



健康看這裡

更年期荷爾蒙治療知多少 陪妳自在迎接人生新階段

◎文/ 蕭宇揚 醫師

當荷爾蒙慢慢說再見

女性進入45歲後，卵巢功能逐漸下降，雌激素分泌減少，逐步邁入更年期。這個階段常見的症狀包括：熱潮紅、盜汗、睡眠品質下降、情緒不穩、焦慮或憂鬱、陰道乾澀、性行為疼痛等，除此之外骨質流失和心血管疾病的風險也悄悄增加。有些婦女先嘗試使用生活習慣調整或保健食品的補充，但症狀依舊，甚至影響到生活品質，這時更年期荷爾蒙治療可能是一個解方。

我需要荷爾蒙治療嗎？

若有以下情況，適合荷爾蒙治療：

1. 有中重度更年期症狀。
2. 提早停經（40歲前）或卵巢早衰的女性。
3. 停經<10年或<60歲之女性，骨質疏鬆高風險或已診斷，可作為骨質疏鬆預防與治療第一線用藥。

把握「治療黃金窗期」

* 理想開始時機：在停經後10年內、或年齡小於60歲時開始效果最佳。若太晚開始，反而可能增加心血管與血栓風險。

給予途徑和藥物的選擇

荷爾蒙治療包含雌激素和黃體素的補充，雌激素用於改善更年期症狀，黃體素用於保護子宮內膜。若子宮已摘除，則可單獨補充雌激素。荷爾蒙藥物可依個人狀況選擇不同型式：

1. 口服錠劑：使用方便，需經過肝臟代謝。
2. 經皮貼片、凝膠：經皮吸收、穩定釋放、對肝臟負擔較小、降低靜脈衰塞風險
3. 陰道劑型（乳膏、錠劑）：主要改善陰道與泌尿症狀，系統吸收少，安全性高

荷爾蒙治療的迷思

過去曾有報導荷爾蒙治療會造成乳癌增加及靜脈栓塞和中風的風險，但經過後續研究證實，這些風險和使用的藥物劑量及種類，也跟本身的年齡和是否有其他疾病相關，因此目前多數研究顯示，對於合適的族群，選擇適當的荷爾蒙治療是安全的。另外荷爾蒙治療也不需要一直使用，雖然目前沒有治療固定年限，醫師會根據您的年齡、病史與家族史量身調整治療方式。

注意禁忌症

以下情況不建議使用荷爾蒙治療：

- * 乳癌、子宮內膜癌或其他荷爾蒙相關腫瘤

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

- * 不明原因的子宮異常出血
- * 靜脈栓塞、中風病史
- * 嚴重肝功能異常
- * 心肌梗塞或中風高風險族群

治療小提醒

1. 個人化評估：依年齡、症狀、疾病風險、生活型態決定是否治療
2. 最低有效劑量、最短必要時間：定期追蹤與調整
3. 定期回診：至少每6個月評估症狀、乳房與子宮狀況
4. 替代方案：不適合荷爾蒙治療的族群先不擔心，還有其他非荷爾蒙療法能改善症狀，歡迎找醫師討論

結論

更年期並非人生的終點，而是轉換的開始。當妳被熱潮紅、失眠或情緒起伏困擾時，別急著忍耐。與婦產科醫師討論是否適合荷爾蒙治療，找到最合適的方式，重新擁抱身心的平衡與自在。

2026連假旅遊要平安 用保險來保平安

◎文/ 農金保險經紀人股份有限公司 顏承新

隨著連續假期到來，國內外旅遊人潮增加，大家忙著規劃行程的同時，也別忘了旅遊平安的重要性。先前有家庭赴日旅遊，因長輩僅以成藥處理風寒未就醫，結果在日本突發頭暈嘔吐並緊急送醫，短短一週醫療費竟高達380萬日圓；後續家屬啟動國際急難救援返台，又額外支出80萬元，旅程與心情都受到重大影響。

近期藝人於日本旅遊猝逝的事件，更提醒大家海外突發疾病與法定傳染病保障的重要性；也讓許多人意識到：財富傳承必須及早規劃，避免遺族因繼承問題產生糾紛。尤其在離婚或家庭結構複雜的情況下，更需要事先安排，才能讓財富確實留給心中最重要的人。

透過高保障壽險進行財富傳承，有三大優點：

1. 指定受益人——可指定給前段婚姻的孩子、特定孫輩或沒有法定繼承權的人。
2. 分期給付——避免受益人理財不當，也可保障未成年子女的生活。
3. 創造稅源——降低遺產稅壓力，避免因土地多現金少引發家庭紛爭。

想了解什麼是高保障壽險嗎？歡迎洽詢您最親切的好厝邊——鳳山區農會。

落實生物安全 是防範非洲豬瘟唯一方式

呼籲養豬業者全力支持政府防疫作為

- 勿 相信坊間疫苗或生物藥品
- 勿 使用廚餘養豬
- 要 落實場內生物安全機制
- 要 配合政府防疫調查工作
- 要 自主通報豬場異常
- 要 加強場內人員教育宣導提高警戒心

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，本次針對青壯年農民從農貸款、農業保險貸款的對象、用途、額度、期限等作說明。

【青壯年農民從農貸款】

貸款對象：

年齡18歲以上45歲以下；年齡逾45歲至55歲以下且申貸前三年均有農業生產事實並符合特定條件之壯年農民。

貸款額度：

一般青年農民500萬元，首次或未滿一年者最高300萬元，其中週轉金最高100萬元。

壯年農民（年齡逾45歲至55歲以下）500萬元，其中週轉金最高100萬元。

專案輔導青年農民最高1,000萬元，其中週轉金最高200萬元。

貸款期限：

資本支出最長15年（寬限期3年）。週轉金 1. 非循環動用者為最長5年。（寬限期2年）2. 循環動用者：貸款期限最長1年。

【農業保險貸款】

農業保險貸款配合農業保險法110年1月1日施行。

(一)申請資格：本貸款之對象為農業保險之要保人。

(二)貸款額度：

· 借款人支付全額保險費者：最高為全額保險費，但核貸金額包含政府補助該保險之保費金額者，獲補助款時應即用以償還貸款。

· 借款人無須支付全額保險費，僅支付自行負擔部分者：最高為自行負擔之保險費金額。

(三)貸款期限：最長1年，但保險期間逾1年者，得依實際保險期間核定。

(四)貸款利率：農業部為鼓勵農(漁)業者參加農業保險，以提高農業經營保障，農(漁)業者為繳納相關保險費所申貸之「農業保險貸款」，本次修正為115年12月31日前，貸款利率為0%。

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員專案輔導青年農民 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	
	④週轉金採循環動用之貸款案	2.555
	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