

當更年期影響你與別人的關係 When menopause affects relationships

對於在更年期時出現很少症狀或完全沒有症狀的婦女而言，她們在這個時期的生活可能與過去的沒有分別。但對於其他的婦女而言，更年期可以帶來影響生活各方面的改變，包括她們的性生活。

當某婦人停止來經時，這意味她的身體所製造的雌激素減少了。缺乏這種激素可以導致多種症狀----例如：熱潮紅、盜汗(睡覺時出大量的汗)、頭痛、失眠、情緒變化無常和陰道出現變化。由於兩個原因，婦女可能發覺性交時不舒服----其中一個原因是：陰道在更年期時變得更為乾燥，另一個原因是陰道壁變得更薄，使該婦人在性交時感覺不舒服或疼痛。

但有些婦女不知道這些情況是正常的，並且可能認為自己出了問題。她們可能避免性交，但沒有告訴她們的伴侶真正的原因。

然而，她們可以從藥房購買陰道潤滑劑，就足以解決問題。(夫婦雙方也應該記住：較年老的婦女可能需要更長的時間才激起性慾)。還有一種可以幫助陰道製造更多水份和可以從藥房購買的產品----欲知更多資料，可向醫生、婦女保健中心(women's health centre)或婦女保健護士(women's health nurse)諮詢。可以與醫生討論的其他可行方法包括：塗在陰道內的激素乳膏，及激素補充療法(hormone replacement therapy, 簡稱 HRT)，這是補充身體雌激素的藥物。除了幫助預防骨質疏鬆症(osteoporosis)和心臟病等疾病之外，HRT 並且能夠改善與陰道有關的問題。但雖然 HRT 可以成功地治療很多更年期的症狀，不是所有婦女都適宜接受這種藥物。有些研究顯示 HRT 可以使婦女患乳癌的可能性略為增加，尤其是如果該婦女接受了該種藥物五年或五年以上。但這個論點還在爭論中，很多專家相信 HRT 利多於弊。

有些婦女在更年期時失去性慾，這是正常的(但不是所有婦女都會如此)。出現這情況的原因有很多，有些情況是可以予以補救的。例如：如果某婦人因為盜汗而失眠，以致感到疲倦和沒有心情做愛，就一點也不出奇。家庭醫生、更年期診所或婦女保健中心可以為她們提議應付症狀的方法。HRT 是其中一種方法----但這種方法不能恢復性慾，但可以舒緩症狀和使你更健康。生活方式也可以影響更年期的症狀----經常進行體力活動、吃健康的食物、不抽煙和不酗酒，都會改善你的健康狀況。

有時在中年時出現性方面的問題是因為該婦女的伴侶在這方面也有困難。五十歲以上的男士變得陽萎是普遍的現象。但正如某婦人可能不大願意與她的伴侶談及她的身體轉變，他可能也感覺很難與她談及他自己的問題。由於這對某些男士是那麼敏感的問題，他們會用避免性交的方法來應付問題。當他這樣做時，該婦女可能以

為她的伴侶再也不覺得她漂亮。其實大多數陽萎的問題都可以藉著簡單的改變生活方式的方法予以改善。(出現陽萎的情況時，應該去看醫生----這可能是動脈病的症狀，會增加患心臟病或中風的可能性。)其他的事物也可以影響男士的性能力，包括某些醫生處方的藥物和該男士自己生活中的問題，例如：因為退休而作出的適應。

在中年時性方面的問題通常有解決的辦法，尤其是如果該對夫婦可以坦誠地互相交談，而不要避而不談他們的問題。男士可以去見全科醫生。如有需要，全科醫生可以轉介他們去見專科醫生。婦女可以去見全科醫生或一些大醫院內的更年期診所 (Menopause Clinic)，包括在 Randwick 的 Royal Hospital for Women，電話：(02) 9382-6620。很多社區保健中心內的婦女保健護士可以為非英語背景的婦女提供服務。某些婦女保健中心和計劃生育診所 (Family Planning Clinics) 亦提供這些服務。Mid-Link Menopause Service 為那些在 Parramatta, Holroyd, Baulkham Hills, Auburn 和 Blacktown 非英語背景的婦女提供服務，電話：(02) 9843-3157。

如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務 (Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS)，電話：131 450。

你可以在多元文化通信服務的網址上找到更多有關健康方面的中文資料：
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。