

荷爾蒙替代療法(HRT) - 簡介

治療經前和更年期症狀最有效的方法是補充身體不再生產的荷爾蒙。使用荷爾蒙替代療法(HRT)對身體健康有幫助，例如減低女性患有心臟病、骨質疏鬆、糖尿病、抑鬱症和癡呆症的風險。

甚麼是荷爾蒙替代療法(HRT)?

荷爾蒙替代療法是使用雌激素、孕激素和睾酮素等荷爾蒙。

雌激素- 雌激素有不同的服用方法，例如皮膚貼片、藥膏、噴霧或藥丸。最常用的雌激素類型是 17 β -雌二醇，從天然山藥根菜提煉出來，與人體內產生的雌激素的分子結構相同。

孕激素- 如果你仍然有子宮，那麼你需要同時服用孕激素和雌激素- 這稱為合併荷爾蒙替代療法。單獨服用雌激素會令子宮內膜增厚，增加患子宮癌的風險；而服用孕激素則可用作保持內膜厚度，減低突然內膜增厚，患上子宮癌的風險。最安全代替孕激素的藥物稱為微粉化黃體酮，在英國被稱為 Utrogestan，您可以口服或從陰道植入這個藥物。另一種接受孕激素的方法是將子宮環植入子宮，這也是一種非常有效的避孕藥，每五年後需要更換一次。

睾酮素- 對於服用雌激素幾個月後仍會出現疲勞、腦霧和性慾減退等症狀的女性，睾酮（除雌激素外）可能有助於進一步改善這些特定症狀。睾酮素藥物有凝膠或乳霜的形式。雖然此藥物目前在英國未被官方許可，但安全地廣泛得到更年期專科醫生和全科醫生使用它作為女性的治療藥物。

荷爾蒙替代療法有什麼好處?

你的症狀會有所改善— 大多數女性在開始荷爾蒙替代療法後的 3 到 6 個月內會感到回復以前的狀態。

你患骨質疏鬆症的風險會降低— 您的骨骼將不會因缺乏雌激素而變弱。

你患心血管疾病的風險會降低— 您患心臟病、中風或血管性認知障礙症的可能性會降低。

你患其他疾病的風險會降低 - 使用荷爾蒙替代療法的女性將來患上 2 型糖尿病、骨關節炎、腸癌和抑鬱症的風險也會降低。

有哪些風險？

對於大多數在 60 歲以下開始使用荷爾蒙替代療法的女性來說是益處大於風險。

對於一些使用荷爾蒙替代療法的女性來說，有可能導致乳腺癌和血栓的風險。

使用聯合荷爾蒙替代療法（雌激素和孕激素）可能有輕微引致乳腺癌的風險，但一些文獻指出，如果使用微粉化黃體酮，這種患乳腺癌的風險會降低。使用任何類型的荷爾蒙替代療法引致患乳癌的風險都很低；相比之下，有肥胖或過量飲酒的女性患乳腺癌的風險會更高。

如果女性有血栓、肝病或偏頭痛病史，服用雌激素片劑時或許會有些少凝血風險，但若使用雌激素皮膚貼片、凝膠或噴霧劑則不存在這些風險，因此對女性來說是安全的。

荷爾蒙替代療法的副作用是什麼？

荷爾蒙替代療法的副作用並不常見，但有機會出現乳房脹痛或出血。這些徵狀通常會出現在服用荷爾蒙替代療法的首幾個月內，服藥一段時間後，身體會自然適應而逐漸穩定下來。

什麼時候開始服用荷爾蒙替代療法最好？

荷爾蒙替代療法在女性處於圍停經期時開始最有效 – 指的是絕經過渡期加上不再來月經後的第一年，這意味著不必等待月經完全停止後再開始荷爾蒙替代療法。你的第一步應該是與醫療專業人士討論合適你合的療程，不要等到症狀變得無法控制後再尋求協助。女性最佳使用荷爾蒙替代療法的時間是在停經前 10 年內開始使用，但通常任何年齡的女性因應需要都可以開始服用荷爾蒙替代療法。

緊記

你愈早開始荷爾蒙替代療法會對你的健康有更多好處，不要等到你的症狀惡化才治療。

更年期意味著女性長期缺乏激素，如果不及時治療，將來會增加患上骨質疏鬆症和心臟病的風險。

你可以永久服用荷爾蒙替代療法，這個療法沒有最長限制使用的時間。

荷爾蒙替代療法不會“延遲”你的更年期。如果你在停止荷爾蒙替代療法後出現更年期症狀，這意味著即使你從未使用過荷爾蒙替代療法，你仍然會出現症狀。

荷爾蒙替代療法的好處與風險需要作出適當的評估。你必須根據你的個人情況並且諮詢醫療專業人員去制定最合適的療程。

