

女性更年期(停經)

從生理角度來看，婦女的肥沃期結束，與卵巢功能的消耗和月經週期的消失，更年期相關的障礙取決於更年期的經歷有不同的行為。急性症狀包括更年期綜合徵的特徵性疾病，其中一些特徵是所謂的“潮熱”，伴有出汗和心動過速，並且在某些情況下具有虛弱，頭暈和噁心的感覺。更年期的其他症狀是心理障礙：焦慮，煩躁，情緒變化，失眠，性問題（如性慾減退）。卵巢功能減退或停止涉及一系列改變負荷生殖器官；陰道內部組織的萎縮，伴隨著性交時的干燥，瘙癢，疼痛感。面對尿道和膀胱對病原（膀胱炎）保護力降低和排尿障礙的敏感性增加。

雌激素的功能為提高「高密度膽固醇 (HDL-C)」保護心臟血管，降低「低密度膽固醇 (LDL-C)」造成血管內膜的傷害及動脈粥狀硬化。作用於血管內皮細胞，使血管鬆弛，減低發生冠狀動脈心臟病等疾病的危險性。因更年期雌激素減少而導致的現象：

- 1.壞的膽固醇增加
- 2.血管壁變的緊繃
- 3.血液濃稠度會上升
- 4.心臟功能衰退

婦女心臟血管疾病之發生率，五十歲以前只有佔男性的一半。更年期後，五十歲以後即呈緩慢增加的現象。而到了六十歲以後，其發生率即與男性不相上下。

另外更年期的婦女常見的症狀為：骨質疏鬆，骨骼的成長持續從出生到青春期的後期，並在三十歲左右達到高點。35歲之後，骨質密度會以每年1-2%的速度流失，進入更年期後，雌激素急遽減少，會加速骨質的流失，每年流失的速度高達3-5%。女性骨質疏鬆症的發生率比男性高。由於骨折是導致老年人失能及死亡的主要原因，世界衛生組織更提出警告：「**骨質疏鬆症，是僅次於心血管疾病，造成健康問題的第二大疾病！**」。

建議45-55歲之間的更年期婦女除了保持健康正常的飲食外，可另補充植物性雌激素來緩解更年期的種種不適，如下列常見的成分及功能：

- 1.異黃酮：一般來說異黃酮有兩種型態：

*分子量、活性低的**配糖基異黃酮**，腸道吸收率只達20%

*分子量較小、活性高的**去糖基異黃酮**，在人體腸道的吸收率大約可達到90%。

要選擇吸收率高及異黃酮總類多的植物萃取，如**紅花苜蓿萃取的異黃酮**，才可有效達到雌激素的補充及症狀緩解。

2. 葛根濃縮萃取：所含獨特異黃酮成分 Puerarin 會藉由促進鹼性磷酸酶 ALP，基質改化達到促進骨質形成的效用。是目前唯一具有雙效改變骨平衡的成分。

3. 野山藥萃取：動物和人類研究表明，野山藥和花椰菜可以保護抵抗骨質疏鬆症和乳腺癌和婦科癌症，野山藥中具生理效應的主要成分是一種類似固醇類荷爾蒙化學結構式的皂素生物鹼—diosgenin，因為它的結構與固醇類荷爾蒙相似，所以廣被製藥業拿來作為合成荷爾蒙(如黃體素、睪固酮等)或類固醇製劑的原料。

4. 當歸濃縮萃取：當歸萃取物具有女性荷爾蒙的活性，可促進陰道上皮的生長，降低血液中黃體素的含量，並提升卵巢切除大鼠的子宮重量。

此外，適時地補充微量礦物質也可達到抗氧化及舒緩更年期心理不適的功效，如：

1. 鋅經研究證實能參與保護血管內皮細胞的完整性，降低血管產生動脈粥狀硬化的風險。

2. 錳有助於抵抗自由基。

3. 硒是人體必需的微量元素，與各種疾病增加風險有關，如癌症和心臟病。在最近多年來，對於硒的研究，發現其在抗氧化劑硒蛋白中的重要作用，可用於防止由過量引起的氧化應激活性氧 (ROS) 和活性氮 (NOS)。