

# 碧

# 碧

# 劇

# 坊

## 更年期照護經驗分享

- 時間：某年某月的某一天，一個瀟灑愛意的午後
- 地點：阿碧診間
- 人物：阿碧及眾露露

阿碧診間裡笑聲陣陣，不時引來隔壁的醫護人員好奇垂詢。笑三聲是阿碧診間的通關密碼，每位工作夥伴阿碧皆稱之「露露」，他們都愛揶揄或者跟著阿碧一塊兒笑——笑談女人悄悄心底事！且剪輯片語隻字，與諸位看官分享幸福之道。

花露露：「阿碧醫師昨天有一位聰明的作者形容愛愛的情況，一個月兩次是初一和十五，一年一次叫過年，這真適用來求診的更年期婦女喔！」（笑—笑—笑—）

阿碧笑答：「那裡喔！我印象中最棒的伴侶是辦《壹週刊》的七十四歲的老公和六十多歲的老婆，週週出刊，哪能那麼少！月刊、季刊甚至年報，都會被我曉以大義：『健康的互動，快樂的運動』不是嗎？你們明白其中的真諦嗎？說來聽聽。」

大露露：「愛的真諦，在行動！」

中露露：「知易行難喔！」

小露露：「為愛不怕艱難，再高的山、再深的水也要去！」

紅露露：「愛說笑，痛得要命，有什麼感覺，只有『怕』！」

橙露露：「是啊！大家都說不生孩子，做那個做什麼！不害臊！」

黃露露：「其實，年過半百的人辦事時，都要使用潤滑劑了！」

綠露露：「不過跟診多了，知道那也常是癢癢的原因之一呢！」

藍露露：「下輩子不要再當女人了！好討厭，可是不上檢查台，病就不會好！」

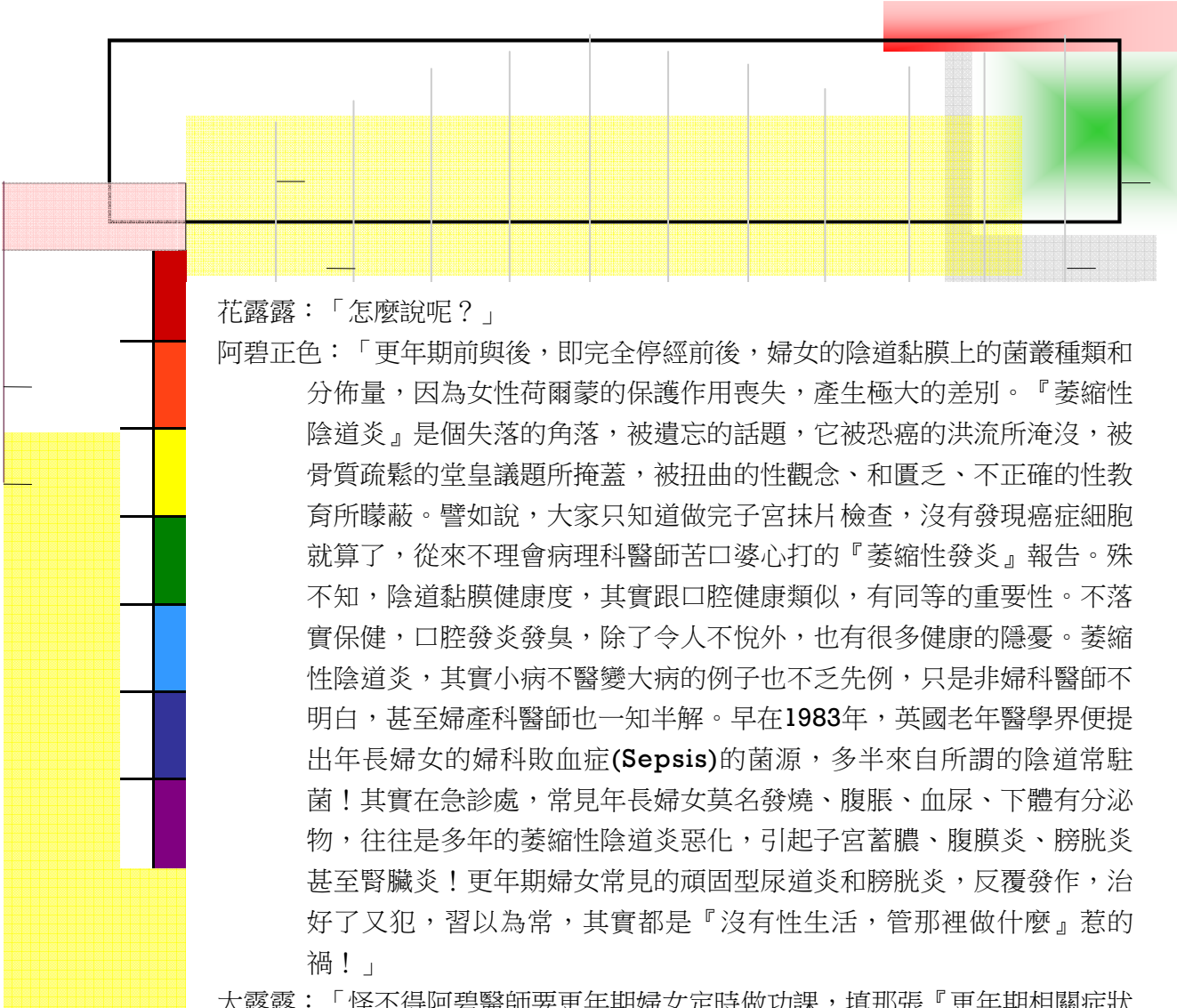
靛露露：「當然喔，望聞問切，沒上檢查台做詳實的病理學檢定卻自行診斷會因小失大！」

紫露露：「我覺得陰道黏膜檢定好神奇，既迅速又直接，不到三秒鐘就知道陰道黏膜的生理年齡哩！阿碧醫師你怎麼知道用這小小的一片檢驗劑呢？」

阿碧抗議：「不要看它小小一片，那可是偶『上窮碧落下黃泉』才找到的德國進口原裝片，價值不菲。不只是售價不低，背後隱藏的學問簡直可說燕雀焉知大鵬之志！」

碧碧劇坊編劇—  
高雄長庚醫院  
婦產科主治醫師  
鄭碧華醫師





花露露：「怎麼說呢？」

阿碧正色：「更年期前與後，即完全停經前後，婦女的陰道黏膜上的菌叢種類和分佈量，因為女性荷爾蒙的保護作用喪失，產生極大的差別。『萎縮性陰道炎』是個失落的角落，被遺忘的話題，它被恐癌的洪流所淹沒，被骨質疏鬆的堂皇議題所掩蓋，被扭曲的性觀念、和匱乏、不正確的性教育所矇蔽。譬如說，大家只知道做完子宮抹片檢查，沒有發現癌症細胞就算了，從來不理會病理科醫師苦口婆心打的『萎縮性發炎』報告。殊不知，陰道黏膜健康度，其實跟口腔健康類似，有同等的重要性。不落實保健，口腔發炎發臭，除了令人不悅外，也有很多健康的隱憂。萎縮性陰道炎，其實小病不醫變大病的例子也不乏先例，只是非婦科醫師不明白，甚至婦產科醫師也一知半解。早在1983年，英國老年醫學界便提出年長婦女的婦科敗血症(Sepsis)的菌源，多半來自所謂的陰道常駐菌！其實在急診處，常見年長婦女莫名發燒、腹脹、血尿、下體有分泌物，往往是多年的萎縮性陰道炎惡化，引起子宮蓄膿、腹膜炎、膀胱炎甚至腎臟炎！更年期婦女常見的頑固型尿道炎和膀胱炎，反覆發作，治好了又犯，習以為常，其實都是『沒有性生活，管那裡做什麼』惹的禍！」

大露露：「怪不得阿碧醫師要更年期婦女定時做功課，填那張『更年期相關症狀自評表』。及早發現，才能及早治療。」

中露露：「是啊，還要求她們天天做質量並重的運動！」

小露露：「還有哩，教我們提醒更年期婦女天天刷牙的同時，也要記得下身勤保養！其實，阿碧醫師指導的保養三部曲，我媽媽說很有效喔！」

紅橙黃綠藍靛紫露露齊聲道：「生命真美好，似七彩虹霓怎麼可以不天天含笑感恩？更年期婦女褪下了少年維特的煩惱，不再有避孕的壓力，應該整裝待發，歡度人生下半場！除了善用國健局為更年期婦女開闢的諮詢專線，尋求合適的破解招式，更歡迎投入碧碧劇坊。人生如戲，戲如人生，讓好戲不斷上演，經驗不斷分享，人生幸福滿滿滿！」 ■

附記：「碧碧劇坊」是一個婦女健康促進工作坊，有心記錄更年期前後的經驗分享，生活點滴的智慧互動和種種心靈交會，是女性快樂生活俱樂部喔！「碧碧」意指常青，泉頭若得活水來，生命常新，青春永駐！健康快樂的婦女，不論老中青，一定會促進陰陽和諧，運轉恆常。阿碧診間是一個虛擬情境，根據更年期種種相關醫學文獻，把最新資訊配合實際問題，重新編排呈現。「露露」意指吐露心聲、吐露實情，情緒水庫應定期洩洪。阿碧診間是露露傾吐對象，一個以愛為回應的傾聽者。

\* 行政院衛生署國民健康局網址: [www.bhp.doh.gov.tw](http://www.bhp.doh.gov.tw)