

舒緩更年期

中醫調理不可少

撰文◎中醫部住院醫師 鄭傑元

中醫門診中，許多四十多歲女性的主訴為月經週期縮短或延長，當得知已開始步入更年期時，很多患者不禁懷疑與驚訝：「怎麼這麼快！」

更年期是指女性停經前後的時期，大約從四十五歲至五十五歲之間。進入更年期後，卵巢功能衰退，荷爾蒙分泌減少，當卵巢逐漸衰退到無法推動腦下垂體時，週期就會慢慢延長，最終到達停經的階段。但是，並非停經之後所有更年期症狀就會馬上緩解，更年期的範圍包含停經前後時間，出現症狀的時間平均為七年，部分婦女甚至持續十年以上。

更年期多煩腦

一、血管舒縮功能失調

更年期婦女會有面部熱潮紅及夜間出汗的狀況。熱潮紅的感覺先從面部、前胸開始，灼熱傳到全身皮膚，繼之是發汗、還有心悸、焦慮、畏寒的情形發生，持續時間可由三十秒到五分鐘。熱潮紅在夜間或承受壓力時發作較頻繁，夜間的熱潮紅通常會讓人從睡夢中驚醒，不但影響睡眠，也使人倦怠。

二、心血管系統症狀

雌激素減少造成血中膽固醇及三酸甘油酯增加，HDL/LDL比降低，因此更年期後婦女易發生動脈粥狀硬化、心肌梗塞、

高血壓等心血管疾病，常表現為心悸、頭暈、頭痛、耳鳴等。

三、神經系統症狀

容易失眠、抑鬱寡歡、情緒不穩定、煩躁不安、多疑猜忌、記憶力減退、注意力不集中，重者對生活失去信心和興趣，甚至產生輕生的念頭。

四、月經週期紊亂

這段期間多為無排卵型月經，月經週期不規則，或有經期縮短，經量減少，或有間隔數月才來潮，或無預警突然停經。

五、骨關節症狀

骨質疏鬆是停經後女性最重要的併發症，從而導致退化性關節炎、腰背痠痛、關節疼痛、抽筋、肩周炎、五十肩、駝背、易骨折等症狀。

六、生殖泌尿系統症狀

性器官逐漸萎縮，第二性徵逐漸消失，陰道上皮細胞變薄，導致萎縮性陰道炎，外陰乾燥搔癢、灼熱感、性交疼痛、性交出血、分泌物變多。尿道上皮細胞萎縮，膀胱肌層變薄萎縮，多見尿頻、尿急、甚至尿失禁，易反覆發作尿道炎、膀胱炎。

七、皮膚、乳房的變化

雌激素不足會造成皮膚膠原蛋白減少，皺紋增加，皮膚乾燥、變薄，甚至龜裂，伴隨搔癢感，色素沉著出現斑點；毛髮分布改變，毛髮脫落，陰毛、腋毛減少，出現白髮等；口鼻腔黏膜乾燥、眼結膜乾澀，乳房纖維囊腫，經常性的乳房疼痛，乳腺萎縮及鬆懈等。

可以用Greene更年期症狀量表來自我評估。頻率是「完全沒有」為0分；頻率

是有一點，「一週內發生兩到三次」為1分；頻率是經常，「一週內發生四至五次」為2分；頻率是一直都有，「一週發生六次以上」則為3分，量表總分愈高代表更年期的症狀愈嚴重，總分35-51分為相當嚴重的更年期症狀，建議積極治療。



Greene更年期症狀量表



項目	評分 0=沒有/1=輕微/2=中等/3=嚴重
熱潮紅	
頭暈眼花	
頭痛	
暴躁	
情緒抑鬱	
失落感覺	
精神緊張	
失眠	
異常疲倦	
背痛	
關節痠痛	
肌肉疼痛	
面毛增多	
皮膚異常乾燥	
性慾減低	
性接受度降低	
陰道乾澀	
性交疼痛	
總分	

*15~20分=輕微
20~35分=中等
35~51分=嚴重





中醫調理 舒緩不適

部分患者因受更年期症狀所苦，前來尋求中醫協助，希望能維持月經規律來潮，使更年期往後延，但中醫古籍《黃帝內經》提到：「女子七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」描述女性在四十九歲左右停經而無法繼續孕育生命，為每個人的必經過程，因此中醫治療更年期的目標並非在於如何讓月經延續，而是希望能用陰陽平衡的方式，進而改善五臟六腑的生理功能，減輕症狀，縮短病程，幫助緩解因荷爾蒙減少所產生的不適症狀，使其達到新的動態平衡。根據臨床症狀不同，「有是證用是藥」，如潮熱、盜汗常用左歸丸、知柏地黃丸等，而憂鬱、失眠則常用加味道遙散、酸棗仁湯、甘麥大棗湯等中藥調理。

迎接生命「心」階段

保持心情愉悅，尋找紓壓的方式，預留時間享受人生，培養興趣嗜好，積極開發人際關係。家人的理解與關心，及正向樂觀態度面對更年期，有助於緩解更年期相關症狀。

均衡攝取各類飲食，但要減少脂肪攝取，

多食綠色蔬菜及雜糧，控制食鹽攝取，少吃甜食。更年期發福，會增加心臟血管疾病、糖尿病、膽結石、乳癌、及大腸癌的機率，加速退化性關節炎的形成。

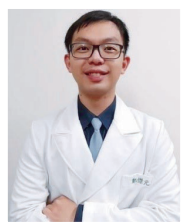
適當的磷、蛋白質、維生素K攝取，食用含鈣豐富的食物，如牛奶、豆製品，或補充適量的維生素D、鈣片及增加戶外日照時間，提升人體對鈣質的吸收，預防更年期骨質疏鬆。

適度的負重運動如快走、慢跑、重量訓練、有氧運動，在保存或增加骨質量方面更有效，可幫助消除壓力，減緩認知能力的退化，同時促進睡眠。可以每星期至少步行三次，每次三十分鐘以上且要有流汗才行。

更年期是人生正常的一段過程，應積極面對。更年期並非代表生命逐漸衰退，而是象徵某些方面的結束，迎接另一個生命階段的開始，不妨把年齡增長視為智慧及經驗的累積。婦女更年期症狀為臟腑失衡的表現，中醫會根據每個人的體質做最合適的調理，並減少副作用的產生，緩解不適症狀；治療期間需要經由中醫師的全面評估和診斷，才能確定最適合病患的治療方案。



作者介紹



鄭傑元 中醫部住院醫師

慈濟大學學士後中醫學系，中華針灸醫學會專科醫師，現任恩主公醫院中醫部住院醫師。專長為針傷科（五十肩、退化性關節炎、運動傷害、中風後遺症、慢性疼痛）、內科（失眠、消化性潰瘍、溼疹、青春痘、蕁麻疹）、婦科（更年期症候群、痛經、經前症候群、不孕症、體質調理）。