

中醫觀點看卵巢早衰

◎桃園長庚中醫婦科主治醫師 呂怡瑾



專長

更年期症候群、產後調理、
月經不調、睡眠障礙、助孕

從初經到停經，女性大約有 40 年的時間需要面對月經的問題，有些人月經週期不規律，有些是月經來的時候有腰酸、胸部脹、頭暈痛、下腹悶痛等身體不舒服的情形，嚴重時甚至需要請假在家休養。但經前及行經不適的病因很多，有時候是器質性病變，也就是常聽到的子宮肌瘤、子宮內膜異位瘤、子宮腺肌症等。另一種是荷爾蒙變化的影響，卵巢早衰就是屬於其中一種，因為體內雌激素分泌的不足，導致月經不來或是量少。

卵巢早衰是指年齡小於 40 歲且持續 4~6 個月沒有月經或是月經量少，加上抽血的荷爾蒙數值呈現性腺激素升高 (FSH>25 IU/L)，雌激素降低 (E2<20 pg/ml)，就可以診斷為卵巢早衰。其發生率約為 1%，常見的症狀包括月經延期、無月經或是類似更年期症狀的潮熱、盜汗、陰道乾澀或是情緒、睡眠障礙等。

卵巢早衰對身體有什麼影響呢？雌激素扮演了很重要的生理機能角色，可以協助清除體內的低密度膽固醇，幫助成骨細胞的作用使骨骼強壯，調節糖分代謝和保護生殖泌尿道，所以患有卵巢早衰的婦女，會比一般的婦女更容易有心血管疾病、骨質疏鬆、高血脂、糖尿病、泌尿道感染的問題。

目前西醫治療常以荷爾蒙治療為主，建議持續服藥至正常的停經年齡，且需定期追蹤子宮內膜厚



度及乳房定期檢查，長期使用也需注意靜脈栓塞及肝功能。

關於卵巢早衰的中醫論述，包含「閉經」、「年未老經水斷」、「血枯」、「早發絕經」等。人年紀未到就卵巢先衰老，月經變得不規律、量少甚至是2~3個月來一次，除了家族遺傳或開刀史外，卵巢早衰病因大多仍不明，臨床問診會發現這類病人大半長期熬夜或有過度或錯誤減肥的病史，臨床上常建議此類患者規律地作息、飲食適量等，藉由改善生活習慣而達到體內的氣血平衡。以中醫的角度治療卵巢早衰的月經不規律，我們除了分辨生活作息、情緒壓力等外來因素外，也須評估患者本身體質的內在或先天遺傳因素。

以中醫的治療原則，每個人都是獨立的個體，依照不同的年紀、生活習慣、飲食作息等，會開立不同的方藥，臨床上會依照年齡的不同，中藥處方也會不同，10~20歲女性常使用女貞子和旱蓮草（二至丸），用來滋補肝腎補充先天不足；而20~30歲女性用藥偏向滋補肝腎陰為主，佐以寧心安神用藥以緩解情緒。在30~40歲女生的用藥則增加睡眠用藥，臨床上發現，更年期相關症狀和睡眠品質呈負相關，所以此時期卵巢早衰的婦女會酌加睡眠用藥改善睡眠品質。除了著重在生殖、睡眠以及情緒治療外，臨床上觀察偏瘦、飲食不規律、排便不正常的女性有較高比

例的月經問題。年紀越大的病人使用滋陰清熱用藥的比例相對增加，包括地骨皮、青蒿、知柏地黃丸等，顯示缺乏荷爾蒙的情況下，陰虛火旺的比例增加，陰虛火旺的症狀包括口乾舌燥、眼乾、陰道乾澀、潮熱、盜汗、手心烘熱等類似更年期的表現，有些患者會覺得怎麼喝水都沒辦法止渴、晚上睡覺會熱醒，醒來發現一身汗或是情緒變化較大，都可能是陰虛（雌激素下降）的結果。

綜合上述，卵巢早衰的女性除了月經週期不規律的困擾外，也需要考慮後續可能發生的問題，包括骨質疏鬆、心血管疾病、三高以及睡眠情緒問題等。中醫在相關的治療上，採取個人化給藥，依據年齡、生活習慣、懷孕需求、相關症狀等開立符合的方藥。🌸

