

# 新冠肺炎確診或施打疫苗後，月經失調怎麼辦？

◎高雄長庚中醫婦兒科主任 廖晏農



## 專長

妊娠及產後疾病調治、經前症候群、月經崩漏

**新**冠肺炎從 2019 年末爆發後，便迅速蔓延全世界。台灣自 2021 年開始施打新冠疫苗，2022 年中起確診數大幅上升，這段日子以來，常常有女性患者到中醫婦科門診抱怨打完疫苗或確診後，除了疫苗的一些副作用及確診的症狀以外，也伴隨有月經失調的現象，例如：月經週期改變、經量異常的困擾。綜合目前的研究資料顯示，施打新冠疫苗後，婦女月經異常多以月經量增加、月經日數延長及經間期出血來表現；確診新冠肺炎後對月經方面的影響則多是經量減少與月經日數延長。

中醫在探討外來病邪對月經的影響，最早追溯至東漢末年的「傷寒論」，當中提到「婦人傷寒發熱，經水適來…此為熱入血室…」、「婦人中風(此處所述的婦人中風指的是婦女感染外來風邪病原，並非現今我們所認知的腦中風)，七八日續得寒熱，發作有時，經水適斷者，此為熱入血室…」等有關月經與外來風邪之間的描述且提供治療原則。

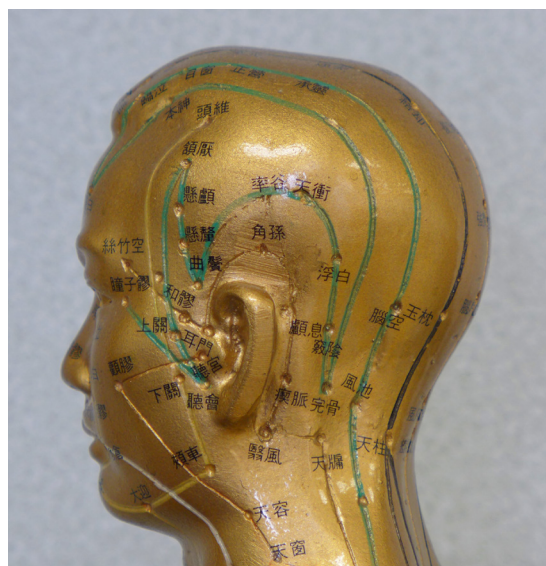
臨床上也會遇到每次月經來就出現發燒感冒的婦女前來中醫婦科門診就醫，尋求進一步改善體質。這兩年來因新冠疫情的緣故，施打新冠疫苗及確診新冠病毒後所出現的月經問題，往往讓人感到困擾。中

醫觀點認為新冠病毒是一種外來風邪病原，疫苗亦可看成人為的外來風邪病原，不論是感染確診後或者施打疫苗後所造成身體的變化，中醫多以外感風邪，由外在體表往內部臟腑入侵來論述，最後導致臟腑陰陽氣血失調而影響月經。

在現代醫學方面的研究，對於施打新冠疫苗後或確診新冠肺炎後會月經異常出現的原因，仍未十分明瞭。女性荷爾蒙的變化週期主宰著子宮內膜的增生與剝落之循環週期，子宮內膜剝落形成月經，女性賀爾蒙的變化與月經息息相關。過去研究指出免疫系統，如：巨噬細胞、T細胞等，在子宮內膜的剝落過程中扮演著重要的角色，因此在施打新冠疫苗後或確診後，月經失調的原因可能與免疫系統功能異常有關。

中醫觀點認為「頭為諸陽之首，以象天，六腑清陽之氣，五臟精華之血，皆會於頭…」，曬太陽能讓人體吸收天地的陽氣，進一步轉化成人體的正氣，抵禦外來病邪的侵襲。而且透過日曬，讓身體更能感受日夜節律的變化，調節五臟六腑陰陽氣血的

功能，改善睡眠。對於因新冠病毒染疫後或施打疫苗後，所造成之月經異常或混亂也是有所幫助的。因此建議如果沒有對光過敏的體質，建議在新冠疫情逐漸緩和之際，不妨趁著天氣晴朗，把皮膚顯露出來，外出接受10~15分鐘的日照，尤其是讓頭部、上背、後頸部位接受陽光的照射，不但可以舒緩心情，進而提升免疫力，幫助改善體質。若是婦女朋友在新冠肺炎確診或施打疫苗後有月經失調的狀況，除了找中醫師依據個人症狀體質調養外，也記得多多走出戶外曬曬太陽哦！☀



▲ 頭為諸陽之首，為十二經絡中的六陽經匯聚之處，可讓頭部上背後頸部位多接受陽光的照射