

淺談更年期症候群的中醫療法與自我保健之道

文/中醫婦科 曹榮穎 主治醫師

所謂婦女更年期是指女性卵巢功能逐漸衰退的時期，通常開始於停經前數年，持續到停經後數年，這段期間婦女從有生育能力過渡到無生育能力，約需二到五 年的時間。而停經是指因卵巢卵泡發育不良與雌激素製造變少，造成月經停止超過 12 個月以上後稱之，大部分發生於四十五歲到五十五歲之間。

然而於現代生活壓力普遍增大的社會中，我們在臨床上觀察到該年齡層有逐漸下降的趨勢，甚至在四十歲以下便因卵巢過早衰竭提前進入更年期而產生各種症 狀的婦女亦偶有所見。臨床醫師可經由檢測婦女體內促濾泡分泌激素（ FSH ）與雌激素（ E2 ）濃度的異常來確診，但仍須排除懷孕、甲狀腺功能障礙和泌乳激素疾病的可能。

更年期症狀

根據國內外的統計研究指出，約有 50 %~ 80 %的婦女在更年期期間會有不適的症狀產生。當女性進入更年期，因卵巢功能逐漸衰退，月經週期開始不規律，甚至出現各種心理或生理上的一系列不適症狀，於現代醫學稱為更年期症候群，在傳統中醫則稱為經斷前後諸證。 常見的症狀可大致分為以下幾類：

- 一、情緒症狀：暴躁、易怒、沮喪、記憶和注意力減退。
- 二、月經症狀：月經週期異常或量異常。
- 三、中樞神經系統症狀：潮熱、盜汗、疲倦、失眠、頭痛、頭暈。
- 四、心血管症狀：心悸、胸悶、喘、缺血性心臟病、腦血管病變。
- 五、生殖泌尿道症狀：陰道上皮萎縮或乾澀感、性交疼痛、頻尿、尿失禁。
- 六、骨關節症狀：腰痠背痛、骨質疏鬆、骨折機率增高。

由於每個人體況不一，這些症狀不一定會全部出現，再由於 現代人的生活步調加快，工作壓力增大，更年期症候有逐漸加重的趨勢，甚至這些症狀出現的時間也有延長的傾向。

中醫觀點

從中醫的觀點看來，人體就像一部機器，使用了四、五十年後難免會有些磨損與退化；婦女在接近停經期前後，腎氣漸衰，臟腑功能逐漸失調，本就容易會有 氣血陰陽不調和的現象，再加上五十歲左右的婦女通常適逢家庭空巢期或事業空窗期，心理調適與社會適應也容易出現狀況；當同時面對這生理、心理與社交各層面 的變化衝擊時，身體的自我調控機制（如內分泌系統、免疫系統與自律神經系統等）一下子無法適應，各種症狀便逐一浮現，就共同組成了所謂的更年期症候群。換 句話說，這些症狀不一定全因女性荷爾蒙缺乏所引起，其中尚包含了心理調適、社會適應與個體老化 …… 等因素。

中醫如何治療更年期

由於身體有“自我調控機制”（頗類似現代醫學中自律神經系統、免疫系統與內分泌系統的功能），可在一定範圍內調整身體些微的偏差，但這“自我調控機制”也會有當機或功能減退的時候。因此，中醫主要分下列兩個步驟進行調理更年期症候群。

一、症狀治療：如潮熱、盜汗、心悸、失眠、月經紊亂、情緒煩躁、腰痠背痛、頻尿……。

二、調整體質：如偏寒偏熱，氣虛或血虛……，待身體可適應雌激素缺乏的狀況後便可停止治療。

症狀治療以三個月為一療程，視緩解狀況再進行增減，服藥期間，症狀偶會起伏，為正常的現象；當主要症狀緩解後，一般須再繼續服藥二至四個月以鞏固療效。

更年期自我保健

更年期不一定會出現症狀，因此在這個時期自我的保健，益形重要，通常可從以下三方面著手：

一、心理調適：面對家庭空巢期與事業空窗期，家人相處模式的再造與社交關係的重建，心理調適與生涯再詳細規劃是很重要的環節。

二、運動：適度的運動，可以促進氣血循環，減緩老化，一般以緩和運動如體操、散步、游泳…為主。

三、飲食：少吃寒涼、燥熱或刺激性食物，多食富含膠質、蛋白質、維生素、礦物質或植物動情素。以下是這些食物的分類。

1. 寒涼、燥熱或刺激性食物：如冰、瓜類、白蘿蔔、烤炸辣…等。

2. 富含膠質、鈣質或蛋白質之天然食物：如蕨類、海帶、木耳、小魚乾、豬腳筋、雞爪、黑豆、豆漿、芝麻、海參、深海魚（體表有黏液者亦佳）……。

3. 富含維生素之食物：可改善潮紅、發熱的頻率與嚴重程度。

（1）維生素 B 群：牛奶、肉類、紅蘿蔔、豆類、菠菜、麥胚、酵母以及葵花子、核桃。

（2）維生素 C：蕃石榴、柑橘、木瓜、草莓、綠葉蔬菜。

（3）維生素 E：糙米、玉米、豆、蛋、奶、燕麥、麥胚、蕃薯、內臟。

4. 富含礦物質之食物：可以減輕神經緊張、焦慮不安的情形。

（1）鈣：甘藍菜、牛奶、魚乾、豆類、海藻。

（2）鎂：五穀、硬果、豆類及深綠色蔬菜。

5. 富含植物動情素之食物：可補女性荷爾蒙逐漸降低之不足。

如：櫻桃、蘋果、黃豆、苜蓿、茄子、大蒜

結語

人，終究會變老，由於生殖機能衰退所導致的女性荷爾蒙減少，乃至於身體各器官的退化均是每個人必經的過程；而更年期婦女所易產生的一系列症狀，只是 身體自我調控機制一時無法適應女性荷爾蒙減少所引發的現象，所以如何協助自己順應大自然的法則，調整身心使能適應這些衰退的變化，才是最重要的課題。

因此我個人認為在更年時期若無症狀或症狀不嚴重干擾生活，荷爾蒙的補充，甚至各種的藥物治療（包含中西醫）並非絕對必要，但若出現惱人的症候時，經 合格的中醫師診察，再接受依每個人體質不同而量身調配的傳統中醫療法，也可以是幫助您渡過這段人生必經旅程的另一種“很優的選擇”。