



藥 訊

Ten-Chen Medical group

健康、真愛、天成心

出版單位：藥劑科
聯絡電話：
(03) 4782350-62527

期別 No. 09407

一、非藥物之更年期症狀緩解

停經和更年期是每個婦女必經的路程，一般現代婦女自然停經年齡約在 51 歲左右，加上近年來醫藥衛生科技之進步，人民平均壽命延長，婦女約有 1/3 的歲月是在停經的狀態下度過的，為了讓自己活得久亦要活得好，不可不瞭解停經或更年期會有的症狀，及如何緩解症狀或接受治療。

約有 3/4 的更年期的婦女只有月經停止的現象，而約 1/4 的婦女才會有較嚴重的

症狀而需就醫。更年期或停經後婦女常見的臨床症狀，通常是一漸進之發展過程。在初期，可能出現潮紅、無力、流汗、冷顫、沮喪及失眠等症狀；至停經後幾年內，生理上隨之有許多內分泌的問題或代謝

本期目錄

一、	非藥物之更年期 症狀緩解 01
二、	醫療用藥疏失之 時事聽聞 04

異常的情形產生；俟長時期的演變後，便可能會逐漸發生骨質疏鬆或心血管方面的嚴重併發症。

荷爾蒙補充療法對於減輕更年期婦女停經後的症狀，確實有很大的助益與療效；但接受此種荷爾蒙治療所可能產生的許多副作用，亦是我們必須加以考量與評估的。此外，若有一些治療上的禁忌症(如乳癌、子宮內膜癌、子宮肌瘤、不明原因的陰道出血、血栓靜脈炎、胰臟炎或膽道結石等膽囊疾病)存在時，則應儘量避免接受此種治療，以免有更嚴重的不良反應或潛在的危險發生。

除了 HRT 之藥物治療外，在此提供幾項非藥物之更年期症狀緩解方法：

一、看待更年期之態度須有所改變

「更年期來了嗎？」對將進入或已進入更年期的婦女來說，乍聽到難免會心生排斥，但是人一生皆無法避免老化，我們可以經由現代的醫學技術使保有外表的年輕，亦必須想想生命並不會因為停經便倏然終止，承認自己的一切，順其自然也十分重要。

二、培養興趣以抒解壓力

現代人於忙碌的工作中難免會累積壓力，可學習一些減輕及預防壓力的技巧，並且常常練習。亦可培養廣泛的興趣，來淡忘身體的不

適感。選擇多方面的興趣，融合靜態與動態，並有時參與團體活動，偶而享受獨處。但勿過份投入興趣中，反而會形成壓力，或人際關係變得更複雜。

三、關心自己的身體健康，定期做健康檢查

均衡的攝取各種營養成份，勿偏食，補充足夠的維他命、鐵質和鈣，避免煙、酒、咖啡、茶攝取過量；多運動以控制體重，可改善循環，有助降低血壓及心臟血管的疾病，預防骨質疏鬆及失禁的毛病。當身體機能健全時，心情自然會舒暢開朗。

每年一次全身健康檢查，包括消化系統、循環系統與呼吸器官、癌檢診和內分泌檢查、乳癌與直腸癌。另外每半年一次子宮頸抹片及骨盆腔檢查。並應儘早測定骨量以預防骨質疏鬆症。

四、熱水坐浴

主要為促進骨盆腔內的血液循環，以及清潔內分泌物。

更年期障礙或多或少會困擾著婦女，只要配合醫師的藥物治療，再加上自己努力調整自己的心理狀況，放棄那些對停經與老化的迷思和故步自封的態度，如此將使自己生活得更美好!!

二、醫療用藥疏失之時事聽聞

近來發生兩件重大醫療疏失案件，北縣某醫院誤將肌肉鬆弛劑 Atracurium 當做 B 肝疫苗及屏東縣某診所發生裝錯藥將降血糖藥 Diabetin(糖必鎮)錯放到抗組織胺 Pilian(佩你安)藥罐。

這二例重大醫療疏失事件經由視訊廣播媒體報導喚起民眾及各醫藥護理相關從業人對於疏失的重視；事實上每種行業皆會有疏失產生，其產生結果有嚴重有輕微，而與大眾健康安全相關之醫療疏失並無法百分之百的避免，冰山一角下隱藏許多暗處，需大眾了解並接受「只要是人都會發生錯誤」之事實，了解這個事實才能讓醫療疏失不再成為敏感禁忌話題也才可建立起醫療體系中醫療疏失之通報系統，醫藥護理相關從業人員必須藉由通報系統中之錯誤案例中學習改進，醫療管理階層則從過失案件中學習並制定預防相關問題之方法才能使大家共同營造安全醫療環境減少可能發生的醫療傷害事件。

列舉歷年曾發生報導之醫療疏失案件覽表

某醫院醫療人員誤將福馬林當成外用鹽水擦拭病患眼球導致失明。

醫護人員把劇毒的氰酸鹽混入外用藥內，替病人療傷。

病人名牌掛錯，工作人員推錯病房而開錯刀。

某護士誤取石碳酸作為鹽水替病人灌腸，致病人全身發麻，搶救無效

死亡。

投藥打針輸血時，沒確實核對名牌而打錯對象，血型輸錯。

北市某醫院向病人施打氯化鉀，忘了稀釋藥劑，致濃度太高導致病人死亡。

某婦產科診所麻醉護士，錯將止血劑當麻醉劑注射到產婦體內造成產婦當場全身抽筋休克。

某產婦在醫院臨盆時竟無醫師接生，嬰兒墜地死亡。

某衛生所錯將水痘疫苗當成德國麻疹疫苗注射，五名病患接種錯誤，所幸未造成傷害。

瘧疾院內感染事件－醫護人員未遵守注射顯影劑的注射導管和注射筒限用一次後立即更換原則，導致瘧疾病患和六名病患用同套導管設備造成感染瘧疾，四人死亡，一名住院醫師因此自殺。

高雄縣某醫院醫師研判十一名小學生罹患盲腸炎皆開刀截掉盲腸後才證實這些學童只是食物中毒。

北縣某醫院誤將肌肉鬆弛劑 Atracurium 當成 B 肝疫苗，多名新生兒呼吸衰竭送醫急救。

高縣某診所誤將降血糖藥 Diabetin 錯放置抗組織胺 Pilian 罐中，百名兒童因此吃錯。