

停經後出血與婦科癌症：全面認識與預防

馬偕婦產部 林玟瑄

引言

停經是每個女性生命中的重要里程碑，代表著生育期的結束。通常女性在 50 歲左右進入停經期（台灣平均年齡為 52 歲），當連續 12 個月沒有月經時，我們就認為已經進入停經期。然而，如果在停經後出現陰道出血，這可能是身體發出的一个重要警訊，需要我們密切關注。

什麼是停經後出血？

停經後出血是指在確定停經（至少 12 個月沒有月經）後，出現任何程度的陰道出血或褐色分泌物。無論出血量多少，都應該認真對待，因為它可能預示著潛在的健康問題。

停經後出血的可能原因

停經後出血可由多種因素引起，其中大部分並非癌症。常見原因包括：

1. **陰道萎縮**：雌激素下降導致陰道組織變薄、乾燥，容易受刺激出血。
2. **子宮內膜萎縮**：同樣由於雌激素減少，子宮內膜變薄，有時會脫落導致出血。

3. **荷爾蒙替代療法 (HRT)**：使用荷爾蒙替代療法可能導致不規則出血，特別是在治療初期。
4. **子宮肌瘤或息肉**：這些良性腫瘤可能引起異常出血。
5. **子宮內膜增生**：子宮內膜異常增生，有時會導致出血。
6. **某些藥物**：如抗凝血藥物可能增加出血風險。
7. **感染**：陰道或子宮感染有時會引起出血。

停經後出血與婦科癌症的關係

雖然大多數停經後出血案例並非由癌症引起，但它確實可能是某些婦科癌症的早期徵兆。主要相關的癌症包括：

1. 子宮內膜癌：

- 最常見的與停經後出血相關的癌症。
- 約 10% 的停經後出血案例可能是子宮內膜癌的徵兆。
- 早期發現時，治癒率可達 95% 以上。

2. 子宮頸癌：

- 子宮頸腫瘤可能導致停經後出血。
- 定期進行子宮頸抹片檢查可以早期篩檢出子宮頸病變。

3. 陰道癌或外陰癌：

- 這些癌症相對少見，但也可能引起停經後出血。

- 症狀可能包括持續性搔癢、疼痛或異常分泌物。

何時應該就醫？

如果您已經停經但出現任何陰道出血，無論量多少，都應該立即就醫。及早診斷和治療對於提高治癒率十分重要。尤其是以下情況更應警惕：

- 出血持續或反覆發生
- 伴有疼痛或其他不適症狀
- 有婦科癌症家族史

診斷和檢查

當您因停經後出血就診時，醫生可能會進行以下檢查：

1. **詳細病史詢問**：包括出血情況、其他症狀、用藥史等。
2. **婦科檢查**：檢查外陰，並使用陰道擴張器檢查陰道和子宮頸的狀況。
3. **陰道超音波**：評估子宮內膜厚度和是否有子宮肌瘤或息肉等病灶，也會一併檢查卵巢與輸卵管是否有囊腫或腫塊。
4. **子宮內膜切片**：如果超音波顯示內膜增厚，可能需要取樣檢查。一般來說可在門診進行或進入開刀房麻醉底下進行，視患者情況及臨床需求來做選擇。

5. **子宮腔鏡檢查**：於開刀房進行，直接以鏡頭觀察子宮腔內部，必要時於鏡頭底下進行切片。
6. **子宮頸抹片**：檢查是否有子宮頸異常細胞，篩檢子宮頸癌前病變與子宮頸癌，若抹片異常則需進行額外陰道鏡檢查來確認病灶。

預防和定期檢查的重要性

預防始終優於治療。以下措施可以幫助降低風險：

1. **保持健康體重**：肥胖是子宮內膜癌的危險因素之一。
2. **規律運動**：每週至少 150 分鐘中等強度運動。
3. **均衡飲食**：多攝入蔬果，減少紅肉和加工食品的攝入。
4. **定期體檢**：即使停經後，也應每年進行婦科檢查。
5. **注意症狀**：對任何異常出血保持警惕。
6. **控制慢性疾病**：如糖尿病、高血壓等。

心理健康的重要性

面對停經後出血，許多女性可能會感到焦慮或恐懼。重要的是要記住，大多數情況下，出血並非由嚴重疾病引起。然而，尋求醫療建議和心理支持同樣重要。與家人、朋友或專業心理諮詢師交流可以幫助緩解壓力。

結語

停經後出血是一個需要認真對待的症狀，但它並不一定意味著癌症。及時就醫、保持定期檢查，以及維持健康的生活方式，是保護您健康的關鍵。記住，早期發現和治療可以顯著提高治癒率。如有任何疑慮，請不要猶豫，立即諮詢婦科醫生。主動關注自己的身體變化是維護健康的第一步！