



中年慢性疼痛

2026 世界更年期日

國際更年期學會 (International Menopause Society)
世界更年期日資訊單張

www.worldmenopauseday.com



International **IMS**
Menopause Society™

menopause
Info

疼痛是否比以前更常影響您的生活？也許是關節，也許是頭痛，也許同時有好幾種疼痛。若是如此，這不是您的錯覺，而且您並不孤單。對許多女性而言，疼痛在更年期前後變得更明顯。本單張將說明原因，並介紹哪些方法可能有幫助，以及哪些情況值得與醫師討論。

您需要了解的重點

- 慢性疼痛在中年相當常見，進入停經過渡期後，發生的可能性更高。
- 疼痛常同時以多種形式出現，例如關節痛合併偏頭痛，或骨盆疼痛合併疲倦。
- 這些疼痛是真實的，具有生理成因，即使影像檢查或抽血檢驗結果正常也一樣。
- 目前沒有單一的解決方法，但有許多做法可以幫上忙。
- 建議向醫師尋求一份照護計畫，而不是把疼痛視為只能默默忍受的事。

您知道嗎？

女性罹患慢性疼痛的機率比男性
高出多達 70%。

資料來源：IMS 2026 白皮書

停經過渡期間，近 3/4 的女性會
經歷關節或肌肉疼痛。

資料來源：IMS 2026 白皮書

纖維肌痛症在女性的發生率約為
男性的 3 倍。

資料來源：IMS 2026 白皮書

偏頭痛是 15–49 歲女性失能的主
要原因之一。

資料來源：IMS 2026 白皮書

名詞解釋

慢性疼痛：指持續或反覆發作超過三個月的疼痛。

中樞敏感化 (Central sensitization)：指神經系統運作方式的改變。隨著時間，神經系統可能變得更敏感，對原本不會那麼痛的刺激產生更強烈的反應。這是神經上真實存在的生理變化，並不代表疼痛是想像出來的。

停經肌肉骨骼症候群 (Musculoskeletal syndrome of menopause)：用來描述一組變化的名詞，與雌激素下降並和老化過程交織有關。這些變化可能包括關節疼痛、僵硬，部分女性還會出現肌肉力量減弱。

為什麼是現在發生在我身上？

雌激素下降會影響神經、關節與肌肉，也會影響大腦處理疼痛訊號的方式。同時，許多女性也面臨睡眠不佳、情緒低落或熱潮紅，這些都可能使疼痛感覺更嚴重。

有些女性原本就有的疼痛問題，會在這段期間出現變化：有時改善，有時惡化。也有些女性則是在這個時期，第一次感受到疼痛。



中年較常見的疼痛有哪些？

關節與肌肉疼痛

這是中年最常見的疼痛類型，可能影響手部、膝蓋、髖部、頸部或背部，通常伴隨僵硬，尤其在早晨更明顯。

偏頭痛

許多女性的偏頭痛在接近停經時變得更頻繁或更嚴重，常與荷爾蒙濃度變動有關。對部分女性而言，偏頭痛在停經後會改善。

骨盆疼痛

包括月經停止後仍持續的類似經痛、性交疼痛，或膀胱不適。這些情形很常見，也是可以治療的。

廣泛性疼痛與疲勞

有些女性會同時多處疼痛，並伴隨疲倦、睡眠品質不佳與注意力不集中。這種模式有時被稱為纖維肌痛症。

這幾種疼痛經常重疊出現。
同時有不只一種疼痛，
並不代表有什麼被漏掉了，
而是反映出這些身體系統
之間彼此相連。

我可以怎麼幫助自己？

活動身體有幫助，即使當下覺得最不想動。規律的活動，尤其是以肌力為主的運動，長期而言是改善關節與肌肉疼痛最有幫助的方式之一。

睡眠與壓力也是整體的一部分。睡不好會讓疼痛感更強，疼痛也會讓人更難入睡，因此改善其中一項，往往也有助於另一項。

對網路上的「神奇療法」要小心。許多宣稱可改善更年期疼痛的保健品與排毒產品，缺乏充分證據支持，價格可能昂貴，卻幾乎沒有或完全沒有益處。嘗試新的產品前，請先與醫師討論。

給改變一點時間。

生活型態的調整通常是逐步見效，而非立竿見影。



有哪些治療可能有幫助？

沒有任何單一治療對每個人都有效，這並不代表您有什麼問題。中年慢性疼痛通常需要不只一種照護方式。

荷爾蒙療法（MHT 或 HRT）可以緩解許多更年期症狀；對部分女性而言，也能改善整體的疼痛感受。然而，現有證據並未顯示它能可靠地單獨治療關節或肌肉疼痛。醫師可以協助您衡量利弊，若您有偏頭痛或子宮內膜異位症病史，更需要這樣的評估。

物理治療可協助改善關節、肌肉與骨盆疼痛。

談話治療（例如認知行為治療 CBT）可協助您因應疼痛對日常生活的影響。這並不表示您的疼痛不是真的，而是代表您獲得支持，能夠與疼痛共處、過得更好，並找到屬於自己的緩解方式。

藥物也可能與上述其他方式搭配使用。

我應該注意什麼？

若有下列情形，請回診：

- 疼痛是新出現的，或有令您擔心的變化。
- 疼痛妨礙您從事對您重要的事，例如工作、運動、睡眠，或與您在乎的人相處。
- 您覺得自己的疼痛沒有被認真看待。

您最了解自己的身體。如果感覺有哪裡不對勁，要求與醫師好好談一談，永遠是合理的。

我可以期待什麼？

許多女性發現，結合多種治療方式，隨著時間推移會有幫助，可同時改善疼痛與生活品質。疼痛未必會完全消失，但會變得比較容易應對。被傾聽、被認真看待，往往是第一步，這也是您在接受照護時理所當然可以期待的。

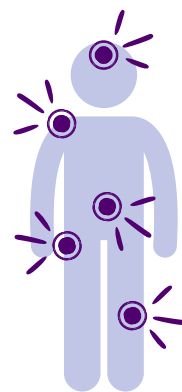
可向醫療人員提出的問題

- ☐ 我的疼痛可能與更年期有關嗎？
- ☐ 我是否可能同時有不只一個問題，而不只是單一診斷？
- ☐ 除了荷爾蒙療法（MHT/HRT）之外，或作為替代，還有哪些非荷爾蒙的選擇？
- ☐ 可以轉介我去看物理治療師或疼痛專科醫師嗎？
- ☐ 哪些事我可以自己做？哪些最好交由治療處理？

延伸閱讀

國際頭痛學會（International Headache Society）

國際外陰陰道疾病研究學會（International Society for the Study of Vulvovaginal Disease, ISSVD）



關於世界更年期日

世界更年期日（World Menopause Day）於每年 10 月 18 日舉行。此活動由國際更年期學會（IMS）於 2009 年創立，是一項全球性的宣導日，旨在關注女性在停經過渡期所面臨的挑戰，並彰顯研究、教育與資源方面的進展。作為世界更年期日的創辦單位，IMS 負責訂定每年主題、委託並發表白皮書，並製作各類資源，以支持全球的女性、醫療專業人員與社區。

資料來源

主要來源：IMS 2026 白皮書《中年慢性疼痛》（Chronic Pain at Midlife）
（Mailis, Ang, Di Renna, et al., Climacteric, 2026）

補充來源：Nappi RE. "Women are born with pain built in" - what this means to the modern menopause narrative（2026 年社論），僅用於文中標示的兩處論點，即偏頭痛與子宮內膜異位症患者個別化 MHT 決策。



編製日期：2026 年 9 月 | 預定審閱日期：2027 年 9 月