

賀爾蒙的風暴

◎台北 / 林口 / 桃園長庚中醫婦科主治醫師 高銘偵



半夜突然熱醒，滿頭大汗，打開電風扇吹了幾分鐘，終於感覺不那麼胸悶、心悸與燥熱，將濕衣服換掉，看時鐘才凌晨3點，心裡想著早上還要上班，翻來覆去卻再也睡不著，又想起生活中遭遇的一些不公平待遇，才抱怨幾句，老公就回：「妳自己要在意的」。看著旁邊呼呼大睡的另一半，一股莫名不甘願的情緒，讓人覺得委屈而生氣。失眠讓情緒更加焦躁不安，害怕夜晚的到來，害怕睜眼到天明。常常做完家事，等小孩睡著，終於有空閒開始滑手機，但過了凌晨1、2點就難以入眠，若是半夜上廁所或熱醒後，也經常就再也睡不著了。

婦女停經過程是在數年間逐漸進行的，從月經一向規則逐漸變為月經不規則，最後到月經完全不來，這幾年過渡時期就稱

為更年期。台灣女性平均停經年紀在50~51歲，更年期約在停經前的2~3年，症狀常見潮熱盜汗、胸悶心悸、睡眠障礙、情緒起伏煩躁易怒或莫名低落（嚴重甚至有焦慮、憂鬱），影響婦女的生活品質及與家庭成員的相處。

更年期是女性無法避免的生理過程，是從有排卵到不能排卵的階段（與青春相反）。但同樣是賀爾蒙下降，為什麼有些人潮熱症狀嚴重？有些人卻沒有更年期症候？這些症狀還要忍受多久？

「更年期症狀」是人體對賀爾蒙的濃度變化調控不好，就像高山症的發生是人體對高度快速上升的適應調控不好所導致，同樣高度變化有些人有症狀，有些人則沒有！中醫治療是讓身體適應這賀爾蒙高低濃度的變化，西

醫是直接補充賀爾蒙！

臨床上潮熱的病人，常處方當歸六黃湯、滋陰降火湯、知柏地黃丸、大補陰丸等來補腎滋陰降火，症狀嚴重可加黃連、黃柏等清熱中藥，輔助生地、麥門冬滋陰的中藥，玫瑰花、合歡皮疏肝解鬱的中藥。在中藥調理下，讓患者情緒及睡眠品質改善。

臨床上觀察日夜顛倒或長期熬夜，很少吃黃豆製品的人，或因手術、化療或放療導致停經，潮熱汗多症狀都比較明顯。愛吃炸雞、桂圓、花生、腰果、核桃、開心果、麻辣鍋，更容易耗傷津液，加重內熱之症，讓更年期燥熱盜汗症狀更嚴重。相反地，要鼓勵更年期婦女多食用具有滋陰生津、活血潤腸的白木耳、黑木耳等食物。

同理與陪伴女性害怕變老的心情，解釋青春期的更年期女人都是身處賀爾蒙的風暴中，門診中常聽到許多婦女不滿：「活著都為家庭付出，告訴自己要忍耐，現在忍無可忍常火山爆發，卻被老公、小孩笑說我是更年

期。」「我沒有不願意付出，只是不喜歡我的付出，變得這麼理所當然。」這經典台詞引起許多婦女的共鳴。了解更年期及學習如何平順度過，減少與家人之間發生衝突，自我覺察與自我價值認同，是女人一生中重要的課題。建議女性不要把重心一直放在小孩老公身上，心甘情願再做，沒有什麼是一定要做跟應該要做的事，要選擇做自己真心喜歡的事或發展自己興趣。若夫妻或親子有重大衝突，氣話勿衝口而出，先離開現場，可寫字條或快走平復心情，慢一點想好再溝通，不讓自己因一時情緒沖昏頭，言語傷人傷己卻又事後懊惱，陷入自責情緒低落的惡性循環中。

我近幾年重拾大學時期的愛好，爬山、跳舞、參加聚會，歐洲自助旅行三週是送給自己 50 歲的生日禮物。放下當老婆、媽媽角色，單純做自己，慢慢來比較快，也讓自己較平順度過賀爾蒙風暴的時期。☺