

## **更年期與腦癇症 (Menopause And Epilepsy)**

### **更年期與我的發作毛病有什麼關係？**

更年期是婦女生命中一個階段，期間卵巢停止運作、月經停止及體內性荷爾蒙水平下降。我們知道這種情況，是因為荷爾蒙影響大腦機能，有些婦女到更年期時性模式可能改變，就好像在荷爾蒙有變的其他時候一樣。想取得更多資訊，請聯絡卑詩腦癇症協會(BC Epilepsy Society)，索取講及荷爾蒙與腦癇症的類似資料單張。

### **我今年 50 歲，月經次數減少，另外我也有潮熱。這是不是另一種發作？**

大概不是，不過有些婦女在發作過程中會感到脹紅。在你這個年紀的婦女經歷更年期，以及有「潮熱」這種使人不舒服的更年期副作用，是很常見的事。與醫生或神經科專家談談此問題，並協助他們幫你找出解決辦法。

### **我以為在更年期之後雌激素減少了，而雌激素有時會引起發作。為何我的發作不會好轉？**

這個問題很複雜。雌激素的確會刺激某些與發作有關連的腦細胞。另一種雌性荷爾蒙：孕酮，似乎會抑制或防止某些婦女的發作。不過，這兩種荷爾蒙會隨著更年期而在你體內減少，因此要預測你的發作模式將會有什麼變化，並不容易。有些婦女在經歷更年期時發作次數增加，有些減少，而有些就維持一樣。

### **我母親骨骼脆弱，我獲告知在進入更年期時應該服食雌激素。我如有發作，可否這樣做？**

服食雌激素與否，是個人的決定，依據很多你應與醫生詳談的因素。在更年期時服食補充劑，稱為荷爾蒙補充療法(HRT)。它會防止骨質疏鬆(骨骼變得薄弱)及減少潮熱。然而，它會使到患上子宮癌或乳癌的危險增加。考慮到你的健康及家族病歷，你和醫生可衡量所有好處與風險。

如服食補充雌激素，你大概也會一併服食孕酮。服食孕酮或會讓你得到額外保護，減少發作，不過這方面需要進行一些研究。天然而非人工合成的孕酮，在控制某些婦女的發作方面，似乎有更大幫助。

### **假如我不能服食雌激素，有沒有其他方法我可用來避免骨質疏鬆？**

有，你可進食含豐富鈣質的食物，及向醫生請教有關服食含維他命 D 的鈣添加劑。定時做些運動及少飲酒。不要吸煙。這些全部都是任何婦女的健康生活方式的一部分，並且可能減少在更年期後出現骨骼毛病的危險。

### **隨著我年紀漸大，我的控制發作藥物會否改變？**

這取決於許多因素。假如你的發作變得更難控制，醫生或會想嘗試其他藥物。隨著身體老化，新陳代謝會變，藥物劑量也可能要更改。有些控制發作藥物似乎與骨骼變薄弱有關連。請向醫生了解一下，你是否可能有這方面的問題。

### **我是中年人，而最近發作更頻密。我是不是就要接受這種情況是更年期的一部分？**

必須緊記更年期通常是個過程，而非突發事件。發作模式有變，應由醫生評估，可能有其他因素導致發作增加，並非全部都是與荷爾蒙有關。

經腦癇症基金會(Epilepsy Foundation)允許改寫。2009 年獲批准作公開傳閱。(sp)

**你可加入卑詩腦癇症協會(BC Epilepsy Society)成為會員，從所有項目和服務中得益。**

**#2500-900 West 8<sup>th</sup> Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5**

**電話：(604) 875-6704 傳真：(604) 875-0617 [info@bcepilepsy.com](mailto:info@bcepilepsy.com) [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com)**