



# 更年期的保養—心血管疾病

黃洽鑽 主任

家庭醫學科 社區醫學部

高雄醫學大學

# 停經及雌激素缺乏時身體的問題



From : 中華民國更年期醫學會  
May. 1999

接受婦產科醫生的診斷與治療，可以幫助更年期婦女留住風華，享受健康及高品質的生活。

# 前言：

- 一、停經是指最後月經終止合併卵巢功能永久停止而一年沒有月經稱為停經；更年期是指婦女其生育力逐漸減少到無生育力這段過渡時。在美國婦女停經平均年齡為51歲，而國人約為平均49.4歲而更年期為45歲至55歲之間，若小於40歲停經，則稱為早發性停經。
- 二、中風與心臟病是台灣女性第二與第四號殺手。是常被忽略的殺手。

# 更年期的診斷：

## 1. 症狀與徵候

(1) 熱潮

(2) 心理症狀：頭痛、焦慮、憂鬱、疲倦、躁動、失眠、性慾減低等。

(3) 生殖泌尿道症狀：陰道炎、萎縮…等。

(4) 皮膚症狀：痤瘡、皮膚乾燥、頭髮乾燥、稀疏等。

(5) 骨骼疏鬆

(6) 心血管疾病

## 2. 檢查：女性賀爾蒙(LH、FSH、Estradiol)

# 心血管疾病：主要是缺血性心臟病(1)

## 1. 症狀：

### (1) 典型心絞痛：

- a. 胸骨後疼痛或不舒服
- b. 在持續用力或緊張時較易發生
- c. 經休息或舌下含硝化甘油而恢復
- d. 其他：呼吸困難、發汗、噁心、嘔吐、心悸、頭暈等

### (2) 非典型心絞痛

## 2. 徵候：

心雜音、基底肺囉音、胸壁起伏、頸動脈雜音…等。

# 心血管疾病：主要是缺血性心臟病(2)

## 3.檢查：

a.心電圖

b.胸部X-光

c.生化指標：CK-MB等

d.運動心電圖

e.心臟超音波

f.核子醫學之運動心肌血流影像檢查

# 心血管疾病危險因子：

- 1.年齡：年紀大
- 2.性別：男多於女
- 3.家族史
- 4.糖尿病
- 5.高血壓
- 6.高血脂症
- 7.肥胖
- 8.壓力與行為模式
- 9.抽菸
- 10.其他：飲酒過量、運動不足、口服避孕藥…等

# 危險因子男女不同：

1. 女性比男性晚十年發生
2. 女性膽固醇比男性高，所以預測心血管疾病時，女性以HDL來預測比較好，男性則以LDL來預測
3. 女性糖尿病得到心臟病的風險比男性糖尿病為高
4. 過重是心血管疾病的危險因子，以腰臀比例來預測會比身高體重比例的BMI值準確
5. 卵巢即使在女性停經後，對於女性的骨骼及心臟的好處仍不容忽視，摘除卵巢可能會影響心臟

# 症狀、診斷男女大不同：

1. 典型心血管疾病症狀：呼吸急促、盜汗、手臂疼痛或是胸口疼痛有壓迫感，但男女性症狀會有不一樣
2. 女性較常會呼吸急促，男性常有盜汗的症狀
3. 女性比較不會有劇烈的胸痛
4. 女性較少出現手臂疼痛和胸痛的症狀，而出現非典型症狀，如消化不良、視力改變、背痛、牙痛、頭痛、不尋常的疲倦感、血壓下降、作嘔、暈眩及呼吸急促
5. 跑步機測試，在男性比較準確，較少假陽性反應(10%)而女性則可高達40~60%的假陽性(可能跟雌激素影響心肌細胞的作用有關)

# 存活率男女不同：

1. 以五年存活率來說，男性比女性高出許多，但若以長期存活率的話，女性和男性差不多甚至會較高
2. 上述可能的原因為：
  - a. 女性往往不覺得自己會得心臟病，而延誤就醫
  - b. 醫師和病患都缺乏性別敏感度，忽略女性心臟疾病的症狀而延誤病情
  - c. 女性罹患心血管疾病年齡比男性晚十年，因此伴隨有其他疾病的比例相對也較高
  - d. 罹患心臟疾病的女性在醫院無法得到積極的治療

# 心血管疾病的治療：

## 1. 預防心肌梗塞發病或死亡的藥物

- a. 抗血小板藥物
- b. 降膽固醇藥物
- c. ACEI

## 2. 減少心絞痛、回復正常生活的藥物

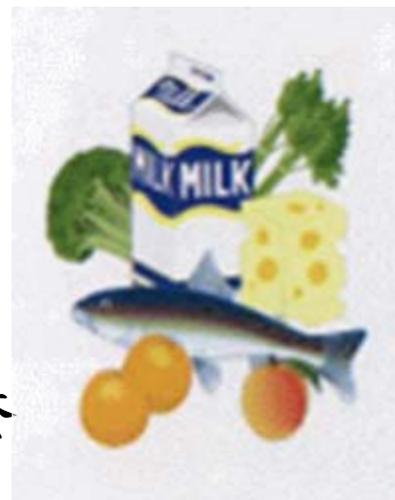
- a. 乙型交感神經阻斷劑
- b. 鈣離子阻斷劑
- c. 硝化甘油

## 3. 外科手術或心導管支架

## 4. 危險因子的調整

# 預防心血管疾病的方法：危險因子之預防

1. 控制體重、避免肥胖
2. 控制血壓，血脂肪及血糖
3. 遵守國民飲食指標、攝取均衡營養
4. 戒菸、少喝酒
5. 適度的運動、避免劇烈運動或從事推舉重物等用力的工作
6. 保持心情愉悅，避免無謂的壓力與動怒
7. 適度休息，避免過勞
8. 注意冬季保暖、室內保持適當的溫度



# 您是否是心血管疾病的高危險群？

1. 男性超過45歲
2. 女性55歲以上，或已到更年期或卵巢切除的女性
3. 家族血親中有人罹患心臟病(男性55歲以前，女性65歲以前)
4. 總膽固醇超過240mg/dl；高密度脂蛋白(HDL)低於35mg/dl
5. 目前體重超過標準體重約9公斤
6. 有抽菸習慣
7. 經常應酬，大量喝酒
8. 不喜歡運動
9. 常吃豬油、牛油取代植物油
10. 喜愛吃高膽固醇食物
11. 喜愛油炸物
12. 喜歡吃精緻甜點(蛋糕、起酥等西點)
13. 不愛吃蔬菜、水果或其高纖維食品

