

# 更年期症候群 中醫治療與食療

## 中醫科 周彥均



文章來源：中醫科 周彥均醫師

停經症候群並非一種病態的表現，而是生命的自然過程。女性荷爾蒙的缺乏會導致疾病，可經由藥物控制來降低其發生率。

### 泌尿生殖器方面

#### 泌尿生殖器方面

子宮、子宮頸會縮小、子宮內膜變薄，經量減少，停經等。  
陰道與尿道黏膜萎縮、陰道潤滑減少，陰道乾澀，性交疼痛，陰道搔癢，排尿灼痛等。  
圍繞陰道與尿道的組織會失去彈性，尿失禁，漏尿，子宮下垂等。

#### 骨質疏鬆症 (Osteoporosis)

在女性荷爾蒙缺乏下，骨質resorption的速度加快，而骨形成的速度卻保持不變，酸、疼痛、骨折機率增加。

#### Vasomotor effect

最常見的症狀是熱潮紅，常發生於夜晚，白天亦可能發作，常伴隨噁心、頭暈、盜汗、心悸頻脈、失眠等。  
燥熱嚴重冬天不需加衣、眠不蓋被，但發熱後伴隨發冷畏寒、汗多，需要頻繁更衣。

#### 心臟血管系統方面

女性荷爾蒙會增加HDL而減低LDL的濃度，因而減低心臟血管疾病的發生，如CVA、AMI等，失去雌激素保護後，心血管疾病發生率快速升高。

#### CNS 方面及行為的改變

煩躁、易動怒、失眠、記憶減退、無法集中注意力等。

### 中醫更年期病因病機

腎虛是本病之本。

因腎氣漸衰，而使機體陰陽失於平衡，臨床常見腎陰虛及腎陽虛。

因病患素體情況不同，亦常出現肝旺、脾虛、心血虛等証。

治療原則：

固腎為主，兼調肝、心、脾。本病症狀三兩出現，有輕有重，病程有短有長；若無明顯不適，無須治療。

中藥非荷爾蒙：

使用中藥無法使荷爾蒙升高，但是能改善臨床症狀，無使用荷爾蒙之風險，仍然能改善各種更年期症狀。

### 中醫治療更年期症

#### 常見證型

腎陰虛：烘熱汗出、五心煩熱、腰膝酸痛、口乾欲飲、小便短黃大便秘結、舌紅少苔、脈細數。

腎陽虛：畏寒肢冷、腰背痠痛、尿頻、帶下清稀、舌淡邊有齒痕、苔薄白、脈沉細無力。

腎陰陽俱虛：兼有上述之証。

肝旺：口苦、胸悶、心煩易怒、脈弦。

心血虛：頭暈、心悸、怔忡、多夢、健忘、脈細。

脾虛：納呆、腹脹、便溏。

#### 常用方藥

腎陰虛：左歸丸、六味地黃丸、知柏地黃丸。

腎陽虛：右歸丸。

腎陰陽俱虛：二仙湯。

肝旺：加味逍遙散。

心血虛：天王補心丹。

脾虛：香砂六君子湯。

#### 骨質疏鬆症

臨床上可有效改善症狀：(獨活寄生湯、龜鹿二仙膠、補腎藥等)骨質密度增加方面：缺乏長時間大量累積案例之研究數據。

### 中醫治療更年期的優點

#### 荷爾蒙治療以外的另一項選擇

- 避免荷爾蒙治療致癌的風險，仍能有效控制更年期症狀。
- 減輕身體因缺乏荷爾蒙而產生的不適，而非去補充它。
- 沒有安全期限和停藥的問題。

#### 治療更年期症狀同時兼有調理的效果

- 根據每個人體質和症狀的差異給予量身訂作。
- 中醫治病以症狀為主體，強調辨證論治，對於症狀複雜多樣化的病具有較好的對應性。

### 更年期婦女的食療

#### 01 增加神經系統功能的穩定度

- 維生素B群豐富的食物
- 胚芽米、麥芽、豆類、全麥麵包、柑桔類水果、綠葉蔬菜、發酵乳、蛋黃、魚卵、肝臟、瘦肉
- 維他命B群成員頗多，包括維生素B1、B2、B6、B12、葉酸、菸鹼酸等，它們參予新陳代謝提供能量，保護神經組織細胞，對安定神經、舒緩焦慮緊也有助益
- 咖啡因和常運動的人消耗更多的維他命B群
- 缺乏維他命B群的人容易疲累、消瘦、口角炎、眼睛容易乾澀畏光。
- 維他命B群有助於抑鬱症和耳神經性耳鳴的治療

#### 02 輔助轉弱的造血機能

- 鐵質、維生素B12或葉酸豐富的食物
- 鐵質：肝臟、豬血、瘦肉、蚌殼類、海藻、黑芝麻、紅棗黑棗、全穀類
- 堅果類、綠葉蔬菜等
- 維生素B12：豬肝、白(肉)魚、瘦肉、早餐穀類、蛋、酵母菌萃取物、牛乳
- 葉酸：深綠色的蔬菜、菠菜、胡蘿蔔、南瓜、馬鈴薯、豆類、堅果、糙米、小麥胚芽、全麥穀類、柳橙、肝臟、蛋黃、牛奶
- 鐵質葷食的吸收率比植物性的鐵質來源好，維生素C有助於鐵質的吸收。
- 維生素B12主要存在於肉、蛋、奶類食品中，素食主義者易缺少維生素B12；腸胃道切除手術、萎縮性胃炎、消化吸收不良者也會因吸收不良而缺乏
- 深綠色葉菜類及豆類植物，都含豐富葉酸鹽，有助於細胞修補，預防感染和貧血

#### 03 因應骨質的快速流失

- 含鈣質豐富的食物
- 髮菜、黑芝麻、紫菜、小魚干、蝦米、小魚、奶、吻仔魚、海藻、吻仔魚、白芝麻、黑豆、黃豆
- 東方人欠缺乳糖酵素或對牛奶過敏的情形十分普遍，不能消化牛奶及其他乳製品食物，應改喝發酵乳(如優酪乳或優格)，攝取量為一日兩杯(240cc/一杯)
- 正確而適度的運動，能使骨質增加，最好的運動，需要包含人體長骨的牽動、拉動、和某種程度的擠壓。如行走、慢跑、騎單車、越野步行等

#### 04 補腎陰的食物

海帶、海哲皮、白木耳、黑木耳、山藥、百合、櫻桃、桑椹、葡萄、水梨、蕃茄、白蘿蔔、黑芝麻、枸杞、蜂王乳等