

女性荷爾蒙補充治療

「更年期」是指女性停經前後的一段日子，亦是婦女人生中一個重大的轉變時期。由於卵巢功能衰退，停止製造雌激素，會使部分婦女感到身體不適，包括潮熱、夜汗、失眠、心跳加速、容易疲倦、精神難以集中和煩躁等等。女性荷爾蒙補充治療的目的主要是紓緩更年期不適徵狀及提升生活質素。



事實上，女性荷爾蒙補充治療對身體的健康亦有正面作用，例如幫助身體吸收鈣質，從而減慢骨質疏鬆的速度；亦有助減低腦細

胞退化並改善思考力及記憶力；減低患上結腸癌的機會等。但使用女性荷爾蒙補充治療亦有一定的風險，有研究顯示可能會增加乳癌、中風或是靜脈栓塞的機會。雖然雌激素能減低壞膽固醇的比例使血管保持彈性，但暫時未能證實使用荷爾蒙補充治療會減低心臟病的機會，而患有心臟病的女士亦不宜使用此治療方法。

女性荷爾蒙補充治療分為口服藥、膠貼、皮膚塗抹及陰道塞藥等配方。當中的種類又可分為單一雌激素及二合一雌激素加黃體素。單一雌激素只適用於子宮已切除的女士，因為雌激素會促使子宮內膜增生，增加患子宮內膜癌的機會。二合一激素適合子宮完整的女士使用。因黃體素可抗衡雌激素在子宮內膜的刺激作用，能避免因由雌激素所引致的子宮內膜癌風險。

而二合一荷爾蒙補充治療又可分為週期性或連續性。使用週期性的女士仍會有規律的月經，較適合剛踏入更年期的女士。連續性與週期性的治療效果相若，但女士使用後不會有月經，適合停經兩年以上或不希望有月經的女士。

受更年期症狀困擾的女士應諮詢醫生意見應否使用荷爾蒙補充治療。一般建議先使用一至兩年來幫女士度過不適期，最多使用不多於五年。如需要長期服用亦應由醫生評估風險及效益再作決定，使用期間亦要定期進行身體(特別是乳房)檢查。

婦產科專科醫生
黃慧儀醫生