

## 基層醫療處理更年期，中西結合減疾病負擔

2022年12月5日，民建聯婦女事務委員會發表了關注婦女更年期調查的結果，發現大多數受訪者有更年期不適症狀，接近兩成半表示深受更年期困擾，而六成半未有因不適而求醫，認為政府對更年期的資訊和支援不足夠。因此，他們建議的行動有待政府加進基層醫療的藍圖。

### 骨質疏鬆、摔跤及骨折的預防

更年期的婦女因雌激素水平下降，加速骨質流失，引起骨質疏鬆。衛生署《婦女與骨質疏鬆症》的小冊子對預防、診斷、監察及治療都有資訊。建議透過服務網絡及公私營協作方式，向全港50歲或以上女性提供免費骨質密度風險評估及篩查服務，提供適當的預防摔跤的運動及強化肌肉及骨骼以防骨折。

### 情緒支援、「情志養生」、「治未病」

雙職婦女同為家庭老少照顧者，面對巨大的精神壓力，而她們的孩子長大離家後要面對空巢期而感到寂寞和孤單，情緒更易波動，甚至產生抑鬱情緒。建議政府加強精神健康的支援服務，如增加求助熱線、轉介及輔導服務等。

更年期精神情志的異常變化，可加重體質的偏頗，使人體從亞健康狀態轉為疾病狀態。因此要避免及減輕不適，可請教中醫個人化養生之道。出現更年期症狀婦女的體質多見陰虛質、肝鬱質、及血瘀質。若能早期針對性改善體質，可幫助婦女避免及減輕更年期的不適症狀。

### 中藥療法、針灸

國內外臨床研究結果都顯示中藥治療可舒緩更年期症狀，如潮熱、肌肉疼痛、失眠、焦慮及抑鬱情緒，亦無明顯不良反應。中醫經典複方如二仙湯、知柏地黃湯、六味地黃湯，黃連阿膠湯，甘麥大棗湯、逍遙散等等都是治療更年期症狀常用方。以複方二仙湯為例，臨床研究指出其療效與傳統雌激素補充治療法療效相若，如與雌激素補充療法合用，療效亦比單獨使用雌激素補充療法明顯。

針灸常與中藥聯合使用，刺激穴位，通過神經-內分泌-免疫系統發揮作用，從中樞調節機制，可舒緩更年期症狀，不良反應輕微。

### 激素替代療法

更年期婦女體內的雌激素水平下降，婦女應諮詢醫生，以詳細病歷及身體檢查評估風險，在適當檢測後才選擇不同藥物配伍及給藥途徑(口服、陰道內、皮上

或皮下)，但亦有副作用的可能，如增加乳癌、子宮頸癌和靜脈栓塞等，因此有高風險的病人要特別處理。

### 子宮頸癌及乳癌篩查

年齡 50 歲以上子宮頸癌及乳癌的發病率遞增，而婦女年輕時大部份都沒有參加常規癌症篩查，所以在更年期提醒她們是明智之舉。

2019 年 12 月，香港大學以本地數據，研發了一套個人化的「乳癌風險評估工具」，可估算個人風險類別，並提供適切的乳癌篩查建議。2021 年 9 月，政府推出為期兩年的先導計劃，但只在 3 間婦女健康中心及 18 間長者健康中心的「合資格婦女會員」適用，建議衛生署儘快推展「全民乳癌篩查計劃」，由更年期婦女開始。

2004 年 3 月推出的「子宮頸普查計畫」儲存個人資料、檢驗結果、覆檢日期而已，並未有幫助婦女預防、檢測、及早治療等。近 20 年後，應該作出改善，與 eHRSS+ 掛鈎，連上子宮頸普查服務機構(31 間母嬰健康院，3 所婦女健康中心，香港家庭計劃指導會下 3 間及 3 間青少年保健中心，基督教聯合那打素社康服務 5 所，靈實社區診所 2 所，東華三院 2 所)，當然還有醫管局婦產科、普通科診所、醫院及私營服務，並根據衛生防護中心 2021 年 6 月癌症預防及篩查專家工作組的建議，按個人風險作定期檢查，選擇每五年用 HPV 檢驗或綜合檢驗。

### 基層醫療首要任務

讓婦女更了解更年期的生理變化和作好心理預備，鼓勵婦女實踐健康生活模式，包括均衡飲食及適當運動，可在政府轄下的婦女健康中心、母嬰健康院及地區康健中心，為更年期的婦女提供上述評估服務、體格檢查、健康推廣、輔導及治療，讓全部婦女受益。用這套方法，可減低長期病患者數字、全港的疾病負擔及使用醫管局服務的壓力。

*(中醫部份由浸大林蓓茵博士提供)*

黃譚智媛  
香港大學醫學院榮譽教授