

# 更年期的運動保健

文 / 怡仁綜合醫院復健科 陳俊良主任 提供

## 一、更年期常見的問題：

因為婦女在更年期時，容易面臨種種生理、心理的症狀。最常見的症狀包括：失眠、憂慮、情緒不穩、容易疲勞、體溫失調、自律神經失調以及骨質疏鬆所導致的種種症狀(包括關節酸痛、腰背痛等)這些症狀形成的原因為婦女體內女性荷爾蒙分泌大量減少，直接或間接影響中樞神經系統，導致神經生理的改變而引發神經及精神方面的症狀；荷爾蒙分泌大量改變也導致體內鈣磷等的變化，而導致骨骼代謝改變，鈣自骨骼中釋出大於吸收，引發骨骼結構鬆散，容易產生疼痛甚至骨骼等問題。

## 二、如何改善更年期常見的症狀：

飲食注意、生活作息改善、減少壓力以及運動保健，每一項同等重要，缺一不可。〈多運動，少營養—客家傳統婦女；多吃少動—現代婦女〉。

## 三、運動保健有何好處：

- 1.強化心肺耐力，不易得呼吸道及心臟方面疾病，抵抗疲勞能力提昇，讓日常生活更有精神。
- 2.規律運動可以促進各項內分泌正常化，對於體內各項生理作用有調節功能，例如：促進血糖利用、消化機能健全、神經功能正常、自律神經規律等。
- 3.促進全身血液循環，充分將營養帶到各組織，並迅速地將新陳代謝的廢物移除，提昇抵抗疲勞能力。
- 4.運動可直接或間接改變中樞神經系統，產生正向性神經傳導物質，使人身心愉快，避免憂鬱、焦慮發生。
- 5.強化免疫功能。
- 6.藉由壓力刺激骨骼組織，誘導新骨質的形成。
- 7.改善睡眠品質。

## 四、哪些運動對更年期的保健有幫助：

可促進肌耐力、適當負重、低衝擊性、可充分伸展關節、增加平衡感的運動都適合。這些常用的運動包括：慢跑、爬山、健走等健康操，但有腰背疼痛、下肢關節疼痛的民眾則建議使用騎健身腳踏車、太極拳、游泳、(不會游泳可採水中步行)等較低負擔的運動。

## 五、運動的時間及次數：

最理想的運動是每日能從事三十至六十分鐘，至少能夠每週三次。如果體力暫時無法持續運動可採用「少量多餐」的方式，將運動在一天中分成多時段，之後再逐漸調整至一次持續運動，在足夠時間內，如此效果更好。

運動要達到保健養生的目的，原則就是「循序漸進，持之以恆」，一旦建立起運動的習慣，就可以享受運動帶來的喜悅以及健康快樂的人生。

※醫療保健內容僅為參考之用，無法取代實際的醫療行為，如有任何疑問請洽詢相關科別之醫師，或有疾病應立即就醫。