

更年期婦女需要補充荷爾蒙嗎？

吳汶儒

婦女大約在 45 到 55 歲這段期間，卵巢功能開始衰竭，女性荷爾蒙分泌逐漸減少，月經週期變得不規則，這段生殖機能降低到完全喪失的停經前後過渡期，就是所謂的更年期。由於女性荷爾蒙分泌不足，約八成的婦女會產生一些更年期不適的身心症狀，稱為更年期症候群。

婦女更年期的不適症狀 (如熱潮紅、泌尿道感染、陰道乾癢、性行為障礙、骨質疏鬆症與代謝症候群等)，可藉由**荷爾蒙補充療法 (hormone replacement therapy, HRT)** 獲得改善，主要採**三低一高**的用藥方式：**低劑量、低使用年齡、低使用年限、高度個人化**；使用原則：**(1) 局部補充荷爾蒙**，例如塗抹雌激素藥膏經皮膚吸收來改善；**(2) 口服補充荷爾蒙**，以最低劑量開始使用。此外，**更年期並有完整子宮的女性**，單用雌激素可能造成子宮內膜增生甚至提高子宮內膜癌的風險，**因此必須加上黃體素來預防子宮內膜的增生**；對於已經切除子宮的婦女，只需補充單一雌激素即可。一般而言，補充女性荷爾蒙儘量不要超過 3~5 年，症狀改善即可開始考慮降低使用量及漸漸停藥。

服用雌激素常見的副作用為劑量相關的乳房脹痛及無預期的陰道出血，**如有乳癌病史、乳癌高危險群、心臟疾病、活動性肝臟疾病、未知原因陰道出血、靜脈栓塞或曾中風的婦女則不適合使用**，此外外用相較口服劑型有較小的副作用發生率。

除了藥物也可藉由補充維生素E、改變生活習慣，以緩解熱潮紅引起的不適。婦女若沒有更年期症候群，不應使用荷爾蒙藥品來預防骨質疏鬆與代謝症候群等問題；若需治療，應在醫師的評估下，充分了解利弊，討論後再決定治療方案。

表、本院現有女性更年期賀爾蒙補充藥品

商品名	成分	途徑	用法
Estromon 伊使蒙	Conjugated Estrogen	口服	每日 1-2錠 ，可連續性或週期性使用
Premarin 普力馬林		陰道乳膏	必須週期性給藥 (例如使用 3個星期 ，休息 1個星期)
Indivina 順寧娜	Estradiol/ medroxyprogesterone	口服	每天口服一錠，持續使用無需間斷
Sevina 詩維娜	Estradiol/ norethisterone -cycle		
Estrad 艾翠麗	Estradiol	外用凝膠	塗抹於腹部、大腿內側或肩部等，勿塗於乳房、陰部或陰道的黏膜
Divigel 迪維舒			
Livial 利飛亞	Tibolone	口服	每天口服一錠，持續使用無需間斷