

# 让女人安度绝经期

“医生您好，我今年47岁，身体还算健康。只是最近，我晚上经常无故醒来两到三次。即使是在空调房里睡觉，仍然是大汗淋漓。有时候感觉筋疲力尽，连日常的生活和工作的小事都无法处理。白天上班，我的脸和脖子也会骤红、汗如雨下，这让我觉得很尴尬，特别是遇到开会的时候。我想请问医生，更年期症状出现的平均年龄是多少？什么是更年期症状，这些症状持续多长时间？非激素治疗或补充剂我能用吗？”

治疗需要较长的时间才会起效（一般情况下是2-3个月）。

以下为您详细讲讲什么是绝经，及其相关症状。女人生命中最后一次月经称为「绝经」或「停经」。女性绝经期的平均年龄是50岁，因此，在正常情况下，女性会在45至55岁经历绝经。许多妇女在绝经前2至5年便开始经历更年期症状。如果女性在45岁前就绝经，我们称为「提早闭经」，而40岁前绝经则称为「卵巢早衰」。

绝经后，女性雌性激素减少，皮肤和阴道会变得干燥干涩，并导致敏感和瘙痒。此时，如果使用普通的抗真菌药膏不会有多大的效果。阴道干涩和变薄不仅会导致性生活疼痛，也会增加阴道和尿道感染的风险。

许多妇女绝经前后虽然经历种种症状，但又害怕吃药所可能引起的并发症（譬如乳房癌）而不懂该怎么办。首先要记得，在症状还未达到最严重时，有好多草药可能会有效地缓解症状。如果症状更严重，荷尔蒙替代疗法是唯一能够有效缓解症状的方法，绝经后短期用替代疗法来缓解症状是行得通的。

乳癌的风险跟着女性激素长期刺激乳房而增加。如果小女孩太早

初经或妇女迟迟不停经，那这妇女基本上已经有较高得乳癌的机会。同样的，如果在正常年龄停经后再继续长期服用激素，那也会增加乳癌的风险。

反过来说，如果女性提早停经或经历卵巢早衰，那她非常需要进行激素补充以预防骨质疏松和高血脂。如果该女性接受激素补充疗法至正常的绝经年龄（即50岁），她罹患乳腺癌风险会跟一般正常年龄停经的妇女一样，而不会因而增加。

如果妇女受到症状困扰，那应该考虑先试着用非激素治疗。如果不足以缓解症状，便可短期用荷尔蒙替代疗法，然后慢慢减少药物，在一两年间停药。

更年期前后最重要是了解生理变化，所以最好直接咨询您的妇科医生，以便避免不必要的痛苦或健康受损。高峰



蔡扬医生

蔡扬是妇产内外科专科医生，也持有针灸和心理学的专业文凭。她在2002年创办“A Clinic For Women”妇科诊所。她是亚洲太平洋更年期联盟会的现任主席，也是新加坡更年期研究会的前任主席。

您的这种潮热、夜间流汗、睡眠问题以及少见疼痛、导致困乏、昏睡的痛苦，是最常见的更年过渡期的症状。通常，这些症状会在2-3年内自动消除。不过如果症状已经严重到影响您的生活和工作，那么建议采取荷尔蒙替代疗法。如果症状比较缓和，那么非荷尔蒙的非激素治疗或补充剂是很好的选择。但须注意非激素

## 调节更年期症状使用 Sereleys®

### Sereleys 阴道凝胶

特殊调制的女性润滑油，滋润私处，独特的4.5PH值使阴道菌群保持平衡。



经销处：  
MEDIC DRUGSTORE (Blok 1, Tanjong Pagar Plaza, #01-26/27)  
NISHINO PHARMACY (Isetan Shaw Centre Basement, Orchard Road)

www.creatixpharma.sg

### Sereleys 药片 - 可改善您的绝经期现象包括：

- 情绪波动，心神不宁
- 日夜出汗
- 睡眠质量差
- 脸红发烫

进口商：  
**CREATIX**  
Creatix Pharma Pte. Ltd.

最新!

100%  
无荷尔蒙激素

无植物  
雌激素  
活性



快到serelys的  
展位c25购买  
2014年3月28-30日  
新达城大厅401-404

