



「婦女健康倡導」研究與賀爾蒙替代療法 The Women's Health Initiative and Hormone Replacement Therapy

1) 什麼是「婦女健康倡導」研究？

全國健康協會 (NIH) 於一九九三年首先進行一項十分重要的研究，名為「婦女健康倡導研究 (WHI)」，以評估更年期後使用賀爾蒙療法對女性健康的影響。研究人員於七月九日公佈的最新資料使我們對使用雌激素和黃體酮的利弊有新的了解。在這項研究開始之時，一般相信賀爾蒙療法除了可以舒解婦女更年期的症狀如潮熱之外，更可以保護婦女不致心臟病突發或患上骨質疏鬆症。WHI 研究開始時，是要確定這種普遍存在的觀念是否正確。研究意外地發現，婦女在更年期後服用雌激素及黃體酮，她們心臟病突發、中風或患乳癌的機會有輕微的增加。研究亦證實服用雌激素和黃體酮似乎會為健康帶來一些益處—特別在減少結腸癌和臀骨折斷方面。可是，該研究的調查人員相信，患乳癌及心臟血管病的危險性增加，已遠遠超出可能獲致的其他益處，尤其對兩種賀爾蒙合併使用超過五年的婦女而言。因此，他們於七月九日宣佈將雌激素與黃體酮合併使用的那部分研究結束。

2) 假如我一直服用雌激素與黃體酮，我患乳癌、中風或心臟病突發的機會有多大？

我們不能確切說出服用雌激素與黃體酮對您會有多大的危險，不過我們知道參與 WHI 研究的都是年齡介乎 50 至 79 歲 (平均年齡為 63 歲) 並已服用雌激素及黃體酮超過五年的健康婦女。這些婦女當中，在該五年內心臟病突發的機會為 1.9% (相比之下，沒有服用賀爾蒙的婦女為 1.5%)；這些婦女在這五年內中風的機會為 1.5% (相比之下，沒有服用賀爾蒙的婦女為 1.1%)；這些婦女在這五年內患乳癌的機會為 1.9% (相比之下，沒有服用賀爾蒙的婦女為 1.5%)。我們並且懷疑繼續服用這些賀爾蒙的婦女，她們患乳癌的機會可能會每年增加。就個別婦女而言，這些危險性的增加是十分輕微的，但長此以往下去，每個人輕微的危險性加起來，在全國人口中對婦女便造成相當程度的危險。

3) 假如我正在服用雌激素與黃體酮，應該怎麼辦？

如果您還沒有仔細想過，現在便應該重新考慮您服用這些賀爾蒙的原因，以及是否想繼續下去。您並不須要急切地作出決定，應該仔細想清楚。凱薩醫療機構婦產科的部門主管都同意，同時服用雌激素與黃體酮超過五年的婦女可以考慮停止服食，而且自行停止服食是安全的。假如您特別對自己服藥的情況有疑問，務請與您的醫生或專科診療護士討論。

4) 避孕丸又如何？會引致乳癌嗎？

目前仍未有顯示避孕丸會增加婦女患乳癌的機會。我們仍然繼續建議婦女在更年期之前可以使用避孕丸。

5) 我怎樣預防心臟病或骨質疏鬆症？

心臟病在這個國家仍是更年期後婦女的頭號殺手，骨質疏鬆症則在高齡婦女當中是引致傷殘和疾苦的重要成因。所有婦女都應當知道，要減低患心臟病的機會，有許多安全的方法。如果您吸煙的話，戒煙就能為您的心臟和骨骼帶來重大的健康裨益。此外，努力將血壓和膽固醇保持於正常水平 — 無論是藉著飲食、運動或藥物來控制 — 對減低患心臟病的機會，也十分重要。攝取適量的鈣質及維他命 D — 無論是透過日常飲食或是服用補充劑 — 可以大大減低身體老化時發生骨折的機會。

6) 假如我是因為已將子宮切除而須要服用雌激素，現在應該怎樣做？

WHI 研究並沒有顯示只服用雌激素的婦女會有同等的機會患上乳癌。(醫生給婦女開黃體酮是為預防子宮癌。) 如您現時已切除了子宮並且只是服用雌激素的話，我們建議您不要停藥。WHI 研究將在數年內公佈更多有關只服用雌激素婦女的資料。假如您仍然想停止服用雌激素，最好先與您的醫生或專科診療護士商量。沒有做子宮切除術的婦女(即仍有子宮的婦女)如果是雌激素與黃體酮同時服用的話，不應為了減低患乳癌的機會而考慮改為只服用雌激素。我們已經知道由單服用雌激素而引致子宮內膜癌(子宮癌)的危險遠超過這種藥能帶來的好處。

7) 假如我有更年期的症狀，例如潮熱、情緒變化或盜汗，應該怎樣做？

我們知道雌激素(無論是否與黃體酮一起服用)是治療更年期症狀最有效的方法。由於這個原因而正在服用或考慮服用賀爾蒙的婦女都應當知道已有多項研究顯示，如果數年來只是使用雌激素與黃體酮來控制症狀的話，危險性並沒有增加。無論如何，最好還是考慮將服用這些藥的時間限制於一年至三年之內。

8) 假如我一直使用雌激素藥貼或雌激素藥膏，應該怎樣做？

WHI 研究並沒有特別提及這兩方面的資料。雌激素藥貼與黃體酮一併使用的話，可能亦會增加乳癌、中風和心臟病突發的機會，但目前我們仍未確切知道。雌激素藥膏很可能是一種安全的方法，以治療更年期症狀，如陰道乾燥，因為只有非常少量的賀爾蒙會被吸收到血液中。

9) 我如何獲得更多有關這方面的資料？

如想知道更多有關WHI研究的詳情—及每日最新動態—請瀏覽他們的網頁，網址為：www.whi.org。也可參閱北美絕經協會的網址：www.menopause.org。如對您所服用的藥物有問題，或想知道應否停服，請聯絡您的醫生或專科診療護士。