



留住風華 更年期婦女更要保健

文／中醫門診 護理師 李靜怡、蘇碧琪

「女大十八變」是我們對於黃毛丫頭步入青春期後，由於女性荷爾蒙的刺激，使得第二性徵的出現、身體曲線改變等，而變得更加美麗的讚賞；女性進入更年期後，荷爾蒙開始產生變化，造成女性的生理與心理有極度的不舒適感，而有些女性更認為更年期是一老化的徵兆，是一種即將失去原有的美麗與女性魅力的起始點。

隨著醫療科技的進步，人類壽命大幅延長，而女性在更年期之後，其實還有一段長時間的人生歲月，要如何在這關鍵時刻開創屬於更年期婦女的另一個充滿活力、美麗、魅力、健康與快樂的生活，是身為女性必須了解的人生重要議題。

何謂更年期？

更年期是指婦女卵巢功能逐漸衰退，也就是生育年齡到真正停經期中間的這段轉變期。在這段時期，因荷爾蒙改變所導致的身心失調症狀，統稱為「更年期症候群」。時間通常開始於停經前數年，持續至停經後數年。

更年期有哪些不適症狀？

月經

因卵巢功能退化導致下視丘-腦下垂體-卵巢內分泌生殖軸的分泌紊亂，使得月經週期異常。常見症狀如經期不規則、血量變少或增加，而有些婦女會有功能性子宮異常出血，終至停經。

骨骼肌肉

因雌性素缺乏，造成噬骨細胞過度作用，常見症狀如腰酸背痛、骨質疏鬆，骨折機率增加等。

生殖泌尿上皮萎縮

雌性素分泌減少，造成生殖泌尿道上皮組織部份萎縮及分泌物減少，導致陰道鬆弛乾澀。常見症狀如陰道搔癢、性交疼痛、頻尿、尿失禁及尿道炎等。

熱潮紅

雌性素缺乏會導致下視丘失調，自主神經失去平衡，因而引發血管舒張，最明顯的症狀就是熱潮紅，即身體突然有股燥熱感衝往臉部、頸部、上胸部，有時甚至會影響睡眠。此外，也可能會伴隨有頭暈、頭痛、心悸、盜汗等現象。

心臟血管疾病

雌性素缺乏會改變肝臟脂蛋白的代謝，使得高密度脂蛋白（HDL）減少，低密度脂蛋白（LDL）、膽固醇和三酸甘油酯增加，而容易造成肥胖，同時也提高心血管疾病的發生率。

更年期日常生活保健須知

- 補充鈣質及維他命D豐富的食物，如牛奶、小魚乾、豆類、排骨湯等，可降低骨質疏鬆的發生率。
- 適量攝取抗氧化營養素，例如芭樂、柑

橘、木瓜、深綠色蔬菜、胚芽等食物均含豐富的維他命C及維他命E，可避免老化，預防心血管疾病。

- 少吃燒、烤、炸、辣的食物，例如辣椒、大蒜、蔥、薑、龍眼、荔枝、芒果、榴槤、韭菜、肉桂、羊肉等，因食用後易損傷陰液，加重內熱之症，使得口乾咽燥、易怒，且熱潮紅的現象會更加明顯。
- 忌食刺激性食物如咖啡、濃茶、巧克力等，以免造成神經過度亢奮，而影響睡眠品質。
- 每日均衡飲食，維持理想體重。
- 調整心態—了解更年期為人生必經的生命歷程而非疾病狀態。
- 做好生涯規劃，可二度就業或參加社會服務，既可幫助他人，也可使自己再度獲得被需要的感覺，以脫離沮喪感。
- 適度休息及保持愉快心情，妥善抒解生活的緊張和壓力，可減輕更年期所帶來的身心不適。
- 有尿失禁現象者，應避免於睡前補充大量水份，及避免飲用具利尿效果的啤酒、茶、咖啡等。

利用穴位按摩減輕不適

平日可藉穴位按摩緩解更年期症狀，以下是幾個具有療效的穴位，每個穴用手指指腹向下揉按2至3分鐘，早晚各做1次。

- 1、血海（膝之內側，膝臏上2吋）、三陰交（足內踝尖上3吋，脛骨後緣陷中）：對婦科系諸症狀有效，可促進血液循環。
- 2、關元（臍下3吋）：可緩解下腹部悶脹與不適感。



血海



三陰交



關元



百會



風池

3、百會（兩耳間連線與正中線的交叉點）、風池（項後兩筋直上、枕骨下方凹陷處）：頭痛時按壓可減輕疼痛。

更年期的兩道保健食療

- 1、甘麥大棗湯：甘草1錢、淮小麥6錢、紅棗2至3錢，用沸水沖泡加蓋燜10分鐘即可飲用，喝完可以回沖。煩躁易怒，晚上不易入睡或眠淺多夢者，平日可以當茶喝。
- 2、銀耳枸杞湯：白木耳適量、枸杞2錢、紅棗2錢。白木耳以清水浸發後，加入枸杞，紅棗，適量白糖，加水煮軟後食用。平時極易口乾、目澀、皮膚乾燥、陰道乾澀刺癢的婦女可多吃。



甘麥大棗湯



銀耳枸杞湯

隨著社會發展迅速、生活節奏加快，使得更年期症候群發生率日益增多，雖然忍耐幾年便會適應，但荷爾蒙長期缺乏確實會引發一些問題，不容小覷。婦女應提早了解自己身體機能及未來的走向，藉由飲食調養、適度運動和心態調整，方能順利度過令人心身極度不適的更年期。

