

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《精明用藥》系列

更年期女性 是否需要 荷爾蒙補充治療?



婦女到了某個年紀，經期開始不規則，身體時冷時熱，晚上睡不好，又覺得精神緊張，可能是步入更年期。荷爾蒙補充治療是紓緩更年期不適症狀的有效方法，但近年有大型臨床研究顯示，長期服用荷爾蒙可能增加患上心臟病及中風的機會。那麼婦女應怎樣面對更年期？如何決定是否需要補充荷爾蒙？

更年期

更年期是婦女停經前後身體產生變化的一個階段。隨着年紀增長，婦女到了45至55歲之間，卵巢功能逐漸萎縮，雌激素(oestrogen)和孕激素(progestogen)的分泌均下降，影響子宮內膜的周期性增厚、剝落及出血，月經周期變得不規則，經量亦時多時少。這些情況可能持續數月或數年，直至最後月經完全停止。當婦女超過一年以上沒有月經，便算是停經。

更年期症狀

雌激素下降除了會引致停經，還會引起其他生理和心理的轉變。

潮熱、晚間出汗、失眠

很多婦女都會有潮熱的徵狀，臉部或整個身體突然感覺熾熱，皮膚或因血管擴張而漲紅，亦會出汗及發抖。若潮熱於晚間發生，可能會影響睡眠，以致經常疲倦、精神緊張，甚或有情緒問題。

陰道乾涸

雌激素分泌減少對陰道和尿道亦有影響，可能會引致性交時疼痛及尿道較易受感染。

骨質疏鬆症

停經後婦女體內的雌激素水平下降，使骨質加速流失，容易出現骨質疏鬆症，增加骨折的機會。

荷爾蒙補充治療

更年期症狀嚴重的婦女，可以尋求醫生的診治，看看是否需要接受荷爾蒙補充治療(Hormone Replacement Therapy，簡稱HRT)，以紓緩更年期的不適。荷爾蒙補充治療用的藥物是處方藥物，必須經醫生診治後才處方，並須在註冊藥房由藥劑師配售。婦女不應在未經醫生診治下，自行在坊間購買荷爾蒙藥物服用，亦不應使用來歷不明的藥物。

荷爾蒙補充治療的藥物有口服和外用兩種，有效成分為雌激素。外用藥物包括凝膠和藥貼，以及用於陰道的雌激素軟膏和藥丸。

醫生通常會建議同時服用孕激素，以預防和降低雌激素所引起的子宮內膜組織增生。不過，若婦女已切除子宮，則毋須額外服用孕激素。

雌激素和孕激素的綜合治療一般分為兩類：

- **周期性綜合治療：**一般適用於仍然有月經或接近停經(perimenopause)的婦女。療法是每日服用雌激素，孕激素則每4星期服用10至14日，當婦女由雌激素加孕激素藥丸轉服純雌激素藥丸時，子宮內膜便會脫落，造成陰道出血，因此會維持每4星期有一次月經。若婦女出現不規則出血，宜求診以瞭解情況是否屬不正常。

- **連續性綜合治療：**一般適用於已停經一年或以上(postmenopause)的婦女。每日均服用雌激素和孕激素，但每粒所含



的孕激素劑量較周期性治療內組合式藥丸的每粒劑量為低。

未停經的婦女在開始治療的最初幾個月，陰道可能會出現不規則的出血；若此情況持續，宜向醫生瞭解情況是否屬不正常。如已停經的婦女在接受連續性綜合治療後出現不規則出血，亦應求診。

一般副作用

由於荷爾蒙補充治療相等於服用避孕丸，因此可能會產生類似的副作用，例如不服的經血現象、水腫、乳房脹痛、頭痛、情緒轉變和噁心等。

注意事項

根據美國食品及藥物管理局的資料，婦女採用荷爾蒙補充治療時應注意以下事項：

- **衡量風險：**荷爾蒙補充治療可能增加某些婦女患上血栓塞、心臟病、中風、乳癌和膽囊疾病的風險。故此，婦女應與醫生討論接受治療的益處是否大於壞處。

- **考慮外用藥物：**若只想舒緩陰道乾涸引致的性交不適，可考慮使用塗於陰道的雌激素軟膏，以減低身體吸收雌激素的分量。另外，亦可使用不含雌激素的陰道潤滑劑。

- **不能預防老年癡呆症：**荷爾蒙補充治療不能預防認知疾患，例如老年癡呆症或記憶力衰退。

- **不宜用來純粹預防骨質疏鬆：**建議婦女如日常生活未有受更年期症狀所影響，不宜使用荷爾蒙補充治療來預防骨質疏鬆。

- **不宜用以預防心血管疾病：**雖然有早期研究認為接受荷爾蒙補充治療的婦女，其罹患冠心病的風險會較低，但事實上治療對心血管系統有複雜的影響，現時的數據顯示，治療可能會增加心血管疾病的風險。

- **不宜用以防止衰老：**研究數據未能確定荷爾蒙補充治療可預防衰老、除皺紋或增加性慾。

- **使用最少分量和最短時間：**若婦女選擇採取荷爾蒙補充治療，應使用能舒緩不

適的最低分量和最短時間，並宜每3至6個月檢討是否仍需要繼續治療。

其他預防骨質疏鬆的方法

若更年期症狀不明顯，而婦女主要希望預防骨質疏鬆症，在荷爾蒙補充治療以外，還有其他選擇。透過生活方式的轉變和一些藥物，也可維持骨骼健康。

生活方式

生活方式的轉變包括攝取足夠鈣質和維他命D，保持適量運動（如每星期五次，每次約30分鐘），尤其是負重運動（如步行、緩步跑、打羽毛球、跳舞），不吸煙，減少飲用含酒精飲料，多吃奶類及其製品（如牛奶、芝士、乳酪）、深綠色蔬菜（如菜心、芥蘭）、豆腐和豆類製品、可連骨吃的魚類（如銀魚乾、沙甸魚）和雲耳等鈣質豐富的食物。另外，接觸柔和陽光有助身體合成維他命D，進食蛋類、魚肉等含維他命D的食物，亦有鈣質吸收。

藥物

有助預防骨質疏鬆症的藥物包括選擇性雌激素受體調節劑（如雷洛昔芬（Raloxifene））、雙膦酸鹽類藥物（如阿倫膦酸（Alendronic acid）和利塞膦酸鈉（Risedronate sodium））、抑鈣素（Calcitonin）和副甲狀腺素（Parathyroid hormone）。由於每種藥物都有副作用，婦女宜諮詢醫護人員的意見，按需要和指示服藥。

更年期保健貼士

其實，更年期是婦女人生中必經的自然轉變，一般不需要荷爾蒙補充治療，只要正確認識更年期，保持心境開朗，配合生活習慣的調適，也能幫助輕鬆渡過，以下是一些保健貼士：

- **健康飲食，維持適當體重：**均衡飲

食，例如少吃高脂肪、高糖分、高鹽分的食物，多吃新鮮蔬果，保持適量運動，有助維持體重，預防心血管疾病和某些癌症。

- **維持骨骼健康：**進食含豐富鈣質的食物和維持適當負重運動，可減少骨質疏鬆的機會。

- **不應吸煙，減少喝酒。**

- **適當處理潮熱：**穿着寬鬆及棉質的薄衣，有助散熱。避免進食令潮熱加重的食物，如熱飲、辛辣食品、酒精、濃茶、咖啡等。保持心情輕鬆。

- **定期做身體檢查：**市場上雖然有各式各樣為更年期婦女而設的檢查套餐，但



身體檢查應按照每人的個別情況，如病歷、健康風險評估等，由醫生判斷個別人士所需要的檢查和頻密次數。

婦產科醫生的意見

香港婦產科學院發言人羅致廉醫生表示以現時醫學數據顯示，服用雌激素和孕激素的綜合治療少於5年，增加乳癌的機

誰不宜採取荷爾蒙補充治療？

婦女若有以下情況，不宜使用荷爾蒙補充治療：

- 有未經診斷的異常陰道出血
- 患有靜脈血管栓塞
- 患有急性肝病
- 患有乳癌或子宮內膜癌
- 曾患冠心病或中風
- 對荷爾蒙補充治療有過敏反應

荷爾蒙補充治療常用藥物 (全部為處方藥物) *

| 藥物種類 | 適合服用/使用者 | 藥物名稱/成分 [1] | 劑量和服用/使用方法 [2] |
|---|------------------------------------|---|---|
| 純雌激素荷爾蒙補充治療 Unopposed Oestrogen HRT | 已切除子宮的婦女可單一服用雌激素，但仍有子宮的婦女須同時服用孕激素。 | 結合型雌激素 (Conjugated Oestrogen) | 一般劑量：每粒0.625毫克 較低劑量：每粒0.3毫克 每日一粒 |
| | | 雌二醇 (Oestradiol) | 一般劑量：每粒2毫克 較低劑量：每粒1 毫克 每日一粒 |
| | | 雌二醇(Oestradiol)外用藥貼 | 有三款劑量，分別是每日釋出25微克、50微克或100微克雌二醇。每3日至4日使用一藥貼。 |
| | | 雌二醇(Oestradiol)外用凝膠 | 一般劑量：雌二醇濃度0.1%；較低劑量：雌二醇濃度0.06%。每日按醫生指示的分量塗於清潔、乾爽及無損傷的皮膚上。把凝膠置於一隻手掌，然後均勻及薄薄的塗上另一隻手，由內至外，由手腕至肩膀。 |
| | | 結合型雌激素(Conjugated Oestrogen)陰道軟膏 | 結合型雌激素劑量為0.0625%。每日按醫生指示的用量(0.5克至2克軟膏)塗於陰道。主要用於舒緩陰道不適，例如陰道乾涸、疼痛。 |
| | | 雌二醇(Oestradiol)陰道藥丸 | 每粒25微克。使用隨藥物附送的工具，把藥丸放入陰道。主要用於舒緩陰道不適，例如陰道乾涸、疼痛。首兩星期每日一粒，之後每星期兩次，每次一粒。 |
| 周期性雌激素加孕激素綜合荷爾蒙補充治療 Combined Cyclical HRT | 一般適用於仍然有月經或接近停經的婦女。藥物會令婦女繼續有月經。 | 兩種藥片，一種含雌二醇(Oestradiol)，一種含雌二醇加炔諾酮(Norethisterone)，循環使用。 | 每日依次服用一片藥片，首16天服用雌二醇藥片(1 毫克)，之後的12天服用雌二醇(1 毫克)加炔諾酮(1 毫克)藥片，服完28天療程後再開始另一個28天療程，不用間斷。 |
| | | 三種藥片，一種含雌二醇(Oestradiol)，第二種含雌二醇加炔諾酮(Norethisterone)，第三種含雌二醇，循環使用。 | 每日依次服用一片藥片，首12天服用雌二醇藥片(2毫克)，接著10天服用雌二醇(2毫克)加炔諾酮(1 毫克)藥片，其後6天服用雌二醇藥片(1 毫克)，服完28天療程後再開始另一個28天療程，不用間斷。 |
| | | 兩種藥片，一種含雌二醇(Oestradiol)，一種含雌二醇加環丙氯地孕酮(Cyproterone Acetate)，循環使用。 | 每日依次服用一片藥片，首16天服用雌二醇藥片(2毫克)，之後的12天服用雌二醇(2毫克)加環丙氯地孕酮(1 毫克)藥片，服完28天療程後再開始另一個28天療程，不用間斷。 |
| | | 兩種藥片，一種含雌二醇(Oestradiol)，一種含雌二醇加去氫孕酮(Dydrogesterone)，循環使用。 | 有兩款劑量，一款為雌二醇(1 毫克)、雌二醇加去氫孕酮(10毫克)；另一款為雌二醇(2毫克)、雌二醇加去氫孕酮(10毫克)。每日依次服用一片藥片，首14天服用雌二醇藥片，之後的14天服用雌二醇加去氫孕酮藥片，服完28天療程後再開始另一個28天療程，不用間斷。 |
| | | 兩種藥片，一種含雌二醇(Oestradiol)，一種含雌二醇加甲羥孕酮醋酸酯(Medroxyprogesterone Acetate)，循環使用。 | 每日依次服用一片藥片，首11天服用雌二醇藥片(2毫克)，之後的10天服用雌二醇(2毫克)加甲羥孕酮醋酸酯(10毫克)藥片，服完21天療程後須停藥7天，之後再開始另一個21天療程。 |
| | | 外用藥貼：分兩種，一種含雌二醇(Oestradiol)，第二種含雌二醇加炔諾酮(Norethisterone)，循環使用。 | 每3至4日使用一片藥貼，首兩星期用雌二醇藥貼(每日釋出50微克雌二醇)，之後兩星期用雌二醇加炔諾酮藥貼(每日釋出50微克雌二醇和250微克炔諾酮)，然後重複以上周期。 |
| 連續性雌激素加孕激素綜合荷爾蒙補充治療 Continuous Combined HRT | 一般適用於已停經一年或以上的婦女。藥物不會令婦女有月經。 | 結合性雌激素(Conjugated Oestrogen)加甲羥孕酮醋酸酯(Medroxyprogesterone Acetate) | 每藥片含0.625毫克結合性雌激素和2.5毫克甲羥孕酮醋酸酯，每日一片。 |
| | | 雌二醇(Oestradiol)加炔諾酮(Norethisterone) | 有兩款劑量，一款為雌二醇(1 毫克)和炔諾酮(0.5毫克)；另一款為雌二醇(2 毫克)和炔諾酮(1 毫克)。每日一片。 |
| | | 雌二醇半水合物(Oestradiol Hemihydrate)加屈螺酮(Drospirenone) | 每藥片含1 毫克雌二醇半水合物和2毫克屈螺酮，每日一片。 |
| | | 雌二醇(Oestradiol)加去氫孕酮(Dydrogesterone) | 每藥片含1 毫克雌二醇和5毫克去氫孕酮，每日一片。 |
| 純孕激素 Progestogen | 與雌激素同用，適合仍有子宮的婦女。 | 去氫孕酮(Dydrogesterone) | 每片10毫克。每周期的第15、16或17天開始服用(視乎開始的時間，連續服用14、13或12天)，每日1片或2片。與雌激素配合服用。 |
| | | 諾美孕酮(Nomegestrol) | 每片5毫克。每周期的第16天至第25天服用，每日1片。與雌激素配合服用。 |
| | | 甲羥孕酮醋酸酯(Medroxyprogesterone Acetate) | 每片5毫克。每周期的第1天或第16天開始服用，連續服12日至14日，每日1片或2片。與雌激素配合服用。 |
| | | 微粉化孕酮(Micronised Progesterone) | 每片100毫克。每周期的第8天至第21天服用，每日2片。與雌激素配合服用。 |



* 表列藥物全部為處方藥物，必須經醫生診治後才處方，並須在註冊藥房由藥劑師配發。列出資料目的是讓消費者對藥物的藥理及副作用有更多理解，當自己或親人出現藥物副作用時亦不致過於惶恐甚至慌忙停用。若婦女出現更年期的不適症狀，應向醫生求診。

[1] 表列為藥物學名（generic drug name），即藥物的化學名稱，是國際通用的稱號。

可能引起的副作用

雌激素可能引起副作用，若以下情況嚴重，應告知醫生：
乳房脹痛，胃部不適，嘔吐，噁心，便秘，肚瀉，脹氣，體重改變，腿部抽筋，焦慮，抑鬱，暈眩，手臂或腿部感到刺熱或刺痛，肌肉緊縮，毛髮生長改變，臉部皮膚出現暗點，佩戴隱形眼鏡時感困難，陰道不適，陰道溢液，性慾改變，傷風症狀。

有些副作用可能較嚴重，如遇到以下情況，應盡快與醫生聯絡：
眼球突出，喉嚨痛、發燒、咳嗽等受感染症狀，胃部脹痛，食慾不振，虛弱，皮膚或眼球發黃，關節痛，有動作控制困難，出疹，蕁麻疹，發癢，眼部、臉部、舌頭或四肢腫脹，聲音嘶啞，呼吸或吞嚥困難。

藥貼位置出現過敏反應，其他副作用與上述口服雌激素相同。

副作用與上述口服雌激素相同。

外用雌激素可能引起副作用，若以下情況嚴重，應告知醫生：
乳房脹痛，胃部不適，噁心，嘔吐，暈眩，焦慮，抑鬱，敏感，失眠，性慾轉變，毛髮生長改變，臉部皮膚出現暗點，潮熱，佩戴隱形眼鏡時感困難，腿部抽筋，陰道不適，陰道溢液，排尿困難，背痛，傷風症狀，感冒症狀。

有些副作用可能較嚴重，如遇到以下情況，應盡快與醫生聯絡：
眼球突出，胃部脹痛，食慾不振，虛弱，皮膚或眼球發黃，關節痛，有動作控制困難，出疹，蕁麻疹，發癢，眼部、臉部、舌頭或四肢腫脹，聲音嘶啞，呼吸或吞嚥困難。

雌激素加孕激素可能引起副作用，若以下情況嚴重，應告知醫生：

頭痛，胃部不適，嘔吐，胃抽筋或脹氣，肚瀉，食慾及體重改變，性慾改變，焦慮，皮膚出現黑斑，暗瘡，水腫，月經之間有陰道出血，經量改變，乳房脹痛或溢液，佩戴隱形眼鏡時感困難。

有些副作用可能較嚴重，如遇到以下情況，應盡快與醫生聯絡：

複視，嚴重腹痛，皮膚或眼球發黃，嚴重抑鬱，陰道不正常出血，食慾不振，出疹，極度疲倦、無力，發燒，小便變深色，大便變淺色。

藥貼位置出現過敏反應，其他副作用與上述雌激素加孕激素綜合荷爾蒙補充治療相同。

副作用與上述雌激素加孕激素綜合荷爾蒙補充治療相同。

孕激素可能引起副作用，若以下情況嚴重，應告知醫生：
頭痛，乳房脹痛，胃部不適，嘔吐，肚瀉，便秘，疲倦，肌肉、關節或骨骼疼痛，情緒起伏，敏感，過度憂慮，流鼻水，噴嚏，咳嗽，陰道溢液，排尿困難。

有些副作用可能較嚴重，如遇到以下情況，應盡快與醫生聯絡：
乳房硬塊，偏頭痛，嚴重暈眩，說話困難，四肢軟弱或麻木，肢體協調失衡，呼吸困難，心跳加速，胸口劇痛，咳血，腿部脹痛，視力模糊，眼球突出，複視，陰道不正常出血，不能控制的手震，癲癇，胃脹痛，抑鬱，蕁麻疹，出疹，發癢，呼吸或吞嚥困難，水腫，聲音嘶啞。

[2] 表列藥物部分有不同劑量的款式，婦女應與醫生商討適合自己的劑量，按醫生指示服用藥物。

荷爾蒙補充治療的風險

荷爾蒙補充治療在醫學上已使用多年，但一直未有大型的臨床研究探討長期使用荷爾蒙的影響。直至1991年，美國國家衛生局(US National Institutes of Health, 簡稱NIH)開展了一項有關婦女健康的研究(Women's Health Initiative, 簡稱WHI)，包括兩項臨床研究：綜合荷爾蒙治療(雌激素和孕激素)和單一荷爾蒙治療(雌激素)，預計於2005年結束。然而，兩項研究都分別提早於2002年及2004年終止，原因是初步數據顯示荷爾蒙補充治療對健康產生負面影響的機會大於其產生裨益的機會。

研究有以下結論：

綜合荷爾蒙治療(雌激素和孕激素)：

- 增加罹患下列疾病的機會：血栓塞、中風、心臟病、乳癌
- 減低罹患下列疾病的機會：大腸癌、骨折

單一荷爾蒙治療(雌激素)：

- 增加罹患下列疾病的機會：靜脈栓塞、中風
- 減低罹患下列疾病的機會：骨折

美國國家衛生局建議婦女決定使用荷爾蒙補充治療前，應先與醫生商討，平衡治療的風險和裨益，以及是否有其他方法可以改善更年期的症狀，從而選擇對健康和改善生活質素最佳的方案。與醫生會面時，可討論以下問題：

- 荷爾蒙補充治療是否適合我？採用哪一種治療較適合（例如綜合荷爾蒙或單一荷爾蒙、口服藥或外用藥）？有功效的最低劑量是多少？
- 我有患上心臟病、乳癌、大腸癌或骨質疏鬆症的風險嗎？
- 若我正接受治療，我需要停止嗎？如何停止才最好？會有負面影響嗎？
- 有其他可以長期使用的治療嗎？
- 有其他方法預防骨質疏鬆或心血管疾病嗎？
- 怎樣可以紓緩更年期不適？

會很微；服藥多於5年，可能在每1,000人中增加6個人患乳癌的機會；而服藥多於10年，則可能在每1,000人中增加19個人患乳癌的機會。另外，亦有數據顯示，已切除子宮的婦女只是服用雌激素而不同時服用孕激素，在7年內不會增加患乳癌或心臟病的機會，但可能輕微增加中風的機會。

羅醫生表示，最重要是婦女按個別情況，衡量接受治療的需要及益處和可承受的風險。

藥劑師的意見

香港醫院藥劑師學會副會長崔俊明

藥劑師表示，荷爾蒙補充治療適合有中度至嚴重更年期症狀的婦女使用。開始治療前須確定沒有任何荷爾蒙補充治療的禁忌症，及盡可能使用最低的有效劑量以控制症狀。如婦女因治療的風險而不欲使用，可考慮選用其他產品，例如使用較低風險的陰道潤滑劑、含雌激素或植物雌激素的陰道用產品等，以紓緩陰道微狀。注意外用皮膚凝膠及藥貼的雌激素或/和孕激素會被身體吸收，其引致的風險與口服藥相同。

部分資料來源：香港醫院藥劑師學會

藥物教育資源中心