



CARE INSTRUCTIONS

KAISER PERMANENTE

絕經期間出現潮熱：護理指引 | Hot Flashes During Menopause: Care Instructions

凱薩醫療機構為妳提供的護理指引 | Your Kaiser Permanente Care Instructions



潮熱是一種身體劇熱的突然感覺。妳的頭部，頸部和胸部可能泛紅；心跳可能加快；及可能會感到焦慮或煩躁。妳可能會發覺在溫暖房間內或當處於壓力時較頻出現潮熱。潮熱和其它癥狀是對月經週期完全消失 (絕經) 之前發生激素變化的正常反應。

潮熱經常會好轉並且隨著時間流逝而消退。做一些改變，例如較多的運動，練習冥想，戒菸和少喝酒，都可以提供幫助。有些婦女服用激素藥物或其它藥物來治療煩擾的癥狀。

跟進護理是治療與安全的關鍵。請務必預約及出席所有就診；如有任何問題，請通知醫生。了解化驗報告和保留一份服用藥物名單是明智之舉。



在家中妳可以如何照顧自己？ How can you care for yourself at home?

- 假如妳決定服用藥物來治療潮熱，請遵照處方服用。假如妳認為對藥物有問題，請致電妳的醫生；將獲得有關妳醫生所處方特定藥物的更多詳情。
- 學習冥想。靜靜地坐著，專注於妳的呼吸。嘗試每天練習。書籍，講座班和影音帶可以幫助妳啟動程序。
- 穿著天然物料，如棉和絲綢。分層穿著，這樣妳就可以根據需要來脫下衣服。
- 保持室溫涼快，或使用風扇。當妳感到太暖比涼快時較易有潮熱。
- 晚上睡覺時使用較少毛毯。
- 喝冷凍的流質而不是熱的。限制咖啡因和酒精攝入量。
- 在日間經常地少吃多餐，這樣妳的身體比消化大量食物時產生的熱量少。進食低脂肪和高纖維食物。
- 不吸煙。吸煙會使潮熱惡化。假如妳需要幫助戒菸，請與妳的醫生討論戒菸計劃和藥物；這都可以增加妳戒菸的機會。
- 在一週的大多數日子裡每天運動至少 30 分鐘。散步是一個不錯的選擇。妳也可能想要進行其它活動，例如跑步，游泳，騎自行車或打網球或團隊體育運動。

哪裏可找到更多資訊 Where can you learn more?

可登入 <http://www.kp.org>

在搜索欄輸入 **F700** 可找到更多有關 "Hot Flashes During Menopause: Care Instructions." 的資訊。

Current as of: May 15, 2018

© 2006-2018 Healthwise, Incorporated. 以上護理指引為 Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 合法採用。如對病況或本指引有任何疑問，請向妳的健康護理專業人員查詢。Healthwise, Incorporated 對閣下使用本資訊並不承擔任何保證或責任。