

中醫陪你慢慢變老， 快樂渡過更年期

◎高雄長庚中醫婦兒科主治醫師 金玠縈

封面故事



專長 | 更年期症候群、盆腔炎症疾病
與腫瘤、婦女情緒失調

50 歲的小潘這一年多來月經量越來越少，甚至長達半年不來，除此之外每晚熱潮紅和盜汗到難以入眠，甚至因而脾氣暴躁，家人常被波及。婦產科醫師說這是更年期症狀，建議使用賀爾蒙。但是又擔心使用後會有水腫發胖的情形，因而前來中醫門診求診。

● 更年期是什麼？可能出現的症狀？

更年期是每個女性生命中體質改變的一個階段。此時卵巢功能開始退化，身體裡的雌激素開始降低，月經停止。

根據國健署的資料統計，台灣女性的更年期大多在 45 至 52 歲，其中 35.5% 的婦女會因為荷爾蒙的波動，出現身理和心理上的各種不適。雖然更年期症狀大多在 1 至 3 年後就會結束，但臨床上發現也有長達 5 年仍還有症狀的。

雌激素不僅僅使女性具有生育能力，也與許多生理功能的維持有關。因此，更年期時有可能出現熱潮紅、盜汗、失眠、心情煩躁或低落、關節疼痛、陰道乾澀搔癢或頻尿等症狀。另外，停經後女性患有慢性病的機會也增加，例如心血管問題、骨質疏鬆與膠原蛋白流失、婦科疾病等。

● 中醫如何看待更年期？

中醫稱為「經斷前後諸證」。早在 3 千年前「黃帝內經」記載「女子七七任脈虛、太沖脈衰、天癸竭、地道不通、故形壞而無子。」說明的就是女子 49 歲左右，由於天癸、精氣、腎氣等逐漸減少，因而逐漸失去生育能力的情況，而且影響身體陰陽氣血平衡而有許多不適症狀。



▲本院依據不同證型提供便利性茶包來幫助緩解更年期的不適症狀

● 中醫的治療與保養方式

中醫的調理主要是藉由過渡期的調養使身體達到一個穩定的、平衡的體能狀態。臨床上依據不同證型給予治療，例如出現熱潮紅、盜汗、口乾舌燥、陰道乾澀等使用左歸丸補腎陰虛，若有失眠、焦慮煩躁、口苦等則可使用加味道遙散。

除此之外，亦可使用便利性的茶包來幫助緩解不適。例如：

- 一、天門冬首烏茶：天門冬、何首烏、杜仲、參鬚等，可當做平日維持體力和精神的保養。
- 二、玫瑰疏鬱茶：玫瑰花、菊花、枸杞、薄荷等，適用於有失眠、焦慮、情緒容易波動等症狀的婦女。
- 三、消渴茶：玫瑰花、麥冬、熟地、紅

棗等，適合有皮膚或私密處乾澀，燥熱盜汗、以及口舌乾渴的情況。

四、若有出現泌尿道感染或容易水腫者，可酌加洛神花、玉米鬚等。

更年期屬正常生理現象，症狀長短也因人而異，並非一定要尋求醫生幫助。但若影響到生活及健康，中醫調理亦不失為一個好選擇。☺

