

婦女步入更年期免驚！ 中藥調理幫您優雅邁向熟齡階段

柳營奇美醫院

簡珮珊 中醫部主治醫師

日前一名年約五十歲的張女士至中醫門診就醫，敘述最近幾個月都睡不好，很容易生氣，並有潮熱盜汗等症狀，一問之下發現其月經紊亂不規律已持續數個月，這是典型的更年期症候群，經中醫調理後，現已減緩更年期所帶來的不適。依據衛生福利部國民健康署之國民健康訪問調查結果顯示，45 至 54 歲的女性約 6 成有經期不規律或已經停經的更年期變化，而 55 至 64 歲的女性，則高達 9 成以上，因此，更年期是女性一生中不可避免且必經的一個過程。



簡珮珊醫師表示，更年期是因為卵巢退化及荷爾蒙減少所造成，是女性人生重要的轉折點，應該提早重視打好健康基礎。

什麼是更年期呢？柳營奇美醫院中醫部簡珮珊醫師表示，婦女大約在 45 到 52 歲這段期間，卵巢逐漸停止製造女性荷爾蒙，造成月經經期從開始不規則、月經量一下多、一下少，到最後一年內不再有月經的停經現象，在這段生殖機能逐漸降低到完全喪失的停經前後過渡時期，就是所謂的更年期。而隨著更

年期荷爾蒙的變化，常出現如易怒、潮熱、面紅、盜汗、手足心熱、咽乾、失眠、心悸、胸悶、腰酸背痛、頻尿甚至尿失禁等症狀，每一個人因體質不同表現也不同，症狀持續的時間長短也不同。調查統計顯示，約有 35.5

%國內已停經的婦女曾經出現過更年期障礙。

中醫針對個人不同的症狀表現去分析歸類證型，進而量身訂做適合的處方，而中藥調理過程也會因應證型表現的改變靈活做調整。以中醫常見更年期幾種證型大致可區分如下：

「肝鬱氣滯」型：平時容易緊張、情緒波動大、容易發怒；有時自覺胸悶好似有東西壓在胸口，甚至必須

吸大口氣才得以緩解；或時常感到喉嚨有東西梗阻著，容易脹氣、噯氣等，建議可以加味逍遙散或佛手玫瑰飲來幫助疏肝理氣。

「心神失養」型：此類型的人整天心事重重、鬱鬱寡歡、動不動就悲傷愛哭、容易自尋煩惱、多思慮，晚上睡不著，建議以甘麥大棗湯、百合、酸棗仁等來養血安神。

「腎陰虛火旺」型：此類型症狀常表現頭暈、耳鳴、面紅、烘熱、多汗、手足心熱、喉嚨乾或熱，皮膚乾癢等，建議以知柏地黃丸來滋陰清熱。

簡珮珊醫師提醒，重視更年期保健調理之外也需調整日常的生活作息，例如保持心情舒暢，凡事不鑽牛角尖。並安排適當休閒運動，從事規律體能運動能維持筋骨靈活、減緩骨質疏鬆。飲食方面，調整飲食內容，更年期由於賀爾蒙改變會影響體內的新陳代謝，此時對膽固醇及三酸甘油的利用率降低，所以應少肉多蔬果。如果經自己生活的調整仍無法改善更年期不舒服症狀，不妨尋求專業醫療人員協助，並以開放豁達的心情迎接面對更年期。



簡珮珊醫師建議，女性平時可泡玫瑰花茶來改善冬日四肢冰冷，平日疲倦頭暈的症狀。



更年期是每位女性一生中必經的過程，可透過更年期不適症狀評估表，來檢視其是否來臨，並以豁達的心情來輕鬆愉悅地度過。

中醫部主治醫師 簡珮珊

【主治專長】

- 一般內婦兒科疾病治療。
- 胃腸功能障礙。
- 呼吸道疾病。
- 腫瘤疾病暨開刀放化療後體質調整。
- 針灸科：急慢性扭挫傷、坐骨神經痛等。

● 【門診時間】

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午		◎		◎		◎
下午		◎		◎		