

Aromatherapy and Menopause

芳香療法和更年期/ 芳香疗法和更年期

What is the Menopause?

什麼是更年期?/什么是更年期?

NHS Choices states that,

“The menopause is when a woman stops having periods and is no longer able to get pregnant naturally.

NHS Choices 表示，

“更年期是指女性停止服用並且不再能夠自然懷孕。

NHS Choices 表示，

“更年期是指女性停止服用并且不再能够自然怀孕。

Periods usually start to become less frequent over a few months or years before they stop altogether. Sometimes they can stop suddenly.

在完全停止之前的幾個月或幾年內，時期通常開始減少。有時他們會突然停下來。

在完全停止之前的几个月或几年内，时期通常开始减少。有时他们会突然停下来。

The menopause is a natural part of ageing that usually occurs between 45 and 55 years of age, as a woman's oestrogen levels decline. In the UK, the average age for a woman to reach the menopause is 51.

更年期是衰老的自然部分，通常發生在 45 至 55 歲之間，因為女性的雌激素水平下降。在英國，女性達到更年期的平均年齡為 51 歲。

更年期是衰老的自然部分，通常发生在 45 至 55 岁之间，因为女性的雌激素水平下降。在英国，女性达到更年期的平均年龄为 51 岁。

However, around 1 in 100 women experience the menopause before 40 years of age. This is known as premature menopause or premature ovarian insufficiency.

然而，大約百分之一的女性在 40 歲之前經歷更年期。這被稱為過早絕經或卵巢早衰。

然而，大约百分之一的女性在 40 岁之前经历更年期。这被称为过早绝经或卵巢早衰。

Symptoms of the menopause

更年期的症狀/ 更年期的症状

Most women will experience menopausal symptoms. Some of these can be quite severe and have a significant impact on your everyday activities.

大多數女性會出現更年期症狀。其中一些可能非常嚴重，並對您的日常活動產生重大影響。
大多数女性会出现更年期症状。其中一些可能非常严重，并对您的日常活动产生重大影响。

Common symptoms include:

常見症狀包括：/常见症状包括：

- hot flushes 潮熱 /潮热
- night sweats 盜汗 /盜汗
- vaginal dryness and discomfort during sex 性交時陰道乾澀和不適 / 性交时阴道干涩和不适
- difficulty sleeping 難以入睡 / 难以入睡
- low mood or anxiety 情緒低落或焦慮不安 / 情绪低落或焦虑不安
- reduced sex drive (libido) 減少性慾 / 减少性欲
- problems with memory and concentration 記憶和注意力方面的問題 /记忆和注意力方面的问题

Menopausal symptoms can begin months or even years before your periods stop and last around four years after your last period, although some women experience them for much longer.

更年期症狀可以在您的月經停止前數月甚至數年開始，並且在您的最後一段時間後持續約四年，儘管有些女性經歷了更長時間。

更年期症状可以在您的月经停止前数月甚至数年开始，并且在您的最后一段时间后持续约四年，尽管有些女性经历了更长时间。

What causes the menopause?

是什麼導致更年期？/ 是什么导致更年期？

The menopause is caused by a change in the balance of the body's sex hormones, which occurs as you get older.

更年期是由於身體性激素平衡的變化引起的，這種變化隨著年齡的增長而發生。

更年期是由于身体性激素平衡的变化引起的，这种变化随着年龄的增长而发生。

It happens when your ovaries stop producing as much of the hormone oestrogen and no longer release an egg each month. Premature or early menopause can occur at any age, and in many cases, there's no clear cause.

當你的卵巢停止產生盡可能多的激素雌激素並且每個月不再釋放卵子時，就會發生這種情況。在任何年齡都可能發生早產或早期絕經，在許多情況下，沒有明確的原因。

当你的卵巢停止产生尽可能多的激素雌激素并且每个月不再释放卵子时，就会发生这种情况。在任何年龄都可能发生早产或早期绝经，在许多情况下，没有明确的原因。

Sometimes it's caused by a treatment such as surgery to remove the ovaries (oophorectomy), some breast cancer treatments, chemotherapy or radiotherapy, or it can be brought on by an underlying medical condition, such as Down's syndrome or Addison's disease."

有時它是由諸如手術切除卵巢（卵巢切除術），一些乳腺癌治療，化療或放療等治療引起的，或者可能由潛在的醫學病症引起，例如唐氏綜合症或艾迪生病。

有时它是由诸如手术切除卵巢（卵巢切除术），一些乳腺癌治疗，化疗或放疗等治疗引起的，或者可能由潜在的医学病症引起，例如唐氏综合症或艾迪生病。

How Can Aromatherapy Help with Menopause?

芳香療法如何幫助更年期? / 芳香疗法如何帮助更年期?

Certain essential oils may help to alleviate some of the symptoms associated with the menopause. Potential essential oils include:

某些精油可能有助於緩解與更年期相關的一些症狀。潛在的精油包括：

某些精油可能有助于缓解与更年期相关的一些症状。潜在的精油包括：

- Clary Sage 鼠尾草 / 鼠尾草 (*Salvia sclarea*)
- Roman Chamomile 羅馬洋甘菊 / 罗马洋甘菊 (*Chamaemelum nobile*)
- Lavender 薰衣草 / 熏衣草 (*Lavandula angustifolia*)
- Cypress *Cupressus sempervirens*)
- Fennel 茴香 / 茴香 (*Foeniculum vulgare*)
- Geranium 天竺葵 / 天竺葵 (*Pelargonium graveolens*)
- Neroli 橙花 / 橙花 (*Citrus aurantium var amara flos*)
- Rose Otto 玫瑰奧托 / 玫瑰奧托 (*Rosa damascena*)

In addition, certain hydrolat sprays can be of help during hot flushes – specifically peppermint and/or rose hydrolats.

此外，某些水力噴霧劑在熱潮紅過程中可能有所幫助 - 特別是薄荷和/或玫瑰水凝膠。

此外，某些水力噴霧劑在熱潮紅過程中可能有所幫助 - 特別是薄荷和/或玫瑰水凝膠。

Always contact a qualified Aromatherapist who will guide you on the oils that are suitable for your individual needs.

請務必聯繫合格的芳香療法師，他將為您提供適合您個人需求的潤滑油。

请务必联系合格的芳香疗法师，他将为您提供适合您个人需求的润滑油。

References: 參考文獻：/参考文献：

- <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/>
- The Art of Aromatherapy by Robert Tisserand
- Aromatherapy – An A-Z by Patricia Davies
- The Complete Guide to Aromatherapy by Salvatore Battaglia
- The Encyclopedia of Essential Oils by Julia Lawless
- Encyclopedia of Aromatherapy by Chrissie Wildwood
- Essential Oils in Colour by Rosemary Caddy
- Aromatherapy Workbook by Marcel Lavabre
- Aromatherapy for Health Professionals by Shirley and Len Price

To find a practitioner to discuss your needs www.ifaroma.org

要找到從業者討論您的需求，請點擊 www.ifaroma.org

要找到从业者讨论您的需求，请点击 www.ifaroma.org