

青春又快樂的媽媽

淺談更年期症候群的中醫觀點與治療

撰文◎中醫部主治醫師 林姿婷

「醫師，我脾氣變得好容易暴躁，經常一點小事就動怒，而且時不時突然發熱、冒汗讓我更不舒服。」「醫師，我停經後反覆泌尿道感染，而且四肢關節時常痠痛無力，晚上睡眠也很差，好像停經後什麼都不對勁了！」

前文是門診中常出現的對話內容，我們能發現女性停經前後身體出現變化，對部分女性造成很大影響，所及範圍可能包含生理與心理之健康，一般統稱「更年期症候群」。雖然現代醫學可利用賀爾蒙療法來減緩更年期症候群相關症狀，然而賀爾蒙可能造成其他健康方面的疑慮，並不是我們所樂見的。中醫傳統醫學將停經前後身體出現的變化歸於「絕經前後諸症」，並有完整的思路及藥方，可提供更年期女性另一項治療選擇，大幅改善生活品質。

更年期的三階段

一般婦女會因為卵巢與濾泡功能退化引起月經停止，而引發身心的變化，影響期間可能會持續數年，我們可將這段時間統稱為「更年期」，而大致將其分為以下三個階段：

- 一、停經前期（Premenopause）：月經規律運作至月經開始不規則。
- 二、停經中期（Perimenopause）：月經開始不規則超過二個月，或是停止達三個月至一

年以內。

三、停經後期（Postmenopause）：停經滿一年以上。

關於停經之年紀，雖然會隨著不同種族和社會文化背景有所差異，然而平均大多在五十歲上下。在一項研究調查中，指出臺灣平均自然停經年齡為49.5歲。

在停經的早期，可能出現偏於功能性的變化，例如心血管舒縮症狀（潮熱盜汗、胸悶心悸）、情緒障礙（焦慮、憂鬱）、睡眠障礙等；而在停經的後期，則因失去雌性素對於全身系統的保護，而出現相關疾病，例如萎縮性陰道炎、骨質疏鬆症、同時也增加了動脈粥狀硬化及冠狀動脈心臟病等疾病的風險。

既然更年期是由於卵巢與濾泡分泌賀爾蒙功能的退化所導致，現代醫學主要以賀爾蒙替代療法來治療更年期，補充賀爾蒙已被證實可以改善心血管舒縮所產生的潮熱盜汗症狀，以及停經後所伴隨產生之泌尿生殖道萎縮等症狀，另外還能預防骨質流失。然而美國國家衛生研究院所主持的一項大型美國婦女健康研究卻指出，長期使用賀爾蒙替代療法可能會導致乳癌、子宮內膜癌、中風、肺栓塞與血栓性疾病發生之機率大幅增加，因此對於更年期婦女使用賀爾蒙替代療法一直存在爭議性。

陰陽平衡 減緩不適

圖一為《黃帝內經·素問·上古天真論》的內容，說明了女性以七歲為一個週期的各年齡身體變化：「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。」就相當於關於女性更年期的論述，可知女子到了四十九歲，因為衝任脈的虛虧，天癸之竭盡為女子更年期後造成生理變化之主因。相對於直接補充賀爾蒙，傳統中醫治療停經後諸症的目標在於達到陰陽平衡，減緩因賀爾蒙減少所產生的不適症狀，由內經中的條文（圖一）可知，肝腎與人體生殖內分泌系統有密切的相關性，而以肝腎陰虛來論治，泌尿系統之乾澀及皮膚乾燥是由於陰虛而缺乏滋養，至於潮熱、盜汗、心煩，則是因為肝腎陰虛造成之虛火現象。

《素問·上古天真論》

腎主生長生殖發育

年齡	中醫的生理	表現
一七 (7歲)	腎氣盛	齒更髮長。
二七 (14歲)	天癸至	月事以時下，故有子。
三七 (21歲)	腎氣平均	故真牙生而長極。
四七 (28歲)	腎氣盛極而衰	筋骨堅，髮長極，身體盛壯。
五七 (35歲)	陽明脈衰	面始焦，髮始墮。
六七 (42歲)	三陽脈衰於上	面皆焦，髮始白。
七七 (49歲)	天癸竭	地道不通，故形壞而無子也。

圖一：《黃帝內經》對於女性各年齡階段的身體變化，二七相當於十四歲、三七相當於二十一歲……依此類推。

圖一

筆者常做比喻，進入肝腎陰虛階段的婦女，如同烹煮火鍋進入了後期乾燒的階段，除了滅火（清熱）之外，更重要的是將火鍋加湯（滋陰），許多滋養肝腎陰的藥物，就成為治療更年期的首選用藥，例如六味地黃丸、二至丸（女貞子、旱蓮草）等處方，若是身體之熱象更加顯著，則能在滋陰的基礎上加上適量清熱的藥物，例如知母、黃柏、山梔子等，不僅效果顯著，相對於直接補充賀爾蒙的風險也降低不少（圖二）。



法順利成長（水不涵木），加上在更年期階段的婦女常被內外夾擊，承受家庭及職場的壓力，肝鬱的情況會更為嚴重，臨床常使用加味逍遙散等藥物來疏肝解鬱，補養氣血。臺北慈濟醫院中醫部吳炫璋主任的研究，針對更年期婦女使用加味逍遙散，證實在生活品質上有明顯改善。

此外，在臺灣關於更年期的研究提及，華人婦女除了上述更年期症狀外，還經常發生腰背疼痛、關節肌肉痠痛與倦怠疲乏等症狀，可能由於腎陰虛累及腎陽，同時引起脾失健運或是經脈失於濡養，處方上可以以滋養肝腎、填精益髓為主，佐以健脾益氣、強筋壯骨，甚至是活血化瘀的藥物，例如左歸丸、疏經活血湯等，中醫對於更年期的治療可謂相當靈活且全面。

全方位調理身心靈

以更年期的中醫觀點來看，肝鬱氣滯也是常考慮的病因病機，肝腎陰不足會造成體內的肝氣不能調達，如同樹木得不到水分的滋潤無



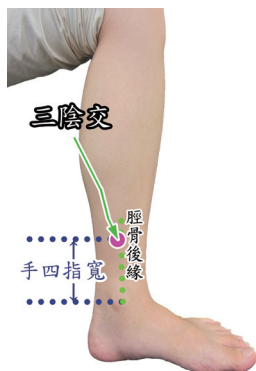
圖二：中醫對於更年期常用藥物

助緩解症狀穴位

三陰交穴（脾經）

太衝穴（肝經）

內關穴（手厥陰心包經）



小腿內側，當足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方

足背第一、二跖骨間，趾縫後2寸後方凹陷處

前臂掌側，腕上橫紋上2寸，兩大筋之間

功效：
安神定志、婦科三陰交

功效：
疏肝理氣、清瀉肝火

功效：
寧心安神、和胃寬胸、
降逆止嘔

針對更年期症候群平常的養生，應保持愉悅心情，保持正常作息；因為體內是比較燥熱的狀況，所以平日不要過食燒烤辣炸甜等容易上火的食物。除了中醫藥物調理之外，也可利用穴位按摩或針灸的方式來輔助緩解症狀，可利用肝經、腎經的穴位，如三陰交、太衝等；心包經的穴位，如內關等，能夠寧心安神、滋養肝腎，並疏理肝氣。

利用穴位疏通氣機，除了讓身體狀況改善外，憂鬱煩躁的心情也能有所舒緩。辛苦的媽媽為我們忙碌一輩子，然而因為更年期導致身心靈的變化，可能漸漸失去了笑容。若有前述

困擾的婦女，歡迎來中醫部門診諮詢，讓中醫師幫助找回青春美麗的媽媽！



作者介紹

林姿婷 中醫部主治醫師

中國醫藥大學畢業後即加入恩主公醫院中醫部的陣容，對中醫臨床及中醫藥應用有濃厚熱忱及興趣，並於陽明大學醫學影像暨放射科學研究所進修取得碩士學位，研究中醫藥物協助癌症患者接受放射治療後之副作用。曾榮獲 104 年北區病例報告婦兒科系第一名，目前為教育部部定講師、康寧大學兼任講師，專長為身心症、睡眠障礙及情緒疾患等精神科學領域，以及癌症輔助治療、慢性消化功能疾病、泌尿系統相關疾病。希望能夠利用自身所長，守護民眾身心健康。