



更年期激素治疗（MHT）

更年期激素治疗（MHT）是一种处方药，可有效减轻潮热和夜间盗汗，并可能改善阴道干涩。

什么是更年期？

更年期是人生中的一个正常生理阶段。当卵巢停止排卵时，就会进入更年期。这会导致体内激素发生变化。如果您仍有月经，月经通常会先变得不规律，随后完全停止。

大多数人在50岁左右经历更年期。如果在40岁之前发生，称为卵巢早衰。如果在45岁之前发生，则称为早发性更年期。

卵巢早衰或早发性更年期可能是自然发生的，也可能是由于手术或癌症治疗所导致。

更年期通常是一个逐渐发生的过程。进入更年期前的这段时期称为围绝经期，也称更年期过渡期。

围绝经期从您首次发现月经周期发生变化，或出现潮热、夜间盗汗等症状时开始，一直持续到最后一次月经后满一年。

通常不需要通过验血来诊断更年期。但如果您年龄在45岁以下，并怀疑自己正在经历更年期，医生可能会建议您进行血液检查。

症状

更年期症状可能包括潮热、夜间盗汗和阴道干涩。

夜间盗汗可能会影响睡眠，从而影响您的情绪以及白天的注意力和专注能力。

阴道干涩可能导致性生活时出现疼痛或不适。

每个人经历更年期的情况都不相同。

有些人还会出现以下症状：

- 情绪低落或感到悲伤；

- 心悸——感觉心跳加快或心脏怦怦直跳；
- 脑雾——难以清晰思考、集中注意力或保持专注。

症状通常在围绝经期开始出现，一般会持续约4至7年，并随着时间推移逐渐减轻。有些人几乎没有症状或完全没有症状，有些人症状较轻，而另一些人则症状严重，例如潮热影响日常生活或导致难以入睡。

我们无法预测谁会出现更年期症状、症状会有多严重，或会持续多久。

大多数人不会选择使用处方药来缓解更年期症状。

但如果潮热或夜间盗汗较为严重，或影响日常生活，像更年期激素治疗（MHT）这样的药物通常非常有效。

此外，还有其它用于治疗潮热的处方药以及非药物治疗方法可供选择，但MHT是最有效的治疗方法。

更年期激素治疗（MHT）有哪些类型？

更年期激素治疗，过去称为激素替代治疗（HRT 或 HT），是一种含有以下成分的药物：

- 单独雌激素——适用于没有子宫的人（例如接受过子宫切除术的人）。
- 雌激素联合孕激素——称为联合更年期激素治疗（联合MHT），适用于仍保留子宫的人。

雌激素

雌激素是由卵巢分泌的一种激素。进入更年期后，身体产生的雌激素会大幅减少。这可能导致：

- 潮热；
- 夜间盗汗；
- 阴道干涩及性生活时的不适。

雌激素水平降低还会导致骨骼变薄，增加患骨质疏松症的风险。骨质疏松症是一种使骨骼变得脆弱、更容易发生骨折的疾病。

MHT可治疗潮热和夜间盗汗，并可能改善阴道干涩。它还可以预防骨质疏松症。

孕激素

孕激素是卵巢在更年期前分泌的一种激素，更年期后则不再分泌。

在更年期激素治疗（MHT）中，孕激素不会单独使用。对于仍保留子宫的人，孕激素会与雌激素联合使用，以帮助保护子宫内膜。

MHT中使用的孕激素可能包括：

- 微粒化孕酮，其结构与更年期前人体分泌的天然孕酮完全相同。
- 合成孕激素，是一种人工合成的孕激素，其作用方式与天然孕酮相似。

绝经后，单独使用孕激素并没有明确的健康益处。如果您已经接受过子宫切除术，并正在使用雌激素，则无需同时使用孕激素。

注意：您在有关MHT的资料中，也可能会看到“孕激素”这个词。

这是一个广义术语，包括天然孕酮和人工合成孕激素。

如何使用更年期激素治疗（MHT）？

MHT有多种使用方式：

- 口服片剂或胶囊；
- 经皮使用，如贴剂、凝胶或喷雾剂。

激素植入剂（植入皮下）现已不再使用，因为它可能导致体内激素水平过高，而且难以取出。

用于治疗阴道干涩的局部雌激素

局部（阴道）雌激素可帮助缓解阴道干涩。您可以单独使用阴道雌激素，无需同时使用孕激素。只有少量雌激素会通过阴道吸收到体内。

局部雌激素制剂包括：

- 放置于阴道内的小片剂（阴道片）；
- 阴道乳膏。

哪些人适合使用更年期激素治疗（MHT）？

如果潮热或夜间盗汗影响了您的日常生活或导致难以入睡，MHT通常是一种非常有效的治疗方法。一般建议用于60岁以下或绝经后10年内的人群。

对于50至60岁的人群，MHT通常是安全的。然而，目前关于围绝经期使用、长期使用MHT的研究资料仍然较为有限。

MHT还有助于降低骨质疏松症和骨折的风险。不过，目前尚无证据表明它能够预防其它长期健康问题，例如心脏病或痴呆症，也不会延长总体寿命。

对于卵巢早衰或早发性更年期的人，通常建议使用MHT，以帮助预防骨质疏松症。

如果您有以下情况，应避免使用MHT：

- 曾患乳腺癌；
- 曾发生血栓，或有较高的血栓风险；
- 曾患心脏病或中风；
- 未经治疗的高血压——待血压控制后，可考虑开始使用MHT；
- 原因不明的阴道出血。

如果您仍有月经（处于围绝经期），使用MHT可能会引起不规则阴道出血。使用含孕激素的宫内节育器（如 Mirena）可能有所帮助。Mirena 是一种小型T形装置，其纵杆内含有孕激素，由医生或护士通过一项简单的操作放置到子宫内。

在开始使用MHT之前，任何异常阴道出血都应进行检查。这可能需要转诊至医院。若有需要，您的医生会与您讨论相关安排。

如果MHT不适合您，还有其它有效的非激素治疗方法可用于缓解更年期症状。更多信息请参阅我们的《潮热治疗》资料。

大多数人都能很好地耐受MHT。但如果您出现腹胀、乳房胀痛等副作用，请咨询您的医生。

更年期激素治疗（MHT）有哪些益处和风险？

与任何处方药一样，MHT既有益处也有风险。不同人的反应可能有不同，因此，与医生讨论这些问题非常重要。

益处

MHT对治疗影响睡眠和日常活动能力的潮热及夜间盗汗非常有效。缓解这些症状有助于改善生活质量。

在使用期间，它还能帮助保护骨骼并降低骨折的风险。

风险

MHT的风险可能取决于您的健康状况和既往病史，也会因所使用的类型不同而有所差异。

风险包括：

血栓

使用MHT（无论是单独使用雌激素还是联合MHT）都会增加腿部血栓（深静脉血栓，英文简称DVT）和肺部血栓（肺栓塞，英文简称PE）的风险。

雌激素剂量较高会增加发生深静脉血栓和肺栓塞的风险。口服片剂增加血栓风险的可能性可能高于贴片或凝胶。

中风

MHT可能会增加中风的风险，但这种风险非常小，并且可能与年龄有关。

子宫内膜癌

单独使用雌激素会增加子宫内膜癌的风险，但联合使用孕激素可预防这种风险。

乳腺癌

联合MHT会增加乳腺癌的风险，而且使用时间越长，风险越高。

- 使用5年后，约每50人中有1人会患乳腺癌。
- 使用10年后，约每25人中有1人会患乳腺癌。
- 目前尚不清楚，与人工合成孕激素相比，微粒化孕酮是否对乳腺癌风险的影响较小。现有证据仍然有限，还需要更多研究加以证实。

请与您的医生讨论，以了解使用MHT对您可能带来的益处和风险。

什么时候应停止使用更年期激素治疗（MHT）？

何时停止使用MHT因人而异，因此请与您的医生讨论，确定最适合您的方案。

停止使用MHT后，症状可能会再次出现。目前尚不清楚逐渐减量停药与立即停药相比，是否会产生不同的效果。

大多数人可以继续使用阴道雌激素，无需停止使用。

您需要口译员吗？



如果您需要口译员，可以提出申请。

家庭暴力支持

1800 Respect 全国求助热线

如果您曾遭受性侵犯、家庭暴力或虐待，您可以寻求帮助。

无论白天还是晚上，您可以随时拨打电话。

1800 737 732

1800respect.org.au

更多信息

女性健康资料

- 更年期
thewomens.org.au/health-information/factsheets#menopause
- 使用非激素药物治疗潮热
thewomens.org.au/health-information/factsheets#treating-hot-flushes-an-alternative-to-hormonal-replacement-therapy

更年期 - Better Health Channel

betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/menopause

更年期 - Jean Hailes for Women's Health

jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

My Meno Plan（我的更年期计划）

mymenoplan.org

Queer Menopause（酷儿的更年期）

queermenopause.com

共同参与医疗决策

当您与医疗团队共同参与治疗决策时，往往能够做出最适合您的医疗选择。您的医疗团队应向您提供清晰的信息，解释各种治疗方案，并认真倾听您的问题和顾虑。

就诊前，把想问的问题写下来并在就诊时带上。您可以先从以下3个问题开始：

- 我有哪些治疗选择？
（包括暂时观察、不立即治疗）
- 每种选择可能有哪些益处和伤害？
- 对我来说，这些益处和伤害发生的可能性有多大？

更多信息，请访问Ask Share Know website网站<https://askshareknow.org.au>。

免责声明：本资料仅提供一般信息。如需针对您的具体医疗保健需求提供建议，请咨询您的医疗专业人员。皇家妇女医院对您因依赖本资料而未咨询医疗专业人员而造成的任何损失或损害不承担任何责任。如果您需要紧急就医，请立即前往最近的急诊科就诊。皇家妇产院2026。