

找回原來的自己

更年期症候群的中醫治療

撰文◎中醫內婦兒科主治醫師 黃琦雯



陳女士50歲，一年前開始有月經週期的改變，月經週期縮短伴隨行經期時長時短，月經量也是時大時小，平日又經常出現潮熱及盜汗的情形，晚上睡眠習慣改變，有時難以入睡，有時睡到半夜又被熱醒或是被夜尿喚醒……



最近半年，陳女士的症狀已嚴重到需要服用安眠藥才能休息，導致情緒時常不穩定，在生活上造成極大不便。雖然家裡小孩與丈夫都能理解陳女士處於更年期，但偶爾還是會疑惑從前的媽媽／太太怎麼離他們愈來愈遠了。由於在意西醫藥物的種種副作用，陳女士因此求助中醫門診，希望能改善自己的身體狀況。

潮熱盜汗才是更年期？

更年期症候群（Climacteric Syndrome），又稱為「圍停經期」（Perimenopause），指停經（Menopause）前的一段期間，通常約持續四年左右，於40至49歲之間的中後期漸進展開，平均為47.5歲，90%婦女在停經前四年間會月經不規則，並由於雌激素減少而有複雜的臨床症狀，從不同程度的生理、心理上表現出來，以反應卵巢正常週期功能的變化。

一般停經的定義為一年沒有月經，排除其他生理或病理因素，平均發生於51.4歲。常見的症狀包含：潮熱盜汗、睡眠障礙、情緒變化、注意力不集中、陰道乾澀、泌尿症狀等，並不是所有患者均會有症狀，治療時機也視這些症狀影響生活品質的嚴重程度而決定。

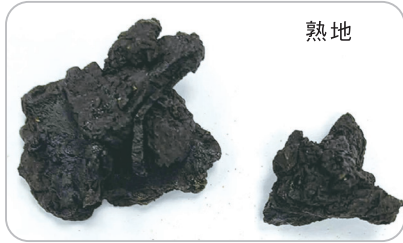
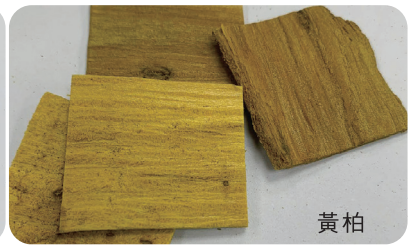
醫師診斷更年期的方式，通常為45歲以上女性超過十二個月無月經，且需排除高泌乳素血症、甲狀腺亢進、多囊性卵巢等因素，伴隨停經常見症狀，臨床即可診斷，FSH升高為後續變化，非診斷必要條件。上述症狀若低於45歲發生，則需作內分泌評估，以排除內分泌問題；若40歲前發生無月經情形，稱為早發性卵巢衰竭，那麼必須找出病因。

常見症狀有以下情形：

器官	症狀
眼睛	黃斑部視網膜退化、眼睛乾澀
牙齒	牙齒脫落
乳房	萎縮、下垂
皮膚	皮膚乾燥老化、皺紋增加
泌尿系統	尿道萎縮、尿失禁、尿道感染增加、頻尿
神經系統	記憶力減退、注意力無法集中
精神症狀	焦慮、冷顫、心悸、盜汗、失眠易怒、抑鬱、疲倦、緊迫感、暈眩、虛弱
心血管收縮症	膽固醇、心臟冠狀動脈疾病、熱潮紅
生殖系統	陰道萎縮乾澀、陰道感染增加（搔癢）、性交疼痛、月經週期不規律、生育能力降低
骨骼肌肉	骨質疏鬆症、骨質流失、骨折危險性增加、五十肩

中醫辯證論治

《黃帝內經·素問上古天真論》記載：「七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」中醫認為婦女在更年期腎氣漸衰，衝任虧損，精血不足，臟腑功能失調，有因腎陰虧損，肝陽偏亢，陽失潛藏，或腎陰腎陽兩虛同時並見，腎陰相當於女性雌激素等內分泌激素下降，腎陽又如同卵巢機能衰竭及控制能力下降，辯證上皆有相應藥物治療。大體而言治療上以固腎為主，並依每個人症狀不同而加以調治，且在更年期症狀緩解一段時間後，即可停止服藥，正所謂



《素問·生氣通天論》：「陰平陽秘，精神乃治。」陰陽平衡，身體便處於健康的狀態。主要可以分為下列幾種症型：

腎陰虛

症狀：月經週期紊亂、量少、色鮮或是紫黯，頭暈目眩、耳鳴寐艱、煩躁易怒、潮熱多汗、兩頰升火、有轟熱的感覺，以及舌紅、脈細數。

常用中藥：生地、知母、黃柏。

腎陰陽虛

症狀：腰膝痠軟，倦怠乏力，有頻尿、夜尿等泌尿道系統的症狀，兩足欠溫，時或怕冷、時或怕熱，舌質淡，脈沉細。

常用中藥：熟地、巴戟天、補骨脂。

心肝火旺

症狀：兩脇疼痛、乳房脹痛、口苦咽乾，以及心悸、胸悶、視物不明、手足掌心會煩熱、脈弦而虛者。

常用中藥：鉤藤、酸棗仁、蓮子心。

常見的中醫地雷

坊間及廣告中時常推崇「龜鹿二仙膠」治療更年期症候群及骨質疏鬆，因此許多患者會至一般通路購買「龜鹿二仙膠」自行服用，或分給其他家人服用後，導致高血壓、高尿酸等副作用。

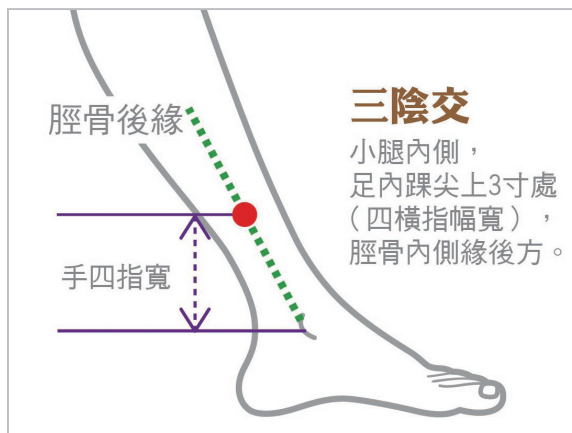
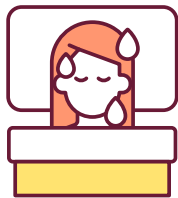
在中醫治療中，臨床上醫師診療需透過望、聞、問、切四診而判斷，患者需不需要服用及劑量如何使用，隨時監測症狀變化，中病即止，並非毫無節制地持續使用。因此患者就醫時，應詳細告知醫師過去用藥、慢性病史或婦產方面是否曾有相關手術，以及產程併發症等，以確保用藥安全。



更年期常用穴位

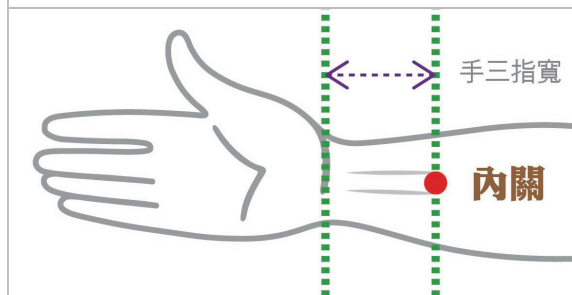
月經不規則

停經後的婦女多半具有月經不規則及月經量、色、質的改變，中醫認為與肝腎虧損、氣血失養、衝任失調有關。推薦穴位：婦科三陰交，三陰交主治生理週期諸症、手腳冰冷、經期腹瀉和更年期症狀等。



失眠

中醫認為絕經前後，腎氣衰退，精血內虧，五臟失養，氣機紊亂，五志之火內動，上擾心神。推薦穴位：內關，內關具有寧心安神、調節自律神經的功效。



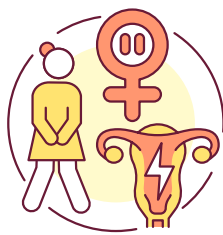
情緒障礙、胸脅脹悶

停經年齡的婦女通常適逢事業的巔峰或是家庭空巢期的開端，身心的壓力都很大，易於引起肝氣鬱結和肝火的表現，精神長期緊繃，心理壓力大，自律神經失衡，腎水不足，心火更旺，因此經常會煩躁不安，情緒波動大。推薦穴位：太衝，太衝具有疏肝解鬱、平抑肝氣的作用。



泌尿症狀

中醫認為尿液的貯存與排泄，雖由膀胱負責，但也需腎的氣化才能完成。排尿困難、急尿失禁、尿道炎等，都是常見的更年期泌尿道症狀。推薦穴位：太谿，太谿具有補腎益精，是腎經經氣匯聚之地。





更年期的飲食宜忌

更年期飲食建議可多攝取維生素B群、維生素C及維生素E，可改善潮紅、發熱的頻率與嚴重性。此外，更年期的女性骨質流失的速度會大幅加快，可多食用含鈣質類食物，如蝦米、大豆、小魚乾、大骨頭、黑木耳、瓜子。應小心坊間含有添加蜂王乳、胎盤素、大豆萃取物等可能含雌激素的複方成分保健食品，對於具有婦科疾病患者應避免使用。山藥、大豆類食物建議不宜大量攝取、瘋狂使用，均衡飲食不要過於偏嗜某物，才是上上策。

給更年期患者與家人的建議

更年期是女性一生必經的過程，家人的包容與支持是婦女度過更年期的最大動力，但自我調適亦是心理疏導與矯正的最好方法。可以

試著跳脫主觀意識，客觀評價自己，培養新的學習及嗜好，並從中疏導情緒，注重休閒，避免情緒壓抑，培養規律運動的好習慣。一般以緩和運動，如體操、散步、游泳都是很推薦的運動，以微微出汗為佳。避免對自己個人健康過分敏感憂慮，接受自己的身體變化，找回自己身體及生活的平衡，活出更美麗精彩的人生下半場。



作者介紹



黃琦雯 中醫內婦兒科主治醫師

學歷：臺北醫學大學中草藥臨床藥物研發博士學位學程進修中、臺北醫學大學基礎醫學所分子藥理碩士。

專長：皮膚疾患、婦女體質調理、兒童過敏免疫、耳鼻喉及腸胃疾患、癌症輔助治療。

