

願景

成為最優質的全人照護暨
環境職業醫療特色醫院

宗旨

提供全人健康照護服務、
臨床教育與醫療科技研究

核心價值

CARE 關懷照護
團隊合作Cooperation
承擔責任Accountability
尊重生命Reverence
提升效能Effectiveness

註：

1. 本院自101年6月1日起新增啟川與捷運後驛站之間接駁車。

行駛時間：

星期一至星期五07:40~12:35(間隔20分鐘一班)，
14:00~18:00(間隔25分鐘一班)

星期六07:40~12:35(間隔20分鐘一班)

國定假日不發車(本院公告放假日)

2. 高醫繞經大同醫院與小港醫院交通車自101年6月1日起變更行駛班次、時間。

行駛時間：

星期一至星期五06:50~19:30，星期六06:50~12:30，
國定假日不發車(本院公告放假日)。

3. 交通車詳細資訊請上本院網站：

<http://www.kmhk.org.tw/cst/traffac.asp>

交通車時刻表

[本時刻表僅供參考，實際情形以小港醫院當日發車為主]

星期一~星期六

高醫→小港醫院	小港醫院→高醫
07:00→07:45	※06:50→07:30
07:20→08:05	※08:10→08:58
※07:30→08:20	※09:30→10:18
07:40→08:25	※12:20→13:08
※09:30→10:20	(週六12:40→13:28)
※12:20→13:10	※13:10→13:58
※(週六12:40→13:30)	16:10→16:58
※13:10→14:00	17:20→18:05
16:10→17:00	※17:40→18:28
※17:10→18:00	※18:10→18:58
※18:10→19:00	19:40→20:25
19:00→19:45	

星期六下午1點後之班次停開

※經大同醫院

星期日增開兩班次，發車時間如下：

高醫→小港醫院	小港醫院→高醫
07:20→08:05	08:20→09:05

星期日班次皆不停靠大同醫院

高雄市公車資訊：



小港捷運站至小港醫院公車

62.69.紅1.紅2.紅3.紅8

查詢路線及時刻網址：

<http://epage.khbus.gov.tw/bin/home.php>



高雄市立小港醫院

(委託財團法人高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

院址：812高雄市小港區山明路482號

專線：07-8036783

傳真：07-8065068

網址：<http://www.kmhk.org.tw>

週一至週五 門診時間：上午診08:30~12:00 下午診14:00~17:00 夜診18:00~21:00 (週六僅看上午診，週日全日休診)



高雄市立小港醫院

(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)

Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

18

103年3-4月

港醫健康通訊

雙月刊

停經後婦女身心健康



CONTENTS



第18期目次

- 1 | 本期內容介紹 / 陳玉薇 執行編輯
- 2 | 院長的話 / 吳文正 院長
- 3 | 醫學知識網
 - 停經婦女泌尿生殖道老化的問題 / 龍震宇 主任
 - 更年期女性的性福 / 王秋麟 醫師
 - 骨質疏鬆，停經後婦女潛在的危險性 / 劉秉政 醫師
 - 「經前不悅症」 / 柯志鴻 主任
 - 更年期婦女的壓力調適 / 柯志鴻 主任
- 10 | 健康生活圈
 - 停經後的婦女保健 / 陳永鴻 秘書/醫師
 - 大豆異黃酮與更年期婦女 / 邱懿慧 營養師
- 12 | 醫學Q&A / 陳可欣 醫師
- 14 | 社區互動情
 - 一封來自病友及家屬的信
 - 2014世界腎臟日活動
- 16 | 港醫書香飄
 - 女性更年期 關鍵50問 / 林玟娟 組員
- 17 | 院友園地
 - 帶一片風景走 / 鍾明姑 雇員

港醫健康通訊 雙月刊

發行人 / 吳文正
 編審主委 / 羅永欽
 編審委員 / 張哲銘、張偉洲、陳永鴻、莊世昌、李佳玲、蕭惠彬、陳幼梅、吳素英
 執行編輯 / 陳玉薇
 編輯小組 / 施翔耀、蔡秉諺、蕭惠彬、金依瑩、林欣欣、張家禎、李佳玲、徐盈真、黃玉燕、陳秀珊、李庚恕、侯孟伶、林敬程
 美編設計 / 黃慧茹
 發行所 / 高雄市立小港醫院
 (委託財團法人私立高雄醫學大學經營)
 院址 / 高雄市小港區山明路482號
 電話 / 07-8036783
 傳真 / 07-8065068
 網址 / www.kmhc.org.tw

文/港醫健康通訊 陳玉薇執行編輯

本期內容介紹

「家事」是全家人的事，但大多數家庭的家事都落在婆婆媽媽的身上，有沒有認真地關心身邊已漸入更年期的婆婆媽媽呢？一點點的風吹草動，似乎都會觸動比以往更敏感的神經，讓你我招架不住呢？讓我們跟著第18期港醫健康通訊一起來探索女人的健康世界，重視她，瞭解她，更愛她。

婦女面臨停經時，常因生理變化影響心理變化，在婦產科龍震宇主任撰寫「停經婦女泌尿生殖道老化的問題」一文中便提到「停經症候群」的症狀，同時簡單介紹常用的處置方式，只要願意就醫，問題皆可迎刃而解。婦產科王秋麟醫師將難以啟齒的更年期婦女的疑問化成簡單的文字，撰寫「更年期女性的性福」文章，包含性交疼痛、性慾低落及需求不協調等，知道問題才能解決問題，與另一半再創美好性福。

「她應該是更年期吧？」常常聽到這樣帶有戲謔口氣的話，在女性釋放壓力之後，殊不知這確實是需要被重視的問題呀！「更年期婦女的壓力調適」文中介紹更年期婦女會遇到生理影響心理下的情緒反應，精神科柯志鴻主任特別提到不論是婦女本身，連同身邊的家人及朋友，都應該多多關心及陪伴，做好正向的壓力調適才是解決之道。那麼停經婦女應該如何做好自我照護呢？本期港醫通訊邀請院長室陳永鴻秘書及營養室邱懿慧營養師撰文指導

，包含適合的運動以及營養素—大豆異黃酮的攝取，讓停經婦女及家人可健康地度過因停經所帶來的不適。

柯志鴻主任針對女性另一個常見的經期問題—「經前不悅症」做介紹，包含如何界定？什麼樣的人容易得「經前不悅症」？那該怎麼辦呢？相信可以幫助廣大女性同胞，成為一個快樂又健康的女人。

本期的Q&A專欄以「女性更年期」為主軸，民眾問到包含何謂更年期症候群？會有哪些症狀？如何緩解？吃大豆異黃酮有效嗎？由婦產科陳可欣醫師做詳盡的回覆。

2014世界腎臟日活動登場！今年主題為「愛腎護腎·健康一生」，在高雄市文化中心舉辦園遊會活動，除了具生活化及趣味性的衛教宣導之外，更增加互動遊戲，來加深民眾對腎臟健康的正確觀念。

好書推薦時間，由圖書室推薦「女性更年期關鍵50問」，由陳芳萍女士撰書，文經社於2012年12月出版，主要內容有四：(1)認識女性更年期(2)女性更年期的評估與治療(3)怎樣快樂地面對更年期(4)安度更年期的生活和飲食方法，幫助更年期婦女掙脫負面生理及心理的枷鎖。

你聽過「小腦萎縮症」嗎？管理室鍾明姑小姐分享「帶一片風景走」之欣賞後觀感，該片以小腦萎縮症為主題，探索罹病患者及家屬之心情轉折，並且勉勵正向地看待人生起落。



Hello!新生活 健康走過婦女更年期

文/院長室 吳文正院長



經過半輩子的努力，用青春換來生活的安穩，小孩長大以及成家立業，自立門戶，很多女性開始驚覺，自己的角色在無形之中有了不少轉變。從前的辛勤工作，哺餵小孩，勤儉持家，漸漸轉為照顧孫子、三姑六婆、與居家生活為主的煮婦。當然也有人開始覺得身體狀況逐漸走下坡，這裡不對、那裡心煩、心悸胸悶、臉潮紅，晚上也容易睡不著覺，又會頻尿夜尿、感冒咳嗽打噴嚏，或是拿一下稍重物品時也偶而會滲濕褲子，有異味感。於是，老了的感覺也逐漸上心頭。此時，若是親近的家人中有人身體不適、或是出狀況，孤單無助或是忙碌一輩子的感覺也會油然而生。相信以上所言，雖非人人如此，卻是不少中年婦女會經歷的人生經驗。

醫學的進步，平均餘命的增加，使得多數婦女在停經時只是經歷了人生的中點。上半輩子為別人而活，下半輩子為自己而活，而且要活得精彩，那就是很大的一門學問了。其實，門診時也常面對此一族群的患者以及家屬，看到有些人神采奕奕，或三不五時出國旅遊，豐富人生閱歷，或學畫畫自娛娛人，樂在其中，甚有參與志工團隊，幫助別人、奉獻己長。上述兩種情況，兩相對照，好壞立見。我總感覺，每個人心中皆有一把尺，一個秤，要擁有那一種生活就要看得開、做得到。「活的老，活得好，更要活得健康」。

很多婦女是以月經有沒有來，做為判斷停經與否標準。所以，門診時常聽很多婦女說：「我的子宮早就已經拿掉」，認為自己早已停經。其實，停經是肇因於卵巢功能的停止所致，如果只是子宮切除，卵巢仍保留，也能發揮女性荷爾蒙的正常功能。但當卵巢製造的荷爾蒙大量減少，產生所謂的停經後(更年期)症候群症狀，例如臉潮紅、失眠、皮膚老化、焦慮、陰道萎縮乾燥、性慾降低

。這時候，若會影響到自己的日常生活，那就需要尋求治療。

更年期是婦女由生育期過渡到老年期的一個必經生命階段。更年期症狀就是婦女由於生理改變，機能一時不能適應，而出現的一系列綜合症狀。停經後，因為女性荷爾蒙低下狀況，膀胱容積會變小、陰道酸鹼值上升，再加上免疫力逐漸降低以及可能合併其他共病症如糖尿病等，此時就易有泌尿道感染發生。而膀胱頸與尿道括約肌收縮功能不良，也會進而增加尿失禁機率。有些婦女白天可能每30分鐘到一小時就會想上廁所解小便，晚上睡覺後也常要起床解尿二到三次以上，因而影響其睡眠，白天也易焦躁。臨床上，病人有時會因小便不適症狀而自認或被診斷為重複發作的泌尿道感染，常常吃藥但卻改善有限，或是無法治癒。此外，女性荷爾蒙低下也會加重骨盆腔鬆弛，而有膀胱、直腸膨出、子宮與陰道脫垂情況。其他症狀如：隨著年齡的增加，骨質也會大量流失，容易造成駝背的現象，腰痠背痛。以上總總，除了要有正確的知識外，生活情境亦可以配合調整，如此，銀髮生活的到臨也可以是人生另一個高峰的開始。

為了營造婦女友善環境，本院最近也計畫將婦產科、小兒科門診區做一重新規劃。另外，七樓也將規劃為婦幼樓層。希望能給女性患者更舒適就醫環境。而就以上所述，若您有相關問題，本院婦產科、泌尿科、以及精神科的醫師皆有完整專業經歷、訓練，亦皆有女性資深主治醫師門住診，可以提供您全方位的完善醫療。另外，我們的專科護理師、衛教師、心理師亦皆學有專精，應該能帶給您更好的照護。期盼我們的用心，加上您的參與，能夠讓您擁有健康而美好的生活。

停經婦女泌尿生殖道老化的問題

文/婦產科 龍震宇主任

停經症候群不只是容易出汗及熱潮紅，還有泌尿生殖系統方面的症狀，這些症狀通常是由於退化的影響，且常常合一些感染及發炎的狀況，這些症狀通常在停經後幾年才會慢慢顯現出來，並且造成深遠的影響，這種與時遽增的現象就是荷爾蒙的缺乏所造成。隨著年齡增加，症狀的嚴重程度與受影響的婦女人數也跟著增加，根據研究顯示，大約有百分之三十到四十停經而未接受荷爾蒙補充的婦女抱怨解尿的控制有問題，而性功能方面的問題包括陰道乾燥，性感不快等，這些在七十五歲前的婦女約佔了三分之二。

陰道方面的症狀通常最早的表現是乾燥感，由於腺體退化而使黏膜變薄，導致容易感染或是性交困難，點狀出血也是常見的。而外陰及陰道的搔癢及刺痛感是眾所皆知的症狀，小陰唇的退化也會造成外陰的灼熱及搔癢的感覺，但神經性皮炎及其他的皮膚症狀都會造成外陰部的刺激感，還有急性及慢性的(黴菌)感染也要考慮在內。

尿道的退化會造成管徑變寬，因而減少尿流的阻力，使得要完全的控制解尿則需要增加肌肉的強度，陰道菌種的

改變使得一些致病菌可以在此滋生，造成有症狀或是無症狀的菌尿症，或是反覆性的膀胱炎。當退化的再嚴重，就會出現尿急或甚至於急迫性尿失禁(urge incontinence)等主訴，更厲害的會有不自覺漏尿的情形出現，相對於45至50歲的婦女，更年長的婦女們所表現漏尿比較趨向是因為尿道及附近組織的退化及伴隨的生理性質改變所造成的。

有研究顯示，給予低劑量的女性荷爾蒙即會對泌尿道有顯著的效果，且不需要同時給黃體素，一般用於緩解更年期血管舒縮症狀的劑量，建議是50-100 μg ，而用來緩解泌尿生殖系統症狀的劑量只要8-10 μg 就足夠。這樣的低劑量已經被用於一些臨床治療，像下泌尿道感染，各種尿失禁，以及陰道老化的種種問題。一些研究數據亦顯示這種低劑量的女性雌激素給予對於骨質有正面的影響，而長期使用對於乳癌的發生率的影響則還有待評估。此外，天然植物萃取的雌激素對於陰道方面的症狀似乎也令人滿意，對於黏膜增厚，乳酸菌種的回復可以一直維持到八九十歲。因為胚胎發育的不同，使得陰道及附近組織的女性荷爾蒙接受器對女性素比其他器官來的更加敏感。女性荷爾蒙的作用也可藉由與其他抗膽鹼藥物的相互作用來治療膀胱過動症，並可以促進下泌尿道的局部血流，來達成加成的治療效果。

隨著人類壽命的延長，生活品質的提升與性生活的滿足兩大問題便日趨受到重視，陰道乾燥、搔癢、尿失禁及反覆性尿道感染等症狀雖然不會致命，卻時時困擾著大多數的停經婦女。但慶幸的是，只要婦女朋友願意就醫，大多數泌尿生殖道老化的問題皆可迎刃而解。





文/婦產科 王秋麟醫師

更年期女性的性福



隨著現代醫學發達使得平均壽命提高、人口老化及老年人口增加，年過五六十仍精壯者大有人在，繼續性生活一點也不是「老不羞」。社會上鮮少人去討論女性更年期的性生活，但女性終其一生，有三分之一時間在更年期渡過。根據統計，美國停經後婦女百分之四十以上有性功能障礙。讓我們一起來關心一下媽媽的性福吧！

為什麼一定要有性趣呢？根據專家的研究，和諧的性行為可以提高免疫力、緩和老化速度、刺激能量的消耗、促進新陳代謝，在性高潮時，神經系統更會分泌一種內啡啡物質，可以消除緊張和改善憂鬱的情緒，減少罹患心臟病的機率。

在東方的傳統社會觀念中，停經的婦女被認為已經失去女性的性徵，不再是個真正的女人，而且性愛與延續後代常被劃上等號，所以在更年期後不能再生育，便被視為或自認為不應再有性生活。造成更年期性功能障礙的原因，主要的原因是女性荷爾蒙（雌激素）的減少與老化造成身體結構與性生理的改變，但是有部份婦女於停經後，因為不用再擔心會懷孕，性生活反而變得更加活躍並且從中獲得更多樂趣。所以造成性功能障礙更重要的原因，乃是心理社會因素。另外值得注意的是，更年期婦女達

到高潮的能力並無消失，仍然可以充分享受性愛的快感。

更年期婦女面對性生活，常見的困擾有：性慾低落、性交疼痛及雙方性需求不協調。

（一）性交疼痛：

更年期由於卵巢萎縮，女性荷爾蒙不再分泌，所造成的變化包括：陰道尺寸減小、陰道壁變薄和彈性減低、陰道分泌減少，甚至出現乾的情況，甚至性交時會感到痛楚，事前先搽潤滑劑可舒緩狀況，一般建議使用水溶性潤滑劑比較不會造成雙方尿道口阻塞，也不易過敏。另外可以考慮女性荷爾蒙的補充，不論用口服、注射、皮膚塗抹、皮膚貼片，都可以改善外陰及陰道的狀況，如果仍覺得不夠好，陰道局部塗抹雌性素軟膏可以很快使局部恢復到更年期之前的狀態。

（二）性慾低落：

缺乏變化的性生活、感情不睦、性交疼痛、生活壓力、更年期後情緒的變化，都易造成性慾低落，外貌的老化，也可能讓自己失去信心。更年期後反應較弱，需要較強勁的刺激才能喚起性興奮，性

高潮需更長時間才到。而性交後的消退期亦較長，做愛後需較長時間平復，可能隔上數天才再有性慾。雄性素是人體內負責性慾的荷爾蒙，這種激素會隨年紀大而減少，但並不代表沒有激素就不能做愛。最重要是有心，視乎你想不想，你喜歡那人自然有性慾。「愛」是性的前提，愈是老夫老妻，愈需要另外也可配合雄性素的使用。其他如利飛亞與威而剛，也能夠改善性功能障礙。所謂性，不一定指性交，互相擁抱、愛撫、自慰、性幻想都是性生活，都能引起性興奮。也可以改變原本的習慣：

- 晚上比較疲勞會降低性慾，清晨醒來時也許更為恰當。
- 依照個人身體及體能狀況，選擇舒適的姿態進行。
- 性愛前的愛撫會幫助黏液分泌，可減少不舒服的感覺。

（三）雙方性需求不協調：

兩性和諧的關係，是建立在彼此關心、體諒與珍惜。性生活是男女雙方的事，所以不舒服時，除了儘早就醫外，也要學習與先生溝通，讓他瞭解你的狀況，不要只為了配合先生需求，自己卻痛苦不堪而影響雙方關係做丈夫的必然要理解與體諒妻子，不然會引起不少問題。當妻子反感時，假如丈夫勉強要求進行性生活，則不單不會獲得性快樂，並且可能會增加妻子的反感，使性慾進一步下降。

另外，一些慢性病如心血管疾病、憂鬱症等疾病本身或藥物的副作用，性病、慢性骨盆腔發炎導致性交疼痛，肥胖造成體力不佳或壓迫對方。因疾病而切除子宮或乳房者因為陰道變短、缺乏彈性、或認為切除後變得不像女人，這些都可能導致性功能障礙。適當的進行更年期性生活是有益於女性的身心健康的，並且還能夠增進夫妻間的感情。只要雙方互相體貼、用心經營，仍能擁有美好的第二春。祝福全天下的媽咪們都能性福！



骨質疏鬆，停經後婦女潛在的危險性

文/骨科 劉秉政醫師

人體骨質會因身體裡某些激素的變化而影響，所以婦女停經後雌激素的下降是發展形成骨質疏鬆症最大的危險因素之一，女人較常見骨質疏鬆症就是這個原因。骨質疏鬆發生在所有種族的男性和女性，但是白種人和亞洲女性，或者有骨質疏鬆性骨折的家族史及身體框架較小的也傾向於骨質流失的更高的危險性，年齡變得越老，骨質疏鬆的危險越大。

骨頭是活的組織，在一個更新的常態裡，新骨頭被製造，老骨頭被破壞吸收並且替換。年輕時身體製造新骨頭速度比它破壞老骨頭快，骨質增加，大多數人在他們的20歲早期達到骨質的頂峰。而隨著年齡，骨質流失逐漸加快，當新骨頭跟不上老骨頭的吸收速度時，骨質疏鬆就會發生。所以骨質疏鬆的程度倚賴年輕時取得多少骨質而定。

骨質流失的早期，通常沒有痛苦或者其他症狀。一旦骨質疏鬆引起骨頭變得弱而脆，就會有症狀包括不小心跌倒或者像彎腰或者咳嗽一般的活動就會骨折。有關骨質疏鬆的骨折最常發生在腕關節，手腕或者脊椎骨。骨折，是骨質疏鬆最嚴重的併發症，像腕骨骨折經常起因於跌倒而導

致殘障甚至死亡。有時候，脊椎壓迫性骨折也能發生在沒有跌倒的狀況下，這些支撐身體的脊椎骨頭會弱化，能導致背痛，降低身高和駝背的姿勢。因此當婦女停經後，變矮，無緣無故的骨折，長時期使用類固醇或有骨質疏鬆的家族史，都要想到骨質疏鬆的問題。

最常用來測量骨頭密度的試驗是雙能量X光機，是迅速，簡單並且準確的測量儀器。一些壞生活習慣模式能增加的骨質疏鬆的危險，食慾較差的人們會減少鈣的吸入而影響骨頭密度，對女性而言，食慾缺乏能停止月經，這也會減弱骨質。經歷過減肥手術，削減一部分腸會限制可提供吸收營養物的表面積的數量，類固醇和其他藥物的長期使用也會干擾重建骨頭的過程。過度的酒精消耗會增加骨質疏鬆的危險並且降低身體的吸收鈣能力。不要吸菸，吸菸增加骨質流失，或許是因減少女性雌激素的數量並降低鈣在腸內的吸收。

保持骨頭健康的有3個原素很重要：足夠數量的鈣，足夠數量的維生素D及有規律的運動。成年人一天需求1,000毫克鈣，當女人50歲時及男人70歲時，增加到1,200毫克。鈣的好來源包括，低脂肪

的乳製品，深綠色的多葉蔬菜，有骨頭的沙丁魚，大豆產品如豆腐等等。如果從飲食得到足夠的鈣有困難時，可考慮購買鈣補充。醫學研究建議每天至多不要超過2,000到2,500毫克鈣。維生素D是身體吸收鈣所必要的元素，很多人從陽光得到足夠數量的維生素D，但對於不適合曬太陽的人而言，一般建議起始劑量是透過食品或者補充一天600到800個國際單位(IU)，如果血中的維生素D過低，可能建議更高的治療劑量。青少年和成年人能安全容忍一天4,000個國際單位(IU)的量。運動能幫助建造強壯的骨頭和減慢骨質流失。最好從年輕時啟動，並且持續鍛鍊，以獲得最多好處。肌肉力量訓練可加強上肢的肌肉和骨頭，而負重練習，像走路，慢跑，爬樓梯，跳繩等，運動腿，臀部和下背部那些肌肉骨頭。

圖一：負重的運動如慢跑，可幫忙維持並增進肌肉及骨質。

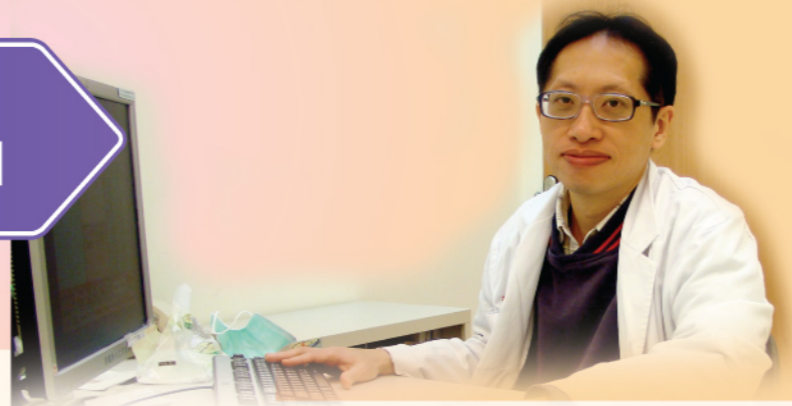


圖二：骨質疏鬆脊椎壓迫性骨折造成身體變形與疼痛及功能喪失。



「經前不悅症」

文/精神科 柯志鴻主任



月經週期是週產期婦女每個月都需要經歷的經驗，大多數人並不會因此而有太大的情緒困擾。但少部分的婦女在經期前後會出現一些不適，包括：乳房脹痛、下腹腫脹、體重增加、水腫、腹痛、胃口改變、睡眠障礙、易怒或沮喪等症狀。這些症狀即為「經前症候群」，它會在月經來潮前約一星期開始出現，在月經出血前達到高峰，出血後迅速改善並在短短幾天內消失。有月經的女性中約有四成至八成曾經出現上述症狀，但其中約有百分之五的女性，會因為沮喪、易怒、注意力不集中等症狀，而嚴重影響到工作、學業、社交活動等，屬於「經前不悅症」。

壹、「經前不悅症」如何界定？

若在過去一年中，大部分月經週期裏，在月經來前一星期內，出現下列症狀，並在月經出血後幾天內迅速消失：包括明顯的憂鬱心情、焦慮及煩躁、常突然感覺悲傷而哭泣、易怒或人際衝突增加、興趣減少、覺得注意力不集中、易疲累、胃口顯著改變、嗜睡或失眠、覺得即將失控的感覺、乳房壓痛或腫大、頭痛、腹脹感覺、體重增加等。如果出現這樣的變化，而且嚴重到無法上班或上學，就可能是「經前不悅症」。此時若可以每天評量自己的症狀並加以紀錄，至少連續紀錄兩次月經週期，更有助於證實自己是否有「經前不悅症」。

貳、什麼樣的人容易得「經前不悅症」？

「經前不悅症」初發於十餘歲至近三十歲，停經後通常症狀即緩解。有下列情形者更容易發生：

- 一、飲食不均衡、長期缺乏運動、作息不規律者。
- 二、有抽煙、喝酒或使用毒品者。
- 三、母親或姊妹也曾出現「經前不悅症」。
- 四、之前有憂鬱症、產後憂鬱症或躁鬱症者。

參、我該怎麼辦？

若懷疑自己有「經前不悅症」，應求助於醫師，以做進一步的檢查及治療。治療依病情大致分為：

- 一、非藥物治療：對一些較輕微之「經前症候群」，下列的方法即能改善症狀。
 - (一)避免在月經期間安排過多活動，讓月經期間可以有充足的睡眠及減少壓力。
 - (二)減少鹽分、咖啡、巧克力之使用，避免抽煙或喝酒。
 - (三)規律的運動。
 - (四)讓自己放鬆，如靜坐、肌肉放鬆訓練或生理回饋訓練等。
 - (五)補充維他命B6或鈣片。
- 二、藥物治療：若上述方法無法改善，或出現嚴重的憂鬱或焦慮症狀，則需在專業醫師評估下視個人情況給予藥物協助，如抗憂鬱劑、抗焦慮劑等。近來臨床證據顯示，於排卵後給予婦女兩週之抗憂鬱劑可以有效預防經前不悅症的發生。

簡單來說，「經前不悅症」是較嚴重的「經前症候群」，且對心理層面影響較大。藉由每日的症狀紀錄，可以讓個案能預測自己身心的變化而重新安排生活，以減少月經來時之不適。若能與醫師討論及接受檢查及治療，更可掌握自己的身心狀況，做個快樂而健康的女人。



更年期婦女的壓力調適

文/精神科 柯志鴻主任

「更年期」的婦女正處於人生一個過度時期，伴隨著許多的生理、心理及生活的變化。雖然研究顯示，此時期的女性並不會比其他時期的婦女更容易罹患「憂鬱症」，但是卻較容易出現沮喪、焦慮、煩躁及失眠的情形。可能與下列原因有關：

- 一、女性荷爾蒙的變化，使得此階段的婦女除了容易出現一些生理症狀，如盜汗、熱潮紅及心悸等，亦較易出現煩躁、失眠、疲倦、沮喪等情緒。加上荷爾蒙變化使得皮膚老化、皺紋增加，新陳代謝變慢而易肥胖，更是讓許多婦女自覺不再具吸引力，對自己缺乏信心。
- 二、由於停經即代表不再具有生育能力，對許多婦女而言，此一現象代表自己年華老去或女性功能的喪失，而產生許多負面情緒，如失落、沮喪或自卑等。
- 三、過了中年，許多慢性疾病逐漸出現，如糖尿病、高血壓等，除了體力的衰退外，還要面對疾病和治療的過程，更令人覺得挫折。
- 四、停經這段期間，女性也恰巧經歷許多生活事件，如：子女長大離家、退休、配偶或親友生病或死亡、照顧年邁的雙親、娶媳婦或嫁女兒所面對新的人際衝突等壓力，都可能影響情緒。

而在此一過渡時期，女性能藉由一些調適方法，減少情緒所帶來的影響：

- 一、良好的生活作息：包括均衡的飲食，少鹽、少油及少糖的料理方式，減少咖啡、茶、酒或香菸等刺激物的使用；規律而適宜的運動，可視自己體力選擇如土風舞、競走、慢跑、游泳等運動，但避免在睡前三小時內運動；規律的睡眠週期，不熬夜也不睡回籠覺。

二、定期的身體檢查、子宮頸抹片檢查及乳房自我檢查等。此外若有身體不適或異狀應及早就醫，不要拖延。

三、壓力調適：

(一)換個角度看事情：進入「停經期」即雖然失去生育能力，但另一方面它也代表擺脫了月經及生產之困擾，可以更自在地享受生活；此外，「停經」即代表進入一個新的人生階段，兒女長大不需照顧，退休後不再受工作羈絆，而有充裕的時間可以實現自我，重拾自己的興趣。

(二)自我肯定：這時期的婦女已經過許多人生的歷程，擺脫少女的羞澀及夢幻，克服了成立家庭及養育子女之艱辛，面對過許多困境而留下寶貴經驗，過去的歲月是一本輝煌的紀錄，這些都是寶貴的智慧。

(三)維持家庭和諧：家庭是一個人最重要的支持，許多的人際困擾卻也出現在這些最親近的家人身上。我們難免會將家人的關心視為理所當然而吝於表達感謝，或者認為大家都了解自己而不需要溝通。但是多一份感謝、多一份關心、多一份溝通、多一份容忍，可以減少許多家庭內的衝突，更能加深家人間的感情，增加支持的力量。

(四)培養興趣：因子女長大離家或從職場退休，許多女性在這時期突然多出許多休閒時間。若能培養個人興趣，一來可於其中獲得快樂及成就感，二來可以作為調適心情的方法，讓「停經期」的生活也可以過的多彩多姿。

「停經期」只是人生的一個階段，它未必會受情緒所苦，只要適當的調適，女性可以更享受這段時期的自由及悠閒。



停經後的婦女保健

文/院長室 陳永鴻秘書、醫師



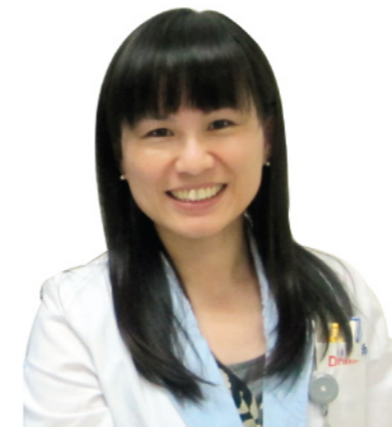
更年期及停經是女性一生中必經的過程；根據最新統計，台灣女性平均壽命約為82.7歲，而女性在45歲後即有進入更年期的可能，亦即女性的一生中有三分之一長的歲月是在更年期及停經後度過。所謂的更年期是指女性從有生殖能力進入到無生殖能力的轉換過程，在這個過程中由於體內一些荷爾蒙的改變使得身體的功能及外貌將發生連續性的變化，例如代謝改變造成體重增加，脂肪易堆積在腹部造成中廣身材，皮膚也因為保水性降低而失去光澤彈性，此外更年期障礙引發的熱潮紅、盜汗、心悸、焦慮、易怒、失眠、腰酸背痛、皮膚搔癢等不適，更是造成生活上的困擾；在更年期的時間也恰好也是所謂的空巢期，心理上也更加需要調適，更年期後進入停經的階段，由於荷爾蒙持續的減少可能導致骨質的流失，性生活不適，尿失禁等身體功能上的改變。如何好好的愛護保養自己的身體面對更年期及停經，是現代女性必須重視的課題。

中年女性的保養可從兩方面來看待，第一是如何讓自己能順利的度過更年期障礙，第二是如何讓自己的身體受到停經後荷爾蒙減少的影響降到最低。造成更年期各項不適的主要原因是雌激素減少，當然荷爾蒙藥物治療是最直接有效的方法；但其實在某些食物中也富含天然的雌激素，其中黃豆製品是大家最熟知含大豆異黃酮的食物，除了黃豆製品外，苜蓿芽、櫻桃、蘋果、茄子、大蒜、各式豆類、全穀類、堅果類、甘藷、蕃茄、青椒、紅蘿蔔、

蘋果、香蕉等也都含有植物雌激素。若有焦躁不安的情緒出現，適量的補充鈣（乳製品、魚乾、豆腐等），鎂（全穀類、堅果類、深綠色蔬菜等）及維生素B群（深綠色蔬菜、海藻類、核果類、豆莢類、全穀類、牛奶、肉類、胚芽、肝臟、酵母等）也有緩解的效果。而具有抗氧化效果的維生素C及E對於促進血液循環、改善臉部潮紅的頻率等也有些許效果。基本上少油、少鹽、少糖、高鈣、高纖及適量的維生素補充，是中年婦女飲食的基本準則。

在停經後骨質流失的減緩上，除了補充鈣質及適量的日曬以合成維生素D，加強鈣質的吸收及利用外，尚必需配合限制菸、酒及咖啡因的攝取，此外適當的運動對於控制體重並誘導新骨質的形成也有幫助。而且規律運動可使抵抗疲勞能力提昇，促進各項內分泌正常化，避免憂鬱、焦慮發生，強化免疫功能，改善睡眠品質等也有不錯的效果；運動的種類可選擇可促進肌耐力、適當負重、低衝擊性、可充分伸展關節、增加平衡感的運動：如散步、快走、舞蹈、體操、慢跑、爬山、健走等；如有腰背疼痛、下肢關節疼痛的民眾則建議使用太極拳、游泳、(不會游泳可採水中步行)等較低負擔的運動。

50歲的女性，累積了數十年的生活經驗及資源，少了些生活上的繫絆，每個月經期前後的不適也離你遠去，正是可以開始好好品味人生的階段；以正向的態度面對更年期，愛惜自己，享受時光。



文/營養室 邱懿慧營養師

大豆異黃酮與更年期婦女

什麼是大豆異黃酮？

異黃酮素(isoflavones)為一種植物性的雌激素(phytoestrogen)，因為異黃酮素在大豆中含量最為豐富，因此又被稱為大豆異黃酮(soy isoflavones)。成分中主要具有生理意義的為：Genistein：金雀素黃酮及Daidzein木質素黃酮。大豆異黃酮根據美國衛生研究所藥物與膳食補充品網站說明其用於婦女更年期不適症：為B級(即為科學證據佳，可使用)。另外根據美國「更年期雜誌」的臨床報告，以75名有明顯熱潮紅之更年期婦女為受試對象(每天至少出現7次熱潮紅症狀)，每天給予70mg大豆異黃酮持續4個月，結果顯示：大豆異黃酮具有明顯改善更年期婦女熱潮紅症狀的效果，可減輕更年期所帶來的不適感。但要提醒的是大豆異黃酮雖然有助於改善更年期不適感，卻無法取代荷爾蒙補充療法的功效，即停經女性荷爾蒙藥物改服大豆異黃酮補充劑，是不能達到相同效果的。

通常女性在更年期後，女性動情激素(Estrogen)急速減少，停經後10年當中，其骨骼量損耗15~50%。女性骨質疏鬆症罹患率通常約為男性的三倍。大豆異黃酮可協助體內鈣質保留以預防骨質疏鬆，並且明顯增加骨質生成作用。根據日本的研究指出：每人每天應攝取的異黃酮量為40~80毫克即可維護骨質密度。根據美國衛生研究所藥物與膳食補充品網站說明其用於預防骨質疏鬆症為C級(即為科學證據不十分明確)。

大豆異黃酮的食物來源有哪些？

黃豆食品是大豆異黃酮的主要食物來源，常見如黃豆、豆腐、豆漿、豆干、味噌、素肉、豆粉、納豆等。但以下如毛豆

、山藥、甜豆、四季豆、豌豆、地瓜、芹菜、花椰菜、及菇蕈類(如：香菇、木耳)也都含有大豆異黃酮，但份量遠低於黃豆，其餘食物則含量很少或甚至沒有。

民國100年衛生署推出的最新版國民飲食指南中，將原本六大類食物中的蛋豆魚肉類改為「豆」魚肉蛋類，把豆製品放在最前面，就是強調黃豆對健康的好處，但一般而言建議每天有2份蛋白質是由黃豆製品而來(一般體位女性一天蛋白質總量為5-6份)更年期調養：如文章上述實驗為70 mg的大豆異黃酮則每天需5.6份黃豆製品(1份約12.5 mg大豆異黃酮)這樣子的份量在一般飲食中確實較難執行。大部分的人會選擇市售的保健食品，建議一定要選擇來路明確，有效成分清楚標示，並建議應與營養師或醫師討論，以確保自身健康與疾病的情況是否合適補充，並且注意切忌選擇高劑量的補充品。

根據研究分析中也認為大豆的保健效果是長期攝取的影響，即從小或年輕時即應持續攝取，而非到更年期才開始多攝取，因為功效可能不佳。

提供增加黃豆製品攝取的方法：如早餐可以以無糖豆漿取代奶茶或煮飯時可加入泡水過的黃豆製成黃豆飯另還可以將滷肉的材料把三層肉更換為黃豆等，甚至可在午晚餐中將肉品或魚類中以新鮮的涼拌豆腐來取代，如此都可以增加黃豆類食物的攝取。

註：美國衛生研究所藥物與膳食補充品網站將膳食補充品在健康效應的應用上分為五級A：科學證據確實，可使用B：科學證據佳，可使用C：科學證據不十分明確D：科學證據確實，不建議使用E：科學證據十分不建議使用，等五個級別

女性更年期 Q&A專欄

回覆/婦產科 陳可欣醫師

女性更年期症候群與女性荷爾蒙

女性荷爾蒙讓女性突顯生理上的特質，使其散發女性柔美魅力，看起來更有女人味。它在人體各個環節中扮演了重要角色，除了促使女性乳房豐滿，月經來潮，甚至哺乳和生育的重要推手。其指的就是雌激素及黃體素的總稱；而隨著年紀的增減，荷爾蒙的衰減也會影響女性的身體變化。女性更年期是由於體內所分泌的女性荷爾蒙下降，易發生於停經前後。但35歲以後之婦女，荷爾蒙分泌即降低；其使得生理及心理都受到影響而有不同程度的症狀出現，如熱潮紅、心悸、失眠、焦慮不安、陰道發炎、頻尿、尿失禁等。隨著女性荷爾蒙的減少，發生骨質疏鬆症、心臟血管疾病、失智症等疾病的機會也跟著增加。或許很多婦女都會對更年期充滿疑惑，不安，其實只要充分了解，積極面對，更年期也可以是第二個人生的開始！

Q1

林太太 58歲

什麼是更年期症候群？

A：根據美國醫學雜誌的報導，在停經後的女性，約有八成均有“更年期症後群”現象發生。以目前台灣平均停經年齡之女性來計數，就約有二百萬的女性正處於此症後群的階段。30歲以後女性荷爾蒙便會漸漸流失，一但進入更年期，流失的

速度更是加快，因此只要身為女性，就難免會被女性荷爾蒙疾病所苦。最明顯的女性更年期症狀為「熱潮紅」，此時身體會感覺有一股燥熱衝往臉部、頭部及胸部，然在幾秒鐘之內就會消退，伴隨著心悸、盜汗等現象；「熱潮紅」也有可能出現在睡眠時，故更年期也容易影響到睡眠品質。精神方面，此時常會出現焦慮、憂鬱等情緒上的變化，常感覺人生無意義、工作沒有衝勁，上述症狀很容易使人誤為是其他的疾病或問題，直到就醫且服用精神藥物無效後，才發現原來是更年期的問題。研究顯示，皮膚及陰道或尿道表皮萎縮也是症狀之一，常見皮下組織及水分減少且失去光澤，有的因陰道表皮將會萎縮進而引起退化性陰道炎，容易有陰道癢、刺痛、性行為疼痛等情形發生，也有尿道表皮萎縮而引起無菌性尿道炎，以及頻尿、尿失禁等症狀。

Q2

吳女士 50歲

更年期會出現哪些症狀？

A：根據統計資料顯示，台灣女性更年期約發生在45~55歲之間，在這段期間，許多婦女會出現身心方面的不適症狀，亦可稱為更年期症狀(Post Menstrual Syndrome, PMS)。什麼是更年期呢？更年期可以說是進入老年期的一個過渡階段，最明顯的

改變是月經開始不規則，女性荷爾蒙分泌逐漸減少而至停止，這時婦女也喪失生育能力，由於卵巢功能的衰退，導致女性荷爾蒙的分泌減少，月經週期開始不規則，以及出現身心方面的不適症狀，如：熱潮紅、記憶力衰退、失眠、手腳冰冷、容易情緒不穩定、焦慮、多疑、失眠等現象，停經後的婦女骨質會加速的流失，容易造成骨質疏鬆症，另外罹患心血管疾病的比例也會明顯上升，更年期的婦女需要做最好的心理調適面對它。

Q3

王太太 55歲

如何減緩更年期的不適？

A：大豆異黃酮：異黃酮素為一種植物性的激素(Phytoestrogen)，因為它在大豆中含量最豐富，因此，坊間又稱就直接稱為大豆異黃酮。婦女在接近或進入停經期時，因體內雌激素的缺乏，容易造成鈣質流失，進而導致骨質疏鬆症問題，大豆異黃酮中的金雀素異黃酮(Genistein)、木質素異黃酮(Daidzin)等結構類，類似雌激素的效果，其作用相當溫和，可緩和中年女性的更年期症狀。除此之外，在預防心血管方面，大豆異黃酮可降低壞的膽固醇(LDL)，提供好的膽固醇(HDL)，又可抑制血小板的反應性，進而預防動脈硬化或冠狀動脈相關疾病。更年期婦女在生活及一般飲食上與一般人一樣，每天攝取六大類食物，由於不同食物提供不同的營養素，多樣化且適量的攝取才能得到人體所需的營養素。

近年醫界發現，習慣喝豆漿的東方女性不但罹患骨質疏鬆症、乳癌、子宮頸癌的比率遠低於西方婦女，且更年期婦女的熱潮紅發生率也只有18%，遠低於歐美的70-80%。經研究結果發現，如此低的更年期症狀發生率和適度攝取大豆食品有關，因此科學家變開始注意大豆於其中所扮演的角色。大豆含有豐富的蛋白質、脂肪、卵磷質(Lecithin)、礦物質、維生素、纖維素、皂素、大豆異黃酮(Isoflavone)及必須脂肪酸 ω -3、 ω -6等營養成分，其中，大豆異黃酮因結構與女性荷爾蒙中的動情激素(estrogen)相似，在生理效應

方面，不但沒有女性荷爾蒙的副作用，卻擁有和女性荷爾蒙類似的生理作用，因此又稱為植物性雌激(Phytoestrogen)；大豆異黃酮於大豆中的含量約0.2~0.4%，尤其在胚軸(Hypocoty1)的含量最高，可達2.4%。因此，建議消費者不妨於情況嚴重時，以100mg的量調養一陣子，之後再改成50mg的保養量。【僅提供參考說明之用，並不能視作醫療意見。任何健康問題應諮詢專業的醫師。】

Q4

陳女士 62歲

更年期已經過了5-6年，吃大豆異黃酮還有效嗎？

A：大豆異黃酮又稱為植物性雌激素，主要可保護女性心血管、骨骼兩大系統，其他如美顏作用也很不錯。至於要服用多少才有效？國內衛生署規定一天至多50mg，而歐美國家臨床常用量為80-120mg(平均100mg)，足足比國內規定多出1倍。

Q5

邱太太 65歲

痛風病人適合服用大豆異黃酮嗎？會不會加重病情？

A：導致體內尿酸值上升的黃豆中成分稱為黃豆蛋白。黃豆蛋白含高量的普林，在體內代謝後會形成尿酸，才是造成痛風發作的主要原因。而大豆異黃酮又稱植物性雌激素，本身並非蛋白質，經純化過後的大豆抽出物製品，幾乎不含黃豆蛋白，不會提高體內的尿酸值，相反的，大豆異黃酮的補充，更有利於尿酸的排泄正常。



一封來自病友家屬 的感謝....

- 一、事件發生時間：103年3月10日上午/下午/晚間 時 分
 二、事件發生地點：門診 急診 住院中 其他
 三、事件相關人/事/物：泌尿科門診 梁玲慧助理員
 四、反應意見類型：稱讚 建議 抱怨

吳文正院長您好：

本人3月10日下午因攝護腺肥大獨自前往貴院就醫，於醫院候診時，本人身體感覺不適，險些昏厥，幸得貴院泌尿科醫護同仁梁玲慧小姐好心幫我掛號並協助導尿管等的處理，很熱心的協助我各項就診事宜，讓我深感梁小姐充滿愛心，樂於助人。我想梁小姐不只是對我如此熱心，亦會對其他病人提供熱心的照顧。感謝貴院有如此優秀的醫護人員，並藉由此函感佩吳院長的領導。

敬祝 吳院長 政躬康泰 院務蒸蒸日上

病患 沈○○ 敬上

103, 3, 25

2014世界腎臟日活動 World Kidney Day

103/03/16



為喚起愛護腎臟的意識，增強對腎臟保健的知能，每年3月第二個星期四是「世界腎臟日」，今年的主題為「慢性腎臟病與老化」於3月16日（星期日）下午1時30分至4時30分，在高雄市文化中心廣場舉辦2014世界腎臟病日「愛腎護腎 健康一生」園遊會活動，邀請多家醫療院所共襄盛舉，藉由生活化、趣味性的衛教宣導活動，加強民眾對腎臟病防治的觀念，共同了解愛腎護腎的重要性。

根據衛生福利部國民健康署2007年調查研究顯示，三高患者（高血壓、糖尿病和高血脂者）罹患腎臟病之發生率及危險性分別是非三高患者的1.66倍、2.35倍及1.58倍，顯示高血壓及糖尿病人，若血壓、血糖沒有控制好，容易引起腎臟病。衛生署呼籲：中老年人除控制三高病情之外，應避免不當使用藥物對腎臟的傷害，三高族群更應定期進行3項檢查 - 驗血、驗尿、量血壓，作好慢性疾病保健，可預防腎臟病的發生或疾病病情的惡化；及謹守用藥的『五不原則』 - （1）不聽別人推薦的藥，（2）不信神奇療效的藥，（3）不買地攤、夜市、遊覽車上所販賣的藥，（4）不吃別人贈送的藥，（5）不推薦藥給別人。以確保腎利人生！



女性更年期 關鍵50問

作者：陳芳萍

出版社：文經社

出版日期：2012年12月01日

語言：繁體中文

文/圖書室 林玟娟組員



女性的生理從性徵發育、初潮、懷孕生子到停經都受到荷爾蒙的影響，所以就有一套說法是影響女性一生最大的不是男人，而是荷爾蒙。女性更年期症狀發生的原因是年近桑榆的女性在停經前後的一段時間，身體因為雌激素與黃體激素分泌減少造成月經周期不正常，而卵巢功能減退產生生理與心理的症狀，如月經不規律、熱潮紅、盜汗、失眠、陰道乾澀、泌尿問題、皮膚乾燥及失眠等更年期症狀。

本次推薦的圖書是由婦產科陳芳萍醫師所著的『女性更年期關鍵50問』，本書共四個主要內容，分別為：認識女性更年期、女性更年期的評估與治療、怎樣快樂地面對更年期及安度更年期的生活和飲食方法，內容主要以女性更年期常見的問題及不舒服的症狀做為探討的議題，其中包含該如何調整及預防更年期症候群呢？荷爾蒙療法會不會致癌？葡萄糖胺和軟骨素可治療退化性關節炎嗎？更年期後還可以有正常性生活嗎？更年期為什麼看起來越來越胖？多攝取含有鈣質和植物性荷爾蒙的食物有幫

助嗎？這女性更年期關鍵50問，它關係著飽受更年期症狀困擾的女性讀者，希望藉由書中詳細的內容可提供給更年期女性相關的問題解答來克服更年期症狀，並透過書中的方法來幫助女性駐顏、凍齡與回春，相信會有所助益。

書中內容不只介紹更年期常見的症狀與治療，還提供讀者如何面對更年期的生活及飲食的方法。陳醫師在書中提到更年期除了要面對一系列症狀外，也希望讀者能瞭解脂肪代謝的改變，因它會造成心臟血管疾病的增加，而骨質大量流失會造成骨質疏鬆症之虞，所以要注意飲食與運動。女性不管是從荳蔻年華的少女情懷到中年的熟成睿智，成長與衰退是人生的必經過程，也是她必要經歷的重要轉折點，在生理與心理上需要提早作保健準備且要調適得宜，因為它會深深影響到女性的幸福與健康。只要懂得照顧與保養，更年期的女性一樣可以保持青春、美麗留住風華。如果有更年期不舒服的症狀，請記得去找婦科醫師檢查荷爾蒙，確切找出問題，早日

帶一片風景走

讀後觀感

文/管理室 鍾明姑雇員

一開始在準備看這部片子之前，簡讀了一下影片的簡介，說明這是有關一個小腦萎縮症的真實故事，但影片的背後隱藏著耐人尋味的感動……讓我更懂得“珍惜”、“把握”與“滿足”。

小腦萎縮症，是一種家族顯性遺傳的罕見疾病，通常在青壯年時期發病，患者常因動作唐突怪異而遭人鄙視，造成身心重創，典型症狀包括口齒不清、失去平衡感、身體缺乏協調能力，且走路搖擺狀似企鵝，因此又稱為「企鵝家族」。

影片中男主角智輝(黃品源飾)和女主角秀美(侯怡君飾)，和一般的藍領階級一樣，為了生活家計每天在大太陽下揮汗辛勞努力工作賺錢養家活口，早出晚歸；直到太太得了一種病，一種醫生也無法治療，得到這種病只能等死的「小腦萎縮症」。頓時之間給了我一個很大的刺激和震撼，我想我應該和很多人心想的一樣，如果是我的話該怎麼辦……印象影片中的協會理事長對智輝所說的，罕見疾病的治療，在現在醫療發達的社會，尚處於弱勢族群。因龐大的經費問題，沒有藥廠願意為他們研究並開發新藥，導致於太多罕見疾病患者，患病後只能控制緩和病情，無法治療。很多看盡生死的醫師、醫護人員，大概都會向電影裡的醫師一樣，用一副看多了的語氣來向家屬解釋。

我們常聽的一句話就是“為什麼是我；為什麼是他”，可是就是沒有人可以回答這樣的問題。在這個社會中，有多少人每天都面臨這樣痛苦的問答中，也因為沒有人可以回答，因此漸漸成為社會中常被遺忘的一份子。當時覺得這樣的病狀是很殘酷的，你意識很清楚、可看、可以說話、可以表達，只是你的四肢不受控制，不能支撐，內心難過受傷、無力；有時還得受到別人異樣的眼光看待。有多少人

可以這樣的不完美。他們曾經擁有無限的未來，也曾握有人間最珍貴的幸福，但因為小腦萎縮症，眼前的世界從此變得不一樣……

“人生不如意十之八九”這句話是我們時常聽到的名言，也常被拿來當作“只能這樣作罷”的最好理由，聽天由命，認命接受這樣的事實。但這部電影讓我重新對生命有更特殊意義的詮釋。劇中的秀美和智輝，從一開始的對生命消極的恐懼轉介到積極的勇氣，樂觀、鼓舞、關懷“我還有多少時間可以活”，而是“我還有多少事情可以做”。一起聽著海浪聲、一起看著夕陽落日，一起聞著大自然的芳香多氛、一起嚐盡所有甘甜酸苦，即使妻子的身體一日不如一日，容貌漸漸不在青春美麗，但在先生的眼中，他的妻子永遠是美麗的女人，而屬於他們的夢，他們堅持著一起完成……。

「我現在不做，我還有機會嗎？」記得曾經看過一部電影「練習曲」，裏頭也曾經出現一句類似的話：“很多事情現在不做，以後就不會做了”。這句話有很多涵義，在電影中的涵義是「把握機會，活在當下」的一種生活態度以及對生命的尊重。我們或許沒有疾病纏身，我們或許生活富裕……在生活上不需要擔心任何事情！但是，我們不能因為這樣就墮落，我們應該要更努力的來充實自己的生活，繼續去做有價值的事。

一部喚醒大家關懷社會不同階層的故事，對社會能有所提升，讓大眾懂得要更珍惜與把握身邊的家人，也希望能夠進而讓相關單位重視罕見疾病的治療，雖然力量有限，但希望無窮。最後引用一句小腦萎縮病友臨走前曾說過的話：“困難困難，困在家裡什麼都難；出路出路，出去走走才有路”共勉之。