

Baulkham Hills 地區，Mid-Link 也可以上門給你資料。如果你有一班朋友或同事想知道有關中年婦女的健康任何方面的資料，Mid-Link 可以去你們的工作場所或社區中心向你們講解。在中年時有情緒上的問題的婦女們也可以與 Mid-Link 的職員交談。欲知更多的資料，請電 (02) 9845 6452。三十五歲至六十五歲之間的婦女可以免費獲得這項保密性的服務。如有需要，他們可以為你安排口譯員。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

爲了經絕期時身體健康 而作準備

PREPARING FOR A HEALTHY MENOPAUSE

四十五歲的桂珍是一位很注意身體健康的女士。她每晚輕快地走三十分鐘的路後，就為她的家人做飯——通常是傳統的餐：有飯、蔬菜和魚或家禽，然後是水果。

桂珍是一位護士，她說：「我每天盡量做一些運動——通常是走很多的路，我喜歡走路，但我也有一個好的原因需要這樣做——我知道保持活躍和吃健康的食物可以幫助婦女在更年期（經絕期）時出現較少的問題。」

桂珍的想法是對的。雖然大多數女士都是在五十歲左右才經歷更年期，但很多醫生們相信在三十多歲和四十多歲時的健康生活習慣可以減少有些婦女們在中年時出現問題的可能性。

當然，經絕期時，婦女的月經停止了，通常是在四十四歲至五十五歲之間（有時早一點，也有時晚一點）。她的經期停止的原因是因為兩個名為「卵巢」的小器官所生產的荷爾蒙比以前少了。對大多數婦女而言，這種改變會完全沒有徵狀，或只導致持續幾個月的輕微徵狀。但對某些婦女而言，皮膚出現熾熱感、陰道又乾又痛、膀胱出現問題（比以前更常去小便、咳嗽或打噴嚏時尿漏出來）、心情變化不定和失去性慾等徵狀可以使她感到苦惱。這些徵狀是可以治療的。

桂珍說：「我認為不需要對更年期感到害怕。現在婦女們長壽，並且即使她們不能再生孩子，仍可以過很多年豐盛的生活。除此之外，其中一些轉變是好的——不再有經痛和無須再擔心會懷孕。」

那麼婦女們在三十多歲和四十多歲時可以怎樣準備經絕期的來臨呢？學習桂珍的榜樣，並且經常運動吧。除了幫助

你的整個身體運作得更好以外，運動有助於預防骨質疏鬆症(osteoporosis)，這種病在經絕期後較為普遍。使骨骼更強健的最佳運動是步行、跳舞、耍太極、參加運動班或做運動，例如打網球或哥爾夫球。雖然游泳或騎自行車是保持健康的很好方法，但其他運動對強健骨骼更有幫助。

你在飲食中包括含有豐富鈣質的食物也可以使骨骼強健。這些食物包括低脂的乳類食物，例如乾酪(cheese)、酸乳酪(yoghurt)、和牛奶；連骨也可以吃的罐頭魚，例如鮭魚(salmon)或沙丁魚(sardines)、硬花甘藍(broccoli)和其它綠色的多葉蔬菜（尤其是亞洲人吃的綠色多葉蔬菜）、加了鈣質的豆漿、豆腐、魚露和杏仁。

必須吃適當的食物原因有很多。雖然心臟病通常是與男士們有關，但婦女們在經絕期後患這種病的可能性會增加。但經常運動、避免吃脂肪多的食物、和不抽煙可以減少她患心臟病的可能性。有些醫生也建議人們吃大量蔬菜和豆類食品，例如豆漿和豆腐，有助於預防經絕期時所產生的問題。

不要忘記接受保健的檢查，例如：婦女在七十歲以前必須定期接受帕氏塗片檢驗(Pap tests)，和婦女在五十歲以後必須定期接受乳房X光的檢查(mammograms)。

有關經絕期、帕氏塗片檢驗或乳房X光的諮詢，去問全科醫生、婦女保健中心或家庭計劃協會的診所、或醫院內的經絕期診所吧。

你也可以與Mid-Link 聯絡，這是一個位於Westmead、為中年婦女而設的保健服務。如果你住在Parramatta、Auburn、Holroyd、Blacktown/Mount Drunit 和