

《精明用藥》系列

婦女更年期療法優劣

近年一項針對國際常用，為舒緩婦女更年期症狀的雌激素加孕激素（黃體酮）綜合荷爾蒙補充療法的研究發現，接受療法的婦女比沒有的更易患上乳癌，研究甚至因此而終止，令醫學界對長期使用賀爾蒙補充療法對婦女健康的影響有新的理解，美國食品及藥物管理局更於去年9月對使用及接受賀爾蒙補充療法作出新的指引。

另一方面，天然健康食品充斥市場，它們對更年期婦女有幫助嗎？



受更年期症狀困擾的婦女可以跟醫生或藥劑師討論：

- ◇ 荷爾蒙補充療法適合我嗎？為何？
- ◇ 有其他東西可以用或做嗎？
- ◇ 有甚麼療效和風險？
- ◇ 需用多長時間？
- ◇ 對於我的最低有效劑量是多少？
- ◇ 有甚麼副作用？
- ◇ 如要停止荷爾蒙補充療法，該怎樣做？

賀爾蒙補充療法有效預防骨質疏鬆

賀爾蒙補充療法（Hormone Replacement Therapy）的主要目的是為更年期婦女補充雌激素來舒緩更年期症狀。補充藥物須經醫生處方，有藥丸、皮下注射、藥貼及藥膏幾種形式，其中以藥丸最普遍。雌激素能有效減少潮熱、晚間出汗及陰道乾燥，也可預防骨質疏鬆。可是，由於雌激素會刺激子宮內膜增生，增加患子宮內膜癌的機會，一般都會配合孕激素治療，以防止子宮內膜繼續增厚，減低患癌的風險；只有已切除子宮的婦女，才會單獨使用雌激素。雌激素加孕激素綜合療法分周期性及持續性兩種。停經初期適宜採用周期性綜合療法，減少不規則的出血現象。當停經兩年或以上，便可使用持續性綜合療法。

不是所有婦女都可以
接受賀爾蒙補充療法

療法並非人人可用

不是所有婦女都可以接受賀爾蒙補充療法。孕婦或陰道有不規則出血而未經診斷證實原因的婦女，不能採用此療法。另外，現在或曾經患有任何癌症、中風、心臟病或有血凝塊，或肝病病人都不宜採用賀爾蒙補充療法。

療法的副作用

療法初期可能會產生乳房腫脹或觸痛、身體腫脹、頭痛、胃口增加及小腿痙攣等副作用，但這些症狀大概是身體重新適應停經前雌激素所產生的反應，一般會在使用療法3個月後逐漸消失。

療法與癌症

一個關注婦女健康的組織（Women's Health Initiative）在2002年發表了一項研究報告（Risks and Benefits of

Estrogen Plus Progestin in Healthy Postmenopausal Women)。研究在93至98年間於美國邀請16,608個50至79歲停經後及有子宮的健康婦女，一部分被安排接受雌激素加孕激素綜合療法，另一部分則接受安慰劑。

於2002年5月，經過平均5.2年的跟進，因為被安排接受療法的婦女患上心血管病及乳癌的風險高於其減低腸癌及骨折的治療作用，研究於是終止。研究數據還顯示，每10,000個接受療法1年的婦女，便比沒有接受療法的，多了7個患上心臟病、8個患上中風、8個肺部產生血凝塊、13個四肢產生血凝塊及8個乳癌；相反，只是少了6個患上腸癌及5個髖骨折。然而，那些婦女接受療法3年後的生活素質，如睡眠、精神健康、抑鬱、疼痛或一般身體機能並沒有得到改善。

近期，亦有一些研究指出使用雌激素加孕激素綜合療法的婦女患乳癌的機會比沒有使用療法的婦女高出幾倍。

使用療法的安全指引

現時，國際間普遍認為荷爾蒙補充療法不可以用來預防心臟病、中風、記憶衰退或老人癡呆症。接受荷爾蒙補充療法與否純屬個人決定，婦女須考慮療法的利與弊，如婦女接受療法，則建議使用最低有效劑量及最短需用時間，並在接受療法後定期作身體檢查，確保身體機能沒有因為療法而有任何負面影響。

勿強用療法延緩面容衰老

藥劑師一般不鼓勵婦女單為美容的原故接受荷爾蒙補充療法。雖然雌激素能保持皮膚的彈性，荷爾蒙補充療法只宜用作舒緩更年期的不適及預防骨質疏鬆，不宜用來延緩面容衰老。

含異黃酮(Isoflavones)的健康產品作用有待肯定

異黃酮是植物雌激素，其結構與人體雌激素相似，有雌激素的功能。大豆含豐富異黃酮，更年期健康產品的異黃

酮一般是由大豆提煉出來。但是，異黃酮能否舒緩更年期症狀還是疑問，有些初期研究指它能減少潮熱，亦有指它沒有幫助。到目前為止，沒有大型臨床研究確定它能舒緩更年期症狀或改善更年期婦女的生活素質，也未能

如需用荷爾蒙補充療法，建議使用有效達致舒緩不適的最低劑量及最短時間

各類荷爾蒙補充劑的特點

荷爾蒙補充劑種類	適合服用	主要成分	常見副作用
純雌激素荷爾蒙補充療法 Unopposed oestrogen HRT	只適合已切除子宮的婦女服用	結合雌激素 Conjugated Oestrogen	惡心和嘔吐，乳房脹大及觸痛。水腫，皮膚(尤其臉部)出現暗黑斑，腹痛、脹氣，膽汁淤積及皮膚發紅，體重改變，小腿抽筋。
		雌激素雌二醇 Oestradiol	惡心及浮腫，乳房脹痛，偶見皮膚反應、頭痛、膽結石、氣喘、脫髮、偏頭痛。
		雌激素雌二醇(藥貼) Oestradiol (Patch)	頭痛、暈眩、惡心和嘔吐，乳房脹大及觸痛，水腫和體重改變，小腿抽筋。貼處出現敏感、紅疹痕癢。
對於有子宮的婦女，純雌激素可與獨立的孕激素（黃體酮）共同使用，通常雌激素每周期第1至28日或第1至21日使用，而孕激素則在第15至28日或第10至21日服，以減低患子宮內膜癌的機會。			
周期性雌激素加孕激素（黃體酮）綜合荷爾蒙補充療法 Combined cyclical (sequential) HRT	停經初期的婦女	兩種藥丸，一種含結合雌激素(Conjugated Oestrogen)，一種含結合雌激素加醋酸甲經孕酮(Conjugated Oestrogen + Medroxyprogesterone)，輪流使用。	惡心、嘔吐、疼痛、痛性痙攣、腫脹或腹部壓痛、皮膚或眼白發黃、脫髮或異常多毛、多發性暗色斑點，乳房壓痛或增大，不規則陰道出血或點狀出血。 用藥期間應定期進行乳房檢查，注意出現高血壓、高鈣血症的機會。
持續性雌激素加孕激素（黃體酮）綜合荷爾蒙補充療法 Continuous combined HRT	停經兩年或以上的婦女	雌激素及醋酸甲經孕酮 Conjugated Oestrogen + Medroxyprogesterone	惡心、嘔吐、疼痛、痛性痙攣、腫脹或腹部壓痛、皮膚或眼白發黃、脫髮或異常多毛、多發性暗色斑點，乳房壓痛或增大，最初幾個月可能有不規則陰道出血或點狀出血。 用藥期間應定期進行乳房檢查，注意出現高血壓、高鈣血症的機會。
		雌激素雌二醇及炔諾酮 Oestradiol + Norethisterone	最初幾個月可能有不規則的陰道出血，子宮內膜萎縮的婦女也可能出血。偶見乳房脹痛和頭痛，罕見皮膚反應、脫髮、偏頭痛、膽石病、氣喘、肝功能變化、血栓性靜脈炎。
純孕激素(黃體酮) Progestogen	與純雌激素配合使用	醋酸甲經孕酮 Medroxyproesterone	體重增加、乳房觸痛、過敏反應、胃腸道反應。
特定組織效應荷爾蒙補充療法 (Others)	停經兩年或以上的婦女	Tibolone (擁有雌激素、孕激素及雄激素三種荷爾蒙效應)	體重改變、皮膚反應、水腫、腹痛、頭痛、暈眩、陰道出血、臉部長毛。

注

此表內容只供一般參考，如有疑問或個別情況，請向醫生或藥劑師查詢。

注

此表內容只供一般參考，如有疑問或個別情況，請向醫生或藥劑師查詢。

► 婦女更年期的變化

更年期是婦女生命中正常的生理轉變，通常在45至55歲之間。那時，卵巢功能開始下降，缺乏足夠卵泡來接受腦下垂體分泌的刺激，減少製造及分泌雌激素及孕激素兩種荷爾蒙，影響子宮內膜周期性的增厚、剝落及出血，月經周期及流量因而變得不規則。這種情況一般會維持一段時間，當婦女超過1年沒有月經，才算停經。

更年期症狀及影響

雌激素降低，除了導致停經，還會引起其他生理及心理的轉變，甚至對一些器官造成影響。

潮熱

負責調節體溫的丘腦下部受雌激素下降影響，發出訊號，令體溫上升，出現潮熱。上身、臉部及頸部突然漲紅發熱，同時也可能會渾身出汗、心跳加速等，持續數秒至數分鐘。若在晚上發生，更會影響睡眠，引致疲倦、情

緒不穩及精神緊張。

陰道乾燥

雌激素分泌減少，使陰道黏膜層變薄、乾燥及失去彈性，容易痕癢、發炎，性交時或會感到疼痛。

骨質疏鬆

人的骨骼質量在35歲後便逐漸減少，這在婦女身上更明顯。由於骨骼中鈣質的儲存賴於雌激素，婦女停經後，雌激素水平下降便加速骨骼中鈣質的流失，導致骨骼裏的礦物質密度減低，形成骨質疏鬆，引起骨痛、駝背及容易骨折，特別是脊椎骨、大腿骨及前臂骨。

雌激素水平下降導致骨質疏鬆，尤其在脊椎骨、大腿骨及前臂骨容易出現骨折

停留在血管內，增加患動脈粥樣硬化及冠心病的機會。

心臟及血管病變

雌激素增加血液內的好膽固醇(HDL)和減少壞膽固醇(LDL)。更年期間，婦女血液內雌激素下降，膽固醇較易

記憶力衰退

有研究指出，更年期婦女患上失憶症的機會比男性高3倍，可能與雌激素減少有關。

確定它的副作用。但是，市面健康產品所含的異黃酮劑量屬於輕微，一般不會對健康構成危險。

更年期婦女健康錦囊

均衡飲食

不吸煙，注意飲食及體重，對預防癌症、心血管病有幫助。例如，多吃水果、蔬菜等高纖高維生素食物，魚類含不飽和脂肪酸，對心臟和血管有益；少吃高脂肪、高膽固醇食物。

保持骨骼健康

多吃含豐富鈣質的奶類、豆類及深

綠色蔬菜類食物。恆久的帶氧帶重運動有助骨骼健康，特別是戶外活動，吸收陽光，使身體合成更多維生素D，幫助鈣質吸收。也可作骨質密度檢查，並向醫生查詢是否需要服食鈣質及維生素D補充劑。

定期身體檢查

定期量度血壓、膽固醇、血糖及作乳房檢查或乳房X-光造影檢查。

保持身心健康 無藥也能輕鬆渡過

無論男女，更年期是人生必經階段，只是因為雌激素跟婦女各種身體機能的

密切關係，使更年期婦女感到特別困擾；但並非每個婦女都會有嚴重的不適症狀，如症狀不明顯，只要多加留意身心健康及作息平衡，就是不用藥物，也可以輕鬆渡過。

本文部分資料由香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心提供