



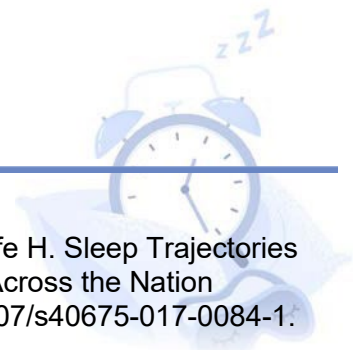
概況介紹：停經過渡期的睡眠*

在停經過渡期，女性可能經歷哪些類型的睡眠變化？

- 對於許多女性，尤其是在圍絕經期前睡眠良好的女性來說，這個時期的睡眠並不會變差。[1]
- 然而，大約一半的女性報告於圍絕經期出現睡眠問題，而在停經前期比例為30%。
- 睡眠問題在早期圍絕經期開始變得更嚴重，晚期圍絕經期為高峰期，然後在停經後期保持穩定或有所改善。[1]
- 在圍絕經期，難以維持睡眠是最常見的問題，而且可能持續到停經後期。在圍絕經期，過早醒來的問題也會變得更嚴重，但在停經後期通常會有所改善。[1]
- 圍絕經期的激素變化可能導致出現睡眠問題。潮熱／潮紅和夜間盜汗會導致在夜間醒來。但是，即使是沒有潮熱症狀的女性，她們也表示在圍絕經期的睡眠品質變差。一個可能的原因是該時期大腦在睡眠期間變得更加活躍，讓睡眠變得較淺，從而導致睡眠品質變差。[1-4]
- 季節也會發揮影響力：圍絕經期的女性在夏季比冬季更容易出現睡眠問題，同時也面臨更多的潮熱和夜間盜汗。[5]

關於停經過渡期的睡眠，您還需要了解什麼？

- 一旦女性進入停經過渡期，罹患睡眠呼吸中止症的風險就會增加，這可能與激素變化和體重增加有關。如果您出現打鼾或因呼吸困難而醒來的情況，這可能是睡眠呼吸中止症的症狀，請告知您的醫生。[6]
- 就不同人種/族裔背景的女性而言，睡眠狀況有所差異。例如，在SWAN研究中：
 - 相較於白人女性，黑人、華裔、日裔和西班牙裔/拉丁裔女性的睡眠時間較短。
 - 相較於白人女性，黑人和西班牙裔/拉丁裔女性的睡眠中斷情況較多。
 - 相較於白人女性，黑人、華裔和日裔女性的睡眠品質較差。
 - 不同人種/族裔在睡眠方面產生的差異可能與健康問題、潮熱/夜間盜汗、腰圍大小、體能活動不足、壓力、經濟壓力以及情緒健康等各方面的人種/族裔差異有關。
- 透過從事運動或鍛鍊保持活躍，可能有助於維持夜間睡眠、改善睡眠品質和失眠狀況並進入深度睡眠。[8]
- 睡眠通常會變得更好！當女性邁入60多歲，並進一步進入停經後期時，相較於圍絕經期，她們的睡眠時間會變長且夜間清醒時間會減少。[9]



如需獲取更多資訊，請參考：

1. Kravitz HM, Janssen I, Bromberger JT, Matthews KA, Hall MH, Ruppert K, Joffe H. Sleep Trajectories Before and After the Final Menstrual Period in The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Curr Sleep Med Rep.* 2017;3(3):235-50. Epub 2017/09/26. doi: 10.1007/s40675-017-0084-1. PubMed PMID: 28944165; PMCID: PMC5604858.
2. Campbell IG, Bromberger JT, Buysse DJ, Hall MH, Hardin KA, Kravitz HM, Matthews KA, Rasor MO, Utts J, Gold E. Evaluation of the association of menopausal status with delta and beta EEG activity during sleep. *Sleep.* 2011;34(11):1561-8. Epub 2011/11/02. doi: 10.5665/sleep.1398. PubMed PMID: 22043127; PMCID: PMC3198211.
3. Sowers MF, Zheng H, Kravitz HM, Matthews K, Bromberger JT, Gold EB, Owens J, Consens F, Hall M. Sexsteroid hormone profiles are related to sleep measures from polysomnography and the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep.* 2008;31(10):1339-49. PubMed PMID: 18853931.
4. Kravitz HM, Janssen I, Santoro N, Bromberger JT, Schocken M, Everson-Rose SA, Karavolos K, Powell LH. Relationship of day-to-day reproductive hormone levels to sleep in midlife women. *Arch Intern Med.* 2005;165(20):2370-6. Epub 2005/11/17. doi: 10.1001/archinte.165.20.2370. PubMed PMID: 16287766.
5. Harlow SD, Elliott MR, Bondarenko I, Thurston RC, Jackson EA. Monthly variation of hot flashes, night sweats, and trouble sleeping: effect of season and proximity to the final menstrual period (FMP) in the SWAN Menstrual Calendar substudy. *Menopause.* 2020;27(1):5-13. Epub 2019/10/01. doi:10.1097/gme.0000000000001420. PubMed PMID: 31567864; PMCID: PMC6934911.
6. Hall MH, Matthews KA, Kravitz HM, Gold EB, Buysse DJ, Bromberger JT, Owens JF, Sowers M. Race and financial strain are independent correlates of sleep in midlife women: the SWAN sleep study. *Sleep.* 2009;32(1):73-82. Epub 2009/02/05. PubMed PMID: 19189781; PMCID: PMC2625326.
7. Matthews KA, Hall MH, Lee L, Kravitz HM, Chang Y, Appelhans BM, Swanson LM, Neal-Perry GS, Joffe H. Racial/ethnic disparities in women's sleep duration, continuity, and quality, and their statistical mediators: Study of Women's Health Across the Nation. *Sleep.* 2019;42(5). Epub 2019/02/20. doi:10.1093/sleep/zsz042. PubMed PMID: 30778560; PMCID: PMC6519910.
8. Kline CE, Irish LA, Krafty RT, Sternfeld B, Kravitz HM, Buysse DJ, Bromberger JT, Dugan SA, Hall MH. Consistently high sports/exercise activity is associated with better sleep quality, continuity and depth in midlife women: the SWAN sleep study. *Sleep.* 2013;36(9):1279-88. Epub 2013/09/03. doi:10.5665/sleep.2946. PubMed PMID: 23997360; PMCID: PMC3738036.
9. Matthews KA, Kravitz HM, Lee L, Harlow SD, Bromberger JT, Joffe H, Hall MH. Does midlife aging impact women's sleep duration, continuity, and timing?: A longitudinal analysis from the Study of Women's Health Across the Nation. *Sleep.* 2020;43(4). Epub 2019/10/22. doi: 10.1093/sleep/zsz259. PubMed PMID: 31633180; PMCID: PMC7157190.

*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。