

# 向穴道施壓 改善女性更年期障礙

文／中醫部 醫師 洪毓珮、楊育書

女性的「更前期」是指月經週期出現不規則，月經中斷2個月以上，而「更年期」則被定義為女性無月經時間超過12個月。女性此時的卵巢功能逐漸衰退，性荷爾蒙分泌減少，引起身體許多不適，這些不適統稱為「更年期障礙」。更年期障礙多發生在51歲左右，但有5%的人會延至55歲後，另有5%發生在40-45歲之間。若更年期早於40歲，稱為卵巢早期衰退。

過去認為女性體內的低量女性荷爾蒙，是造成停經後種種不適的主因，然而最新的研究顯示，更年期障礙的核心問題，是身體企圖在新層次重新取得平衡時，荷爾蒙產生波動，通常需要3-6年，身體才會逐漸穩定下來，形成另一個新的層次。



圖一：三陰交穴，位在內踝上3寸（3寸等於4指幅寬）與小腿脛骨後緣交界處



圖二：太溪穴，位在內踝尖與足跟跟腱連線的中點處 圖三、圖四：復溜穴，位在太溪穴上2寸（3指幅寬）處

### 更年期障礙的症狀

更年期障礙包括許多層次，短期症狀如精神方面出現失眠、焦躁、憂鬱等情緒變化；神經血管系統失控，引起熱潮紅、盜汗，往往一股燥熱襲向患者臉部、頸部及胸部，但幾秒鐘就消退；皮膚及陰道、尿道表皮萎縮；月經異常，諸如經期不規則，或月經量變多、變少，終致停經等。其中又以失眠、情緒變化、潮熱及盜汗最為常見，根據文獻記載，約有75%的婦女會發生潮熱現象。

更年期的長期症狀如骨質疏鬆、心血管疾病及癡呆等。骨質疏鬆最容易發生在更年期的前2-3年，所以此時的飲食保健更加重要。

數千年前，《黃帝內經》指出：「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。」意指女性49歲時開始進入更年期，與腎氣漸衰、精血不足、臟腑功能失調有關，造成月經週期紊亂及陰陽失衡，除了以「腎虛」為本，虛多實少，還與心、肝、脾等臟腑有密切關係。

### 中西醫療法的剖析

治療女性更年期障礙，現代醫學主要以荷爾蒙療法為主，但根據美國研究顯示，服用女性荷爾蒙製劑10年以上有致癌的危險，所以許多健康食品因應而生，如大豆異黃酮、月見草、紅三葉草及黑升麻等。蒐尋相關文獻，在11篇研究中，有3篇指出服用大豆異黃酮6星期後，可以減少潮熱症狀，但仍無法證實長期服用是否具有療效；月見草雖含有豐富的亞麻油酸，文獻上迄今無明顯證據證實其對更年期症候的療效；紅三葉草及黑升麻也沒有可顯示其療效的相當證據。將來，或許會有其他更大型、更完善的研究來證實這些成分的療效。

中醫已確認許多穴道可緩解更年期症狀，其中最基礎的婦科用穴為「三陰交穴」，因其為肝脾腎的交會穴，可以改善更年期的腎虛現象；失眠、憂鬱可用「耳神門穴」來鎮定安神；潮熱可用「太溪穴」；盜汗可用「復溜穴」。在平日飲食方面，多攝取山藥、銀木耳、黑豆漿及番薯等天然食品，亦可緩解更年期障礙。☺