



使用非激素类药物治疗潮热

更年期激素治疗（MHT）的替代方案

本资料介绍了用于治疗潮热的非激素类处方药的一般信息。

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。

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时开始，一直持续到最后一次月经后满一年。更年期症状可能包括潮热、夜间盗汗和阴道干涩。

如果您因接受过子宫切除术而没有月经，或正在使用激素避孕药，您可能不会察觉自己已经进入围绝经期。

什么是潮热？

潮热是指突然出现的一阵发热感，通常从胸部开始，逐渐扩散至颈部和头部。您可能会出汗、感觉心跳加快（心悸），或感到焦虑。如果潮热发生在夜间（夜间盗汗），可能会影响睡眠，并进一步影响白天的情绪和注意力。

每个人的经历都不同。有些人不会出现潮热，有些人的症状短暂或较轻，而有些人则可能持续多年。

潮热通常是围绝经期和更年期激素变化所引起的。服用抑制激素的药物（例如用于治疗乳腺癌的药物）也可能引起潮热。

什么是非激素类药物？

-非激素类药物不含激素，与更年期激素治疗（MHT）不同。因此，对于不适合使用激素治疗缓解更年期症状的人来说，非激素类药物可能是一个

不错的选择。

如果您符合以下情况，可能会选择使用非激素类药物：

- 不能使用更年期激素治疗（MHT）；
- 不希望使用激素类药物。

哪些非激素类药物可以减轻潮热？

一些原本用于治疗其它疾病的药物，例如膀胱过度活跃、抑郁、慢性疼痛或高血压的药物，也可以帮助减轻潮热。

此外，还有一种较新的非激素类药物fezolinetant，专门用于治疗中度至重度潮热，可作为MHT的替代方案。

这些药物包括：

- 羟丁宁（oxybutynin）——常用于治疗膀胱过度活跃；
- 非唑奈坦（fezolinetant）——专门用于治疗潮热；
- 抗抑郁药——如西酞普兰（citalopram）、艾司西酞普兰（escitalopram）、文拉法辛（venlafaxine）；
- 加巴喷丁（gabapentin）——有时用于治疗慢性疼痛；
- 可乐定（clonidine）——用于治疗高血压。

这些药物均需凭医生处方使用。

Clonidine和fezolinetant已被纳入澳大利亚药品福利计划（PBS），可用于治疗潮热。

请与您的医生讨论您的症状，以及哪种治疗方案最适合您。

Oxybutynin

这种药物为片剂，商品名也称为制尿舒（Ditropan）。

Oxybutynin是治疗潮热效果最好的非激素类药物。

其副作用包括口干、便秘、嗜睡、眼干、视力模糊以及出汗减少。

Fezolinetant

Fezolinetant的商品名为维奥莎（Veoza）。

常见副作用包括头痛、嗜睡以及胃部或肠道不适。该药存在较小的肝损伤风险，因此在用药期间，医生会通过验血监测您的肝功能。

抗抑郁药

几种常用的抗抑郁药，如西酞普兰（citalopram）、艾司西酞普兰（escitalopram）、文拉法辛（venlafaxine），也可以帮助减轻潮热和夜间盗汗。

可能出现的副作用包括恶心、头晕、体重增加、性生活困难或性生活满意度下降（性功能障碍）、失眠、口干和头痛。

Gabapentin

这种药为胶囊剂，商品名诺立汀（Neurontin），有多种不同规格。此外，还有与其成分完全相同的仿制药，价格通常较低。

副作用包括嗜睡、头重脚轻和头晕。

Clonidine

这种药为片剂，商品名也称为Catapres，有两种不同规格。它对缓解潮热可能有一些较小的效果。

副作用包括口干、嗜睡、头晕、疲劳、便秘和头痛。

如何服用非激素类药物

这些药物有不同的剂量和剂型，有些需要在一天中的特定时间服用，有些则需要随餐或空腹服用。因此，务必按照您所使用药物的具体说明进行服用。

请始终遵循药品包装上的说明以及医生或药剂师的建议。他们会向您说明：

- 适合您的剂量；
- 何时服药；
- 每天服用的次数；
- 如何安全服用药物。

未经医生或药师同意，请勿自行调整剂量或停止用药。

有关这些药物的更多信息

如需了解有关这些药物的更多信息，包括如何安全服用、可能出现的副作用以及与其它物质之间可能发生的相互作用，请阅读消费者用药信息

（Consumer Medicine Information，英文简称CMI），或咨询您的医生或药剂师。CMI通常随药品包装一同提供，您也可以向医生或药剂师索取一份。

您还可以周一至周五上午9:00至下午4:00（公众假期除外）致电 (03) 8345 3190 或发电子邮件至 drug.information@thewomens.org.au 联系Women's Medicine Information Service（妇女医疗信息服务）。

有关更年期的更多信息

女性健康资料

- 更年期
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#menopause
- 《更年期激素治疗（MHT）》
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#menopausal-hormone-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

更年期 - NHS UK

nhs.uk/conditions/menopause

My Meno Plan（我的更年期计划）

<https://mymenoplan.org>

患者信息 - Royal College of Obstetrics and Gynaecologists UK（英国皇家妇产科医学院）

rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information - 搜索“menopause”（更年期）

Queer Menopause（酷儿的更年期）

queermenopause.com

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。

您可以随时拨打电话，无论白天还是晚上。

1800 737 732

1800respect.org.au

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。

皇家妇产医院2026。