

熱女拉警報 婦女更年期的中醫治療

文/中西整合醫療科 陳雅吟 醫師

由於上天賦予的任務及生理上的特點，從中醫的觀點來看，婦女的一生有三個主要關鍵期，影響著身體的強健與否以及老化的快慢，那就是青春期、產後期及更年期。傳統中醫認為，在這三個關鍵期做好調理，則不但可以讓身體機能順利運作，而且在這緊張、忙碌的社會裡，健康的身體也能提高心里的抗壓性，讓現代婦女在家庭、工作蠟燭兩頭燒的情況下，可以雙邊兼顧並且勝任愉快。

在臨床門診時，常有女性患者訴苦：生產後，因為種種因素，例如有些是家裡經濟環境不允許，有些是因為人手不足，以致無法充分休息調養，或因年輕不懂事、在坐月子時貪涼吹風，以致生完孩子後，常常感到容易疲倦、心情不佳、腰酸背痛、記憶力減退，而隨著時間過去，這些情況愈來愈嚴重，當月經不規則時，就開始擔憂是否是更年期來報到了。因此，在這裡與大家談談，中醫對婦女更年期的看法及治療。

更年期是指生理上特定轉變的時期，在女性方面即指卵巢功能逐漸衰退的時期，一般在45-55歲之間。在更年期時，婦女的卵巢機能逐漸退化，月經開始紊亂，有人月經

不來就不來，有人則是停幾個月之後月經又來，如果月經超過一年不來，才是真正進入停經期。換言之，在真正停經期之前月經不規則的狀況，就歸屬於更年期。在這期間由於卵巢分泌的女性荷爾蒙減少而造成內分泌失調，導致許多生理系統發生變化(例如月經週期、自律神經、精神狀態、生殖道、泌尿道、周邊及心血管、皮膚毛髮、骨骼關節等)，進而引起身體許多不適，像熱潮紅、盜汗、心悸、失眠、易怒、沮喪、記憶和注意力減退、皮膚萎縮、性交疼痛、腰酸背痛、頻尿等，這些症狀統稱為「更年期障礙」。由於現在社會變遷快速、壓力與日俱增，出現更年期障礙的婦女年齡層有逐漸下降的趨勢，門診上亦不乏見到40歲以下便停經的婦女。

中醫認為婦女經過約30年的排卵周期，在接近停經期前後，腎氣漸衰，沖任虧損，精血不足，臟腑功能失調，因此月經週期開始紊亂，而造成如上所述的一系列症狀。但是，這些症狀不一定全是因荷爾蒙缺乏所引起，其中還有因個體老化所導致，再加上更年期女性荷爾蒙急劇減少，身體的自我調控機制來不及應變，導致更年期不適的症狀產

生。由於中醫認為臟腑虛損、氣血陰陽失調是造成婦女更年期障礙，甚至停經期症候群的重要原因，因此，在臨床上會根據臟腑虛損的不同及個別症狀的嚴重度，而有治療上的差異，但總體來說，以調整心、肝、脾、腎的氣血陰陽為主，常用有疏肝解鬱法、補腎益精法、滋陰清熱法、健脾益氣法、安神潤燥法、去濕化痰法等，隨著治法不同，治療用藥也有所不同，臨床上會根據婦女當時的體質狀態，進行調整治療。在食療方面，建議可以經常食用銀耳枸杞湯(白木耳、枸杞、紅棗)或食用以蓮子、芡實、荷葉組成的蓮子粥，並鼓勵多吃黃豆、紅豆、黑豆等富含大豆異黃酮的食物以及富含膠質、鈣質之天然食物，例如蕨類、高麗菜、海帶、黑白木耳、珊瑚草、芝麻、秋葵、皇宮菜等。

更年期障礙並不是每個婦女都會出現，但是若有上述症狀出現，而就醫檢查沒有器質性的異常發現或其他治療效果不彰，就要考慮是否因更年期所導致的身體不適，而需要積極的治療。臨床上，中、西醫都可以處理更年期障礙的問題，也各有所長。中醫的特點在於善於調整人體自我調控機制(例如自律神經、內分泌、免疫等系統)的功能，

而西醫的荷爾蒙治療則可迅速校正身體的女性荷爾蒙變化與不適，一般情況不嚴重者採一療法即可，但對更年期障礙嚴重的患者來說，中、西醫合併治療不惟不相抵觸，反而更可縮短療程，減少副作用。

由於現代婦女平均壽命接近80歲，因此一個婦女約有三分之一的生命期處於無月經狀態，在進入停經期前後，若能把握此一體質調整的最佳時機，進行中醫診治，則不但治療效果事半功倍，可以修補年輕時耗傷、偏倚的體質，並且可以進而為老年期的身體打下較為穩固的基礎。

