



SWAN概況介紹：停經過渡期期間及其後的記憶和認知能力

大腦的許多區域（例如海馬體和前額葉皮質），富含雌激素受體。這使得研究人員推測，在停經過渡期雌性激素水平下降，可能導致記憶和其他認知方面的困難。SWAN研究追蹤一群女性在停經過渡期的過程，並長期追蹤她們在言語記憶、工作記憶和認知處理速度等檢測中的表現；主要發現列於下方：

- 大約三分之二的女性在停經過渡期報告出現記憶問題，如健忘等 [1]。
- 在停經前期，經過重複測試，口頭記憶和認知處理速度的客觀測量結果有所改善，顯示出有能力透過練習加以改進。然而在圍絕經期，並未觀察到透過練習而有所改善的情況，這與女性對記憶和認知困難的感知狀況相符。這種在圍絕經期出現的衰退情況似乎有時間限制，因為在早期停經後期再次觀察到可透過練習而改善記憶 [2]。
- 在停經過渡期，睡眠和情緒問題會增多。睡眠不足與記憶力不佳和難以集中注意力有所關聯；抑鬱症和焦慮會減損認知測試中的努力和表現。
 - SWAN研究顯示，有憂鬱症狀的女性在處理速度的測試中表現較差，而有焦慮症狀的女性在言語記憶得分方面可透過練習而改善的程度較小。
 - 在停經過渡期，根據自我報告，睡眠和潮熱程度與記憶力、處理速度或與練習相關而獲得改善之間並無關聯 [3]。
 - 然而，在早期停經後期出現睡眠困擾（如更長時間的清醒和睡眠片段化）的女性，在認知處理速度方面得分較低 [4]。
- 停經期後（通常發生於約52歲），認知處理速度下降，但言語和工作記憶方面的得分下降通常更晚一些——分別在58歲和61歲之後才開始下降 [5,6]。
- 有高血壓、血糖升高、肥胖問題以及表示有財務困難的女性，認知處理速度下降地更快 [6,7,8]。

您能做些什麼？

- 藉由調整睡眠習慣或與健康專業人士討論可能的解決方案，處理睡眠問題。有許多可用的睡眠應用程式能幫助改善睡眠品質。欲了解更多資訊，請參閱SWAN關於睡眠的概況介紹。
- 其他研究發現，客觀測量的潮熱與記憶困難有關。如果您正在經歷潮熱症狀，請諮詢您的保健業者。請參考SWAN關於潮熱問題的概況介紹。
- 在停經過渡期，應注意處理情緒和焦慮症狀；諮詢您的保健業者。
- 如果突然出現記憶變化，應告知您的基本保健業者。
- 與您的保健業者合作，控制血壓、血糖和體重對於維持整體健康十分重要。目前進行的臨床試驗中，正在測試控制這些狀況是否也能減輕認知衰退。



如需獲取更多資訊，請查閱：

1. Greendale GA, Derby CA, and Maki PM. Perimenopause and cognition. *Obstetrics and Gynecology Clinics*. 2011 Sep 1;38(3):519-35.
2. Greendale GA, Huang MH, Wight RG, Seeman TE, Luetters C, Avis NE, Johnston J, and Karlamangla AS. Effects of the menopause transition and hormone use on cognitive performance in mid-life women. *Neurology* 2009; 72: 1850-1857.
3. Greendale GA, Wight RG, Huang MH, Avis N, Gold E, Joffe H, Seeman T, Vuge M, and Karlamangla AS. Menopause-associated symptoms and cognitive performance: Results from the Study of Women's Health Across the Nation. *Amer J Epidemiol* 2010; 171(11): 1214-1224
4. Swanson LM, Hood MM, Hall MH, Kravitz HM, Matthews KA, Joffe H, Thurston RC, Butters MA, Ruppert K, Harlow SD. Associations between sleep and cognitive performance in a racially/ethnically diverse cohort: the Study of Women's Health Across the Nation. *Sleep*. 2021 Feb;44(2):zsaa182.
5. Karlamangla AS, Lachman ME, Han W-J, Huang M-H, and Greendale GA. Evidence for cognitive aging in midlife women: Study of Women's Health Across the Nation. *PLoS One* 2017 January 3;DOI:10.1371/journal.pone.0169008
6. Greendale GA, Han W, Huang M, Upchurch DM, Karvonen-Gutierrez C, Avis NE, and Karlamangla AS. Longitudinal assessment of physical activity and cognitive outcomes among women at midlife. *JAMA Netw Open*. 2021 Mar 1;4(3):e213227
7. Kazlauskaitė R, Janssen I, Wilson RS, Appelhans BM, Evans DA, Arvanitakis Z, El Khoudary SR, Kravitz HM. Is midlife metabolic syndrome associated with cognitive function change? The study of women's health across the nation. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 2020 Apr1;105(4):e1093-105.
8. Derby CA, Hutchins F, Greendale GA, Matthews KA, Sternfeld B, Everson-Rose SA, Kazlauskaitė R, Whitmer RA, Brooks MM. Cardiovascular risk and midlife cognitive decline in the Study of Women's Health Across the Nation. *Alzheimer's & Dementia*. 2021 Mar 12.

*SWAN研究認識到，人種為一種社會概念，將人種/族裔納入研究結果描述有其複雜性，對此有贊成和反對的理由。我們和其他人正在積極檢視最佳方法，以確保為患者提供健康方面的最佳資訊。