

更年期女性常見的 12 個症狀

資料來源：ETNEWS 健康雲 2017/02/18

臺安醫院婦產科主治醫師蔡可欣醫師表示，事實上更年期的症狀，與體質、遺傳，有很大的關係。研究發現，較肥胖的女性更年期症狀並不明顯；若媽媽 48 歲開始更年期，女兒也有可能是同樣的年齡開始，但這些都沒有絕對的說法，常見的狀況大概有以下 12 種。

- 1.熱潮紅：常見於半夜突然醒來感到臉部脹紅、發熱，也有可能出現在日常生活中，大概 5 分鐘後又會恢復原狀。
- 2.心悸：容易感到心悸、喘不過氣，因為停經後女性荷爾蒙減少，血壓上升較快，進而影響到心臟規律跳動。
- 3.記憶力變差：研究發現，人的大腦內部具有許多性荷爾蒙的接受體，這種性激素可促使大腦內某些神經傳導物質的合成、代謝與傳導，甚至影響大腦功能。故女性停經後，荷爾蒙減少，使大腦功能間接受影響，記憶力跟著衰退。
- 4.壓力變大：原本樂觀的思想，變得容易往壞處想，帶給自己無形的壓力，身心俱疲。
- 5.陰部乾澀：私密處會有乾澀、搔癢的症狀出現，由於荷爾蒙影響分泌物生成，陰道變薄、分泌物減少，性慾降低。
- 6.泌尿道問題：尿道與陰道的位置鄰近，因陰道分泌物減少，間接無法保護尿道，容易造成感染。
- 7.疲憊：各種症狀突如其來的症狀，使情緒焦躁不安，也更容易感到心煩、疲累。
- 8.月經不規律：原本每月準時報到的月事，突然變得繁亂；甚至伴隨著經血變少、週期拉得越來越長。
- 9.失眠：夜間盜汗、熱潮紅發作，導致睡眠中斷，品質受到影響。
- 10.骨質疏鬆：因女性荷爾蒙可維持骨質密度，故許多女性在更年期會有骨質疏鬆的問題。
- 11.盜汗：時常因不明原因燥熱、冒冷汗，渾身不自在。
- 12.情緒起伏大：常常沒來由的發脾氣，心情不佳，影響到身邊的人。