

筆下心澄：更年期易有情緒問題 焦慮驚恐、失眠症狀求診精神科門診助改善

張女士今年51歲，丈夫過身多年，子女們都已成家立室，搬出去住了。她由普通科醫生轉介到精神科門診見醫生，是因為心情煩躁不安的問題，每天為了小事緊張、擔心，晚上要靠服用安眠藥才能入睡，可是睡眠質素還是很差，頻頻醒來，半夜上廁所後就再也睡不着了。

原來張女士的父母在她小時候便過身，成長過程中一路走來無依無靠，常常被人欺負。長大後認識了丈夫，但丈夫是行船的，常常不在家。張女士自己一手湊大了七名子女，還要幫親戚看顧他們的孩子，所以長期受到很大壓力。

再傾談下去，原來張女士剛剛開始更年期，有很多不適的症狀，如經期紊亂、潮熱、多汗、心跳、精神緊張、煩躁易怒、無故哭泣、集中力及自信心下降等等。原來，本已個性比較緊張的她，現在因更年期更是難以放鬆心情。

其實在精神科門診，常常遇到更年期的女士前來求診，有的心煩意亂，有的情緒低落，有的焦慮驚恐，有的純粹失眠。香港女性的停經年齡中位數為51歲半，實際停經年齡則因人而異，而停經前的數年便有機會出現更年期症狀。

更年期是一個自然的階段，當體內荷爾蒙分泌找到新的平衡，生活便會回復正常。雖然更年期的症狀通常是暫時性的，但是亦有不少人長期受這些症狀影響，導致生活質素大大下降。

更年期期間，女性同時正在經歷人生的各種重大改變，例如子女長大離家導致「空巢症候群」（empty nest syndrome）、「青春一去不回」的無奈、親人年老或病死、家庭或婚姻問題及其他健康問題，令女士們面對龐大的壓力。因此在這時期，更年期的內分泌失調容易成為抑鬱症及焦慮症的誘因。

面對更年期，除了要保持良好的生活習慣，例如均衡飲食、多吃有營養的食物、多做運動、避免吸煙和飲酒、和爭取充足的睡眠等，女士們亦需要和朋友多聯絡、與朋友互相傾訴和交流，盡量擴大社交圈子，增加戶外活動，以保持心境開朗。

若更年期的情緒問題嚴重，應立即求醫。若經醫生診斷為抑鬱症或焦慮症，則需要接受藥物治療。就像張女士一樣，服用了精神科醫生處方的藥物後，心情和睡眠都得到大大的改善。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生辛焯珩

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-08-17)

香港01網站連結：

https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/662193/%E6%9B%B4%E5%B9%B4%E6%9C%9F%E6%98%93%E6%9C%89%E7%84%A6%E6%85%AE%E9%A9%9A%E6%81%90-%E5%A4%B1%E7%9C%A0%E7%97%87%E7%8B%80%E6%B1%82%E8%A8%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%A7%91%E9%96%80%E8%A8%BA%E5itm_source=universal_search&itm_campaign=hk01&itm_content=all&itm_medium=web