

### 【女性健康】

女性的健康有其特殊生理、心理、社會健康需求，每位女性在社會中總是扮演極具重要性的角色，因此不論男女，身為其家人或朋友，更應該關心及認識婦女衛生保健相關議題，**共同重視及創造符合女性健康需求及性別平等的健康環境。**

### 【面子問題】

青春痘是一種毛囊、皮脂腺形成的慢性炎症，醫學上稱為「痤瘡」。青春期的痘痘多和荷爾蒙的變化有關，先天的遺傳、後天的起居作息、環境因素，使每一個人痘痘狀況不同。**維持臉部的清潔、充分的睡眠，並且避免油炸、刺激性的食物**，慢慢改善。儘量不要擠青春痘，若真的自行擠壓青春痘，要注意不要造成擠後患處的感染或發炎。若青春痘比較嚴重，則要就醫找出原因及適合自己的治療方法。切記，因為青春痘的治療效果是緩慢的，**一定要有「恆心與耐心」**，才能只要青春，不要痘。

### 【經痛的煩惱】

約 30-60% 的生育年齡婦女都會有經痛的現象，可能出現症狀包括，月經來臨前或來潮時候，**出現下腹絞痛或背痛的症狀，有時會蔓延到大腿，會持續 2-3 天，伴隨其他症狀，如胃的症狀(噁心、嘔吐)、頭痛或疲倦**。經痛分兩類：原發性經痛，發生原因不明，可能與月經期間分泌過多的前列腺素，造成子宮肌肉劇烈收縮有關；次發性經痛，是骨盆病變所引起的經痛，如子宮內膜異位症、子宮腺肌瘤、骨盆腔發炎或粘連。預防經痛方式：**1. 多攝取低脂肪高纖維飲食，降低脂肪攝取，並且多吃蔬菜水果**，可降低經痛痛苦度及縮短經痛期天數。**2. 低卡飲食**可降低雌性素的量，減少前列腺素生成。**3. 多攝取含鐵質、鈣、鎂、維生素 B 群的食物**，鈣與維生素 D 能改善月經週期的偏頭痛症狀，補充 1200-1600 毫克的鈣質可改善經期中的疼痛、情緒不良、注意力不集中等症狀。

### 【乳房健康 開始重視】

女性癌症死因第 4 名，死亡人數佔女性癌症的 10.7%，好發年齡 40~50 歲之間，但任何成年女性皆有機會罹患此症。目前乳房 X 光攝影及乳房超音波攝影是最常用的檢查方法。目前在台灣，自 2009 年 11 月起，衛生署已開始提供 45-69 歲婦女，以及 40-44 歲且其二親等以內血親曾患有乳癌之婦女每 2 年 1 次免費乳房攝影篩檢。預防方法：**多運動(一周三次、每次 30 分鐘、心跳可達 130 下/分鐘)、避免太晚生育、少攝取高脂肪食物、心情放輕鬆、減低工作壓力、每月確實做好乳房自我檢查。**

### 【子宮頸癌 不可忽視】

子宮頸癌是女性常見癌症，台灣每年約有 1700 人罹患子宮頸癌，約有 600 人因此而死亡。可能造成子宮頸癌的原因包括：1. 有多重性伴侶或有性經驗的年紀較早。2. 感染其

他性病(泡疹、淋病、梅毒)。3. 人類乳突病毒(HPV)感染，幾乎所有的子宮頸癌都是感染 HPV 引起。4. 性伴侶者(男性)沒有割包皮者風險較高。5. 吸煙者得子宮頸癌的機率是非吸煙者的兩倍。子宮頸癌預防方式包括**1. 避免過早發生性行為、單一性伴侶及安全行為**可降低 HPV 病毒感染。**2. 定期做抹片檢查：定期接受抹片檢查可減少六至九成的子宮頸癌的發生率與死亡率**，尤其 30 歲以上有性經驗之女性更是不容忽視子宮頸抹片之重要性。目前政府提供 30 歲以上婦女每年一次免費子宮頸癌抹片檢查。**3. 施打 HPV 疫苗**六至七成子宮頸癌是由人類乳突病變(HPV)第 16 及 18 型引起的，HPV 疫苗主要就在預防這兩型病毒的感染，保護力至少可達五年以上。**HPV 疫苗施打最好的時期在 9 至 26 歲，以無性經驗的女性接種後預防效果較好**。但仍有三至四成的子宮頸癌是疫苗無法預防，女性朋友們接種疫苗後，應定期接受子宮頸抹片檢查，才有更完整的保護。

### 【女人心事】

**全球罹患憂鬱症的女性將近是男性的兩倍**，女性憂鬱症的發作期較長，較易慢性化、復發率較高、其他精神方面的併發症較多等，這與女性社會角色的慢性壓力、心理調適難題有關，這反映女性在社會中確實承受了許多的壓力，也缺乏適當的管道抒發、宣洩。若有憂鬱症的困擾，請與醫師一同討論妳憂鬱症類型、嚴重程度、症狀持續期及病史來選擇適合的治療方式。醫療只是治標而非治本，**每個人都應該對憂鬱症有更多面向的認知，要具有性別、文化與個別差異的思考，才能真正瞭解憂鬱原因，學習正視自己的負面情緒，作自己情緒的主人。**

### 【女性防癌規劃】

**常保樂觀、情緒穩定及時抒解壓力，避免憂鬱**。充足的睡眠與休息，**避免過度勞累**。**均衡營養的飲食**，定時定量並避免危險食物。**避免接觸已知的致癌物**，如煙、酒、檳榔、放射線等。**充足適量的運動**，增加細胞的有氧環境。**主動檢視身體或定期健檢**，有異樣應立即就醫。建議：

40 歲以上每年做一次超音波或甲型胎蛋白檢測。

35-40 歲的五年間至少應做一次胸部透視或肺部攝影。

40 歲以上者應每半年做一次大便潛血試驗。

20 歲以上女性應每月作自我乳房檢查一次；40 歲以上每兩年

做一次乳房攝影，50 歲以上每年做一次乳房 X 光攝影。

有過性行為的女性，每年應做一次子宮頸抹片檢查。

資料來源：台灣婦女資訊網 <http://taiwan.yam.org.tw/womenweb/health.htm>

台灣女人健康網 <http://www.twh.org.tw/index.asp>

台北婦女保健協會 <http://promotion.womenweb.org.tw/default.asp>

學務處 衛生保健組 時時關心您

