗、心悸、失眠、煩躁、記憶力減退等，國民健康署吳昭軍署長提醒，更年期不適的影響程度因人而異，若嚴重影響日常生活，需要進一步尋找婦產科或家醫科醫師的協助，以改善相關不舒適的情況。

## 更年期 3 秘訣 用心呵護自己

改善更年期不適，最基本就從日常生活調整做起，簡單自我照護方法，國民健康署提供 3 個秘訣：

### 1、均衡飲食

均衡攝取各類食物，遵守低脂、高纖、高鈣原則，並補充天然雌激素食物，可選擇黃豆類及其製品、全穀雜糧、牛蒡等富含植物雌激素的食物。



### 2、放鬆舒緩

建議睡前做溫和及放鬆身心的活動，如泡熱水澡、冥想、瑜珈、深呼吸等，有助於安心入睡，避免劇烈活動影響睡眠。

### 3、規律運動

規律的生活作息及運動，每天至少運動 30 分鐘，每週至少 150 分鐘，增加心血管健康，降低罹患失智症的風險。

國民健康署也鼓勵民衆，透過培養興趣或找到新的核心價值，例如：公益活動、志工服務等，依自己狀況訂定生活目標，改善心情同時也能促進大腦的健康，更多資訊可以參考國民健康署製作的「婦女更年期保健手冊」，或利用國民健康署健康九九網站搜尋及下載使用。



婦女更年期保健手冊



更年期保健館