



擁抱人生的下一個階段——漫談更年期

游景卉 長庚紀念醫院中醫婦科主治醫師

「兒子，把你的襪子丟進洗衣籃裡好不好，阿是要講幾次？念到我頭都痛了！」「老公，電視已經看一整晚了，是有沒有要休息啊？吵到我全身發熱、睡不著了！」「醫師，我半夜往往會醒來好多次，全身冒汗，感覺忽冷忽熱，眼睜睜的看著天花板一直到天亮。」

陳太太最近經常情緒失控，對於以前習以為常的生活瑣事，動不動就想發脾氣，夜裡常常失眠、潮熱、盜汗，無法好好休息。儘管她常在暴怒之後，內心歉疚不已，但情況卻越來越嚴重。和陳太太年齡相仿的朋友，也都面臨類似的問題，林女士年輕時就經常關節痠痛，停經之後，腰酸背痛益趨惡化，每逢季節變化，痠痛症狀更加明顯。

四十歲後面臨更年期，八成以上有不適症

歲月的更迭、年齡的增長，是所有女人都恐懼面對的事，卻也是人生必經的過程。雖然我們無法阻止時光的流逝，但如果能舒服且平順地度過衝擊著生理、心理及家庭生活的更年

期，改善生活品質，延緩身體機能的退化，那麼這個人生中至關重要的過渡時期將不再是困擾！

《黃帝內經·素問·上古天真論》提到：“女子七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。”說明婦女在七七四十九歲左右開始因為卵巢功能退化、體內女性荷爾蒙降低，生殖能力逐漸消失，陰陽失去平衡，精血不足，而出現月經週期紊亂、月經量忽多忽少、潮熱盜汗、頭暈、耳鳴、心悸、失眠、煩躁易怒、浮腫、腹瀉、腰膝酸軟或骨質疏鬆、皮膚癢乾澀等症狀。根據近年統計，台灣婦女亦大多從 49 歲起即開始陸續進入更年期，並有超過八成以上的更年期婦女會面臨不適的症狀，雖然部分婦女的症狀會在一到兩年內自行緩解，卻也有將近四分之一的婦女會出現較嚴重的更年期症狀，影響日常生活，稱之為更年期綜合症或更年期症候群，必須就醫治療。而對於長期使用類固醇的婦女患者，更需要注重更年期時骨質疏鬆引起骨折的風險。

臨床上常見五種更年期證型

就中醫的觀點，更年期綜合症出現眾多症狀導因於腎氣由盛漸衰，其他臟腑功能隨之衰退。在臨床上，中醫師會根據患者的症狀將更年期綜合症分為五種證型，以利後續的治療、生活衛教及飲食指導。第一種，也是最常見的證型為腎陰虛證，臨床上表現包含面赤、潮熱、盜汗、汗出如雨、掌心熱、腰膝痠痛、耳鳴、眩暈、失眠多夢、月經不調、皮膚乾燥搔癢、口乾舌燥等。第二種證型為腎陽虛，可見面色晦暗、精神萎靡、頭暈耳鳴、面目肢腫、夜尿多、月經不調、帶下清稀、下腹冷感、陰部墜脹等。第三種，腎陰陽俱虛，通常表現為：忽冷忽熱、或頻頻烘熱汗出，汗出後畏寒、頭暈耳鳴、腰痠乏力、口渴、失眠、小便清次數頻等。第四種，心肝火旺證，常見的症狀有身烘熱、多愁善感、心煩易怒、出汗多、失眠、口舌生瘡、咽喉乾燥等。最後是脾氣虛弱證，臨床表現有精神渙散、疲倦乏力、食欲不佳、腹脹、消化不良等。除了上述這五種常見證型外，中醫師還會找出一些變異證型或合併證型的患者，提供適當的治療。

然而，就一些需要長期使用類固醇的患者而言，平時往往因為藥物的副作

用容易出現口苦、咽乾及身體潮熱等中醫所謂陰虛的症狀，陰虛又正是更年期綜合症最常見的核心病理機轉。因此，此類患者在更年期時，配合中醫藥的調理是十分有幫助的。

顧好最後一個關卡，迎接下一段人生

在飲食及生活方面，對於更年期症狀明顯的患者，平時應注意少吃辛辣刺激的飲食如：麻辣鍋、烤肉、炸雞、咖啡、濃茶等，可多攝取新鮮、水分多的蔬果類如：葡萄、桑葚、水梨、酪梨、菠菜、青花椰菜、絲瓜、青江菜等。另外腎陰虛的患者適合枸杞菊花茶、百合銀耳蓮子湯等藥膳；腎陽虛的患者則可飲用桂圓紅棗茶、人參山藥雞湯；腎陰陽俱虛患者推薦杜仲燉排骨。而心肝火旺的患者可選擇酸棗仁粥、山楂荷葉飲。脾氣虛弱患者則建議食用山藥茯苓糕、四神湯。

青春期、妊娠期、更年期是女人三個至關重要的時期，關係著婦女一生的健康。

更年期是最後一個關卡，大部分人可以順利闖關成功，少數人則因為心煩失眠、潮熱盜汗等不適症狀而卡關，但又害怕荷爾蒙治療所導致的副作用，因而遲遲不敢就醫，這時中醫治療可以幫助您緩解這些種種不適的症狀，使您能信心滿滿地擁抱人生的下一個階段。

