

更年期的治療選擇

更年期是一種自然的生理過程，標誌著女性月經的完結（停經），通常在一年沒有月經後，稱為進入更年期。在此期間，身體產生的女性荷爾蒙（雌激素和黃體酮）減少，這可能會引起各種輕微或嚴重的症狀，包括潮熱、夜間盜汗、陰道乾燥和睡眠紊亂等。

並非所有更年期症狀都需要治療，有些症狀可能會隨著時間的推移而消失。然而，如果更年期症狀嚴重影響你的日常生活，醫生可以幫助你制定最適合的治療計劃。



荷爾蒙治療選擇

更年期荷爾蒙療法(MHT)

MHT是治療中度至重度更年期症狀最有效的方法。MHT是身體攝入雌激素。在某些情況下，如果您仍然有子宮，則還需要服用黃體酮，以應對更年期期間荷爾蒙水平的下降。

MHT的益處：

- 緩解潮熱/盜汗
- 改善睡眠
- 緩解陰道乾燥與內膜變薄
- 降低骨質疏鬆和骨折的風險，維持骨骼強健

MHT可能出現的副作用：

- 輕微增加血栓和中風的風險
- 如果使用超過 4-5 年，患乳腺癌風險會略有增加
- 乳房脹痛
- 異常的陰道出血或點滴出血
- 65 歲後開始服用會增加罹患失智症的風險

陰道雌激素

低劑量雌激素可用於治療陰道乾燥、緩解性交不適和一些尿路症狀。它可以是乳膏、片劑或環的形式，通過將少量雌激素施用至陰道中，幫助保持組織厚度和濕潤。

非荷爾蒙治療

選擇性血清素再攝取抑制劑 (SSRI)

SSRI 是一種非荷爾蒙藥物，可以幫助減少更年期潮熱、情緒波動和睡眠問題，但可能會增加胃腸道問題的風險。

GABAPENTIN

該藥物可以減少更年期的潮熱和夜間盜汗，並有助於緩解疼痛和偏頭痛。然而，它可能會導致嗜睡感增加。

FEZOLINETANT (VEOZAH)

一種已獲得FDA批准的新藥物，用於減少更年期引起的潮熱和夜間盜汗。需要定期進行血液檢查以監測肝功能。

關於替代藥物和療法：

儘管有許多替代療法可幫助應對更年期症狀，但與你的醫生討論這些選擇的安全性和有效性至關重要。



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER

諮詢熱線 (212) 226-8339

網址 www.cbwchc.org

268 Canal Street, New York, NY 10013

內科 (212) 379-6998

婦產科 (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013

兒科 (212) 226-3888

牙科 (212) 226-9339

青少年資源中心 (212) 226-2044

131-72 40th Road, Flushing, NY 11354

內科 (718) 587-1111

婦產科 (718) 886-1287

牙科 (718) 587-1111

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354

兒科 (718) 886-1222

137-43 45th Avenue, Flushing, NY 11355

內科、兒科及婦科 (929) 362-3006

健康教育部 (212) 966-0461

社工部

曼哈頓 (212) 226-1661

法拉盛40路 (718) 587-1109

法拉盛37大道 (718) 661-6033

法拉盛45大道 (718) 661-6033

協助申請健保

曼哈頓 (212) 226-8339 | 皇后區 (718) 886-7355