



SWAN概況介紹：潮熱概況介紹*

您知道嗎：

- 大多數（高達**80%**）的女性在停經期過程中會出現某種潮熱或夜間盜汗，而少數女性會出現非常令人困擾的潮熱症狀。¹
 - 有些女性於月經期間出現潮熱，而其他女性的潮熱症狀則開始於經期結束後，還有一些女性在經期前後都會出現潮熱症狀。²
 - 無論是發生頻率或是嚴重程度，潮熱症狀可能在同一名女性身上呈現非常不穩定的狀況。
- 潮熱症狀的嚴重程度有所差異。許多女性潮熱症狀較輕或較少，但大約有**10%**的女性**每天會出現超過7次的潮熱症狀**。
- 潮熱症狀可能會干擾女性的生活，包括³：
 - 干擾睡眠
 - 使人難以集中注意力
 - 使情緒變差
 - 讓人缺乏活力
 - 導致女性減少社交活動／遠離社交活動
- 潮熱症狀通常在女性月經結束**前**開始出現；近**30%**的女性於**30多歲**^{4,5} 仍然有規律的月經時會出現潮熱症狀。
- 對於大約一半的女性而言，頻繁的潮熱症狀可能會持續**7年**或更長時間。⁶
- 如果潮熱症狀在早期開始出現，或女性同時經歷焦慮、壓力或憂鬱症狀，潮熱症狀可能會持續更長時間。^{6,7}
- 潮熱症狀隨著人種和民族而有所差異：^{6,7}
 - 根據迄今為止進行的研究，美國原住民女性和黑人女性在所有研究群體中潮熱症狀最頻繁且最令人困擾⁸。
 - 西班牙裔/拉丁裔女性與白人女性的潮熱發生率相似，但與黑人女性相比較少。
 - 華裔和日裔女性潮熱症狀最少。
- 潮熱症狀始於大腦：大腦中的特殊化學信使向血管發送訊號，使其擴張，從而引起潮熱症狀。⁹阻斷這些化學信使可以讓潮熱症狀停止出現。
- 使用激素是停經期後治療潮熱症狀的最有效方法，然而：
 - 對於無法或不願使用激素的女性來說，訴諸於如選擇性血清素再回收抑制劑 (**Selective Serotonin Receptor Inhibitors, SSRI**) 或正腎上腺素與血清回收抑制劑 (**Serotonin-Norepinephrine Reuptake Inhibitors, SNRI**) 抗抑鬱藥物、催眠療法或認知行為療法等非激素治療方法，可能會有幫助。¹⁰
 - 可以阻斷大腦潮熱症狀化學信使的治療方法可能在今年問世，為治療潮熱症狀提供新的非激素方式。



如需獲取更多資訊，請參考：

- ¹ Gold EB, Colvin A, Avis N, Bromberger J, Greendale GA, Powell L, Sternfeld B, Matthews K. Longitudinal analysis of the association between vasomotor symptoms and race/ethnicity across the menopausal transition: study of women's health across the nation. *Am J Public Health*. 2006 Jul;96(7):1226-35.
- ² Tepper PG, Brooks MM, Randolph JF Jr, Crawford SL, El Khoudary SR, Gold EB, Lasley BL, Jones B, Joffe H, Hess R, Avis NE, Harlow S, McConnell DS, Bromberger JT, Zheng H, Ruppert K, Thurston RC. Characterizing the trajectories of vasomotor symptoms across the menopausal transition. *Menopause*. 2016 Oct;23(10):1067-74.
- ³ Avis NE, Colvin A, Bromberger JT, Hess R, Matthews KA, Ory M, Schocken M. Change in health-related quality of life over the menopausal transition in a multiethnic cohort of middle-aged women: Study of Women's Health Across the Nation. *Menopause*. 2009 Sep-Oct;16(5):860-9.
- ⁴ Reed SD, Lampe JW, Qu C, Copeland WK, Gundersen G, Fuller S, Newton KM. Premenopausal vasomotor symptoms in an ethnically diverse population. *Menopause*. 2014 Feb;21(2):153-8.
- ⁵ Freeman EW, Sammel MD, Grisso JA, Battistini M, Garcia-Espagna B, Hollander L. Hot flashes in the late reproductive years: risk factors for Africa American and Caucasian women. *J Womens Health Gend Based Med*. 2001 Jan- Feb;10(1):67-76.
- ⁶ Avis NE, Crawford SL, Greendale G, Bromberger JT, Everson-Rose SA, Gold EB, Hess R, Joffe H, Kravitz HM, Tepper PG, Thurston RC; Study of Women's Health Across the Nation. Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition. *JAMA Intern Med*. 2015 Apr;175(4):531-9.
- ⁷ Gold EB, Colvin A, Avis N, Bromberger J, Greendale GA, Powell L, Sternfeld B, Matthews K. Longitudinal analysis of the association between vasomotor symptoms and race/ethnicity across the menopausal transition: study of women's health across the nation. *Am J Public Health*. 2006 Jul;96(7):1226-35.
- ⁸ Thurston RC, Bromberger JT, Joffe H, Avis NE, Hess R, Crandall CJ, Chang Y, Green R, Matthews KA. Beyond frequency: who is most bothered by vasomotor symptoms? *Menopause*. 2008 Sep-Oct;15(5):841-7.
- ⁹ Rance NE, Dacks PA, Mittelman-Smith MA, Romanovsky AA, Krajewski-Hall SJ. Modulation of body temperature and LH secretion by hypothalamic KNDy (kisspeptin, neurokinin B and dynorphin) neurons: a novel hypothesis on the mechanism of hot flushes. *Front Neuroendocrinol*. 2013 Aug;34(3):211-27.
- ¹⁰ North American Menopause Society Position Statement. Nonhormonal management of menopause-associated vasomotor symptoms: 2015 position statement of the North American Menopause Society. *Menopause* 2015; 22: 1155- 1174.

*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，以確保提供患者關於健康的最佳資訊。