



## 健康看這裡

## 認識女性更年期及日常保健

◎文/ 蕭宇揚 醫師

根據資料顯示，女性在45到55歲左右，由於卵巢功能逐漸衰退，慢慢停止製造女性荷爾蒙（雌激素），月經週期變得不規律，直到完全停經（連續一年或以上沒有月經，台灣女性停經的年齡約為50歲），這段期間稱為「更年期」。這段時間，體內荷爾蒙的變化可能導致生理不適及情緒變化。更年期是女性生命中一個自然的階段，提早認識、調整生活方式，可以減少更年期的不適與提升生活品質。

### 更年期症狀有哪些

女性荷爾蒙分泌逐漸減少，除了月經異常，可能產生以下症狀：

- \* 血管舒縮症狀：熱潮紅、盜汗、心悸。
- \* 睡眠與情緒：失眠、情緒不穩、焦慮、憂鬱。
- \* 泌尿生殖道症狀：陰道乾澀、性交疼痛、頻尿、泌尿道感染。
- \* 代謝與骨質：骨質流失、骨質疏鬆、心血管疾病風險增加。
- \* 其他：記憶力下降、專注力差、體重增加。

### 不可不知：停經對身體的影響

#### 心血管疾病：

女性荷爾蒙有心血管保護的作用，因此停經後，會有膽固醇上升的現象，心血管疾病如冠心病、高血壓、中風等風險也隨之增加。女性心臟病死亡率、糖尿病、腦血管疾病及高血

壓性疾病死亡率在停經年齡後，以每5歲近乎一倍的速度上升。

#### 骨質疏鬆症：

女性荷爾蒙也能減緩骨質流失，停經後，骨質流失加速，更易有骨質疏鬆、骨折的風險。

#### 生殖及泌尿系統症狀：

因為女性荷爾蒙減少，使更年期婦女出現陰道壁變薄、外陰部搔癢、骨盆腔鬆弛、生殖泌尿道系統感染及尿失禁等症狀。

#### 日常保健讓您健康又美麗

##### 生活習慣：

- \* 均衡飲食：多攝取高鈣（牛奶、豆製品）、高纖蔬果、深海魚類，少吃高油高糖。飲食應遵守三少（少調味品、低油脂、少加工食品）、二多（多蔬果、多高纖）原則，每日鈉的攝取量應少於2.4公克（相當於6公克的食鹽）。也需要透過適當日曬來活化維生素D幫助鈣質吸收。
- \* 適度運動及控制體重：每週150分鐘以上中等強度身體活動（慢性病患者應先諮詢醫師）。另外，適度的荷重運動（例如健走、慢跑、爬樓梯、舞蹈、登山、跳繩等），可以骨質密度和強健肌肉，降低跌倒的發生。
- \* 避免刺激物質：少抽菸、少喝酒、減少咖啡因，避免加重熱潮紅與骨質流失。

### 蕭宇揚 醫師

高雄醫學大學醫學系畢業  
長庚大學臨床醫學研究所博士班  
現任高雄長庚婦產部生殖醫學科主治醫師  
屏東基督教醫院兼任主治醫師

#### 心理調適：

- \* 與家人、朋友分享感受，減輕焦慮。
- \* 培養興趣與社交活動，避免孤立。
- \* 若情緒困擾明顯，建議尋求專業心理支持。

#### 定期檢查：

- \* 骨質密度檢測：了解骨質疏鬆風險。
- \* 乳房攝影、子宮頸抹片：婦女癌症篩檢。
- \* 三高（血壓、血糖、血脂）檢查：預防心血管疾病。

#### 何時需要就醫？

停經前的月經混亂很常見，但也要注意是否有其他疾病，若有以下情況建議接受醫療協助：

- \* 月經量增加
- \* 經期天數較平常延長
- \* 二次經期之間有陰道出血
- \* 月期週期縮短少於21天

更年期並非疾病問題，而症狀大都是短暫的，但如果症狀未能緩解而影響到生活，就應就醫尋求專業協助。更年期症狀是可以改善的，醫師可給予生活指導或諮詢必要時使用的藥物選項。國民健康署也提供更年期諮詢專線：0800-005107由專業諮詢師依據個人身心狀況不同，提供適當建議。

更多詳細的內容也可以參考「婦女更年期保健手冊」。

## 鳳山區農會購物中心 精選新品推薦

◎圖/ 黃嘉敏

【本刊訊】本會購物中心，匯聚全臺優質農會好物，讓您一次品嚐來自各地的在地風味。以下特別推薦四大新商品：

### 茶酒新滋味（番路鄉農會）

以臺灣在地好茶入酒，帶來獨特風味：

- 甜甜蜜蜜紅烏龍：紅烏龍茶的厚實香氣，融合自然甜韻，口感圓潤。

- 清爽回甘烏龍酒：茶香與花香交織，入口清新爽口。

- 熱飲更讚金萱酒：金萱茶獨特奶香搭配酒體，溫熱品嚐更顯層次。

（※禁止酒駕；飲酒過量，有害健康）

### 健康養生飲品

- 紅豆水（大寮區農會）：嚴選在地紅豆熬煮，口感清爽溫潤，是日常健康補水的好選擇。
- 油切紅烏龍茶（鹿野地區農會）：焙火香氣濃厚，茶湯醇順，餐後飲用助您去油解膩。

### 精緻蒲燒鰻（湖內區農會）

選用新鮮鰻魚，慢火燒烤後刷上獨家蒲燒醬汁，外香內嫩，風味絕佳，無論佐飯或單吃都令人回味無窮。

鳳農購物中心，將各地精選農產帶到您身邊，讓您在家就能輕鬆享受臺灣好滋味。無論是日常享用，或作為伴手禮分享親友，都是送禮自用兩相宜的最佳選擇。



## 政策性農業專案農貸

（本刊訊）政策性農業專案貸款相關規定，對於有資金需求的農漁業者，提供優惠利多，本次針對輔導農糧業經營貸款、農民組織及農企業產銷經營及研發創新貸款的對象、用途、額度、期限等作說明。

### 【輔導農糧業經營貸款】

貸款對象：有十項分類對象，其中第九項：針對資金用途為興建農業部核定或補助之溫網室設施者。

貸款額度：增列通過產銷履歷農產品驗證之農民或農民團體為貸款對象，並增訂每一借款人最高貸款額度為新臺幣1,100萬元，其中資本支出最高貸款額度為新臺幣800萬元，週轉金最高貸款額度為新臺幣300萬元。

資本支出最長十五年，週轉金最長五年。資本支出：300萬元~3000萬元。週轉金：100萬元~1000萬元。

### 【農民組織及農企業產銷經營及研發創新貸款】

貸款對象：產銷經營類、研發創新類。貸款額度應扣除政府補助金額，最高5,000萬元，其中週轉金最高1,000萬元，但與農民、農民團體或農業產銷班有契作關係者，週轉金最高為2,000萬元。資本支出貸款額度並以實際所需金額70%為限。貸款利率：年息1.915%（曾獲中央主管機關補助執行農村社區企業經營輔導計畫之貸款案）、週轉金採循環動用之貸款案年息2.555%。

貸款期限：資本支出最長15年、週轉金最長5年

## 政策性農業專案貸款利率一覽表

農貸種類（擇項）		目前利率（%）
農家綜合貸款		1.915
農機貸款	電動、油電混合動力之農機	1.165
	其他	1.415
農民組織及農企業產銷經營及研發創新貸款	①農民組織及農企業負責人具專案輔導青年農民資格之貸款案（註4）	1.915
	②曾獲中央主管機關補助執行農村社區企業經營輔導計畫之貸款案	
	③經中央主管機關認定配合農產品產銷調節措施之貸款案	2.555
	④週轉金採循環動用之貸款案	2.305
	⑤其他	2.305
農業節能減碳貸款	農（漁）民	1.415
	農（漁）民團體及農企業	1.915
青壯年農民從農貸款	第16條第1項之貸款案。但第二點另有規定年利率為0%者，依其規定。	1.415
農業保險貸款		1.415



國內  
郵資已付

鳳山郵局許可證  
鳳山字第237號