

淺談 H R T (Hormone Replacement Therapy)

更年期的荷爾蒙補充療法

H R T (荷爾蒙補充療法) 這個響亮的名詞，最近讓正在使用這個療法的更年期婦女，大驚失色、惶恐、疑慮與關心，用與不用，如何決定，總是心上的一塊石頭。

更年期是婦女自然正常的生理現象，東方醫學的二七天癸至，七七天癸竭，西方的五十歲左右停經，東西方的平均年齡大略相同。停經的到來提示了卵巢機能衰退和漸進的萎縮，同時亦與其他內分泌臟器的協調失衡，引起血管、神經的變化和情緒的不安，出現全身性的各種疾病，早期症狀會有熱潮紅、肩酸、腰痛、眩暈、盜汗、失眠、焦慮、陰部乾燥、晚期則會出現骨質疏鬆、骨折、心臟血管疾病等等症狀。

其實 H R T 所採用的荷爾蒙是婦女原本體內自己分泌的相同荷爾蒙成份(黃體素與雌激素)，因卵巢的衰退，分泌不足或缺乏，因此需要外加補充，正如糖尿病 I 型的病患，需要胰島素的補充一樣。

但是長久來，醫界、藥界及各研究單位，對這個補充療法與腫瘤的關係提出許多觀點各異的報告，有人稱它為仙丹，服用幾個星期後，上述各症狀多半消失，生活品質大為改善(當然免不了還有一些小症狀)，另外有人亦為文反對，直述與腫瘤、乳癌的關係，如最近這一次的報導就引起了婦女朋友很大的恐慌，然而這就定論了嗎？我看未必然，相信不久將會再有不同角度的研究報告發布，再討論。

綜合以前臨床的表現及統計，補充荷爾蒙對停經婦女來說好處不少，除了表面的各種症狀改善外，對於防止骨質疏鬆及心臟、血管疾病皆有者良好記錄。不服用荷爾蒙的婦女在停經初期的一至三年，每年骨質流失高達百分之二至三，可怕吧！這也是停經婦女腰痠背痛的原因之一。荷爾蒙也改善了心臟血管的血流量及血液中脂蛋白的濃度，使得心血管疾病的發生率大為降低，甚至有報告謂可延後記憶力的減退。若依此推論，荷爾蒙該與老人癡呆的阿茲海默症有關。另外，統計分析乳癌和腫瘤的發生，固然和荷爾蒙有一定的關係，但應當有所謂的「高危險群」，請教醫師，您是否為這類「高危險群」，如果是，當然就不能使用 H R T 療法了。因為有這個顧慮，許多人改以生活調理和天然保健食品來替代。

天然的動植物中又有那些可幫助代替補充荷爾蒙呢？很多，如：

- 當歸：為婦科要藥，有補血、活血與調經的作用，用於痛經、月經不調、經閉等症，能使血各歸其所。
- 人參：為很好的 Adaptogens (適應原)，能調節內分泌，促進造血功能，增強性腺功能。

- Black Cohosh：北美本地植物，有雌激素的作用，可改善經前症候群及更年期障礙的不適。
- Vitex (Chaste Tree)：能提高 LH 荷爾蒙的產生，而有黃體素荷爾蒙的作用。
- 墨西哥野薯：除了有黃體素的作用外，並有抗痙攣和消炎止痛作用，還有減肥的功能。
- 豆類黃酮素：最近很熱的產品，可抗氧化，幫助調整內分泌，防止骨骼疏鬆。
- 其他如硼 (Boron)、覆盆子 (Red Raspberry)、Borage Oil、夜交藤、纈草等，都可幫助改善許多婦女不適的症狀。

在保健方面的建議：

- 一、諮詢醫師。醫師最能了解您的全部心理、生理狀況，給您最佳的建議和選擇。
- 二、除了選用適當的功能性健康食品來幫助外，應有適度而有恆的運動來刺激鈣在骨骼中之支持需要，非常重要。
- 三、每日食品中多食含鈣食物，如牛奶、乳酪、深色蔬菜、小魚乾、骨頭湯、豆類製品如豆腐、豆漿等。
- 四、培養嗜好，如插花、蒔草、繪畫、●●●●，以放鬆身心。

多方面的配合，將讓您的更年期活的更健康、更活力、更快樂。

本文由美加健公司公司提供，美加健公司為美國衛生部登記核准之生產工廠，有先進的實驗室與高科技的各種化驗設備，除代為美國各大主流市場客戶生產加工外，並由公司數位博士，藥劑師共同研發多項獨家優秀功能性配方，多項有關健康資訊備索，讀者若有有關健康的問題，歡迎去電(626)279-5789，傳真(626)279-5989 或函至 2602 Loma Ave., S. El Monte, CA 91733 洽詢。