

一、定義：

女性由正常的卵巢功能逐漸衰退至不具功能的過度期，這期間由於卵巢分泌的女性荷爾蒙減少，可能引起身體上許多不適，統稱「更年期障礙」。而婦女本身察覺得到的現象即「月經停止了」，所以「更年期障礙」也稱作「停經症候群」。

二、症狀：

（一）精神方面：

出現失眠、焦躁、憂鬱等情緒變化，這些症狀，很容易被誤認為「中年危機」或「空巢症」，甚至會被認定是「神經病」，一直服用精神藥物無效後才警覺可能是更年期的問題。

（二）神經血管控制失調：

最明顯的症狀是熱潮紅，突然身體感覺一股躁熱往臉部、頸部、胸部衝，幾秒鐘就消退，隨著有心悸、盜汗，在冬天也得換幾次襯衣，而且這種症狀也可能在睡覺時出現，擾人清夢，影響生活品質。

（三）皮膚及陰道、尿道表皮萎縮：

皮下組織及水分減少，失去光澤，這也是

婦女朋友最擔心的「青春美麗」不再。另外，陰道表皮萎縮引起萎縮性陰道炎，容易有陰道癢、刺痛、性交疼痛等現象。尿道表皮萎縮則可以引起無菌性尿道炎及頻尿、尿失禁等症狀。

（四）月經異常：

經期變得不規則，經量變成很多或很少，最終停經。

三、更年期保健之道：

（一）定期身體健康檢查：

更年期後，許多疾病的發生率變大，定期健康檢查，便可以讓疾病早期發現，早期治療。例如，每年定期做子宮頸抹片，每月定期做乳房自我檢查，都可以讓癌症在發生之初便可以及早診斷出來。一年一度的全身健康檢查，更能及早發現身體上的異狀，以便及早治療。

（二）預防意外事件的發生：

年紀愈大，思考及行動常常會日漸遲鈍，因此反應便愈來愈差，發生意外事件的機會也就日益上升。更年期往往骨質較易疏鬆，小小的跌倒便可能造成骨折。因此浴室廁所應避免濕滑，穿著的鞋子應力求舒適。

(三) 規律的運動習慣：

規律的運動有助於預防慢性病的發生、骨質疏鬆及肥胖的發生，但應避免過度劇烈運動，以免造成傷害。

四、中醫對更年期的治療：

針對更年期婦女出現個別不同的症狀，與參考個人不同的體質來調理。更年期症候群既然是由於內分泌環境的改變所引起的人體各方面的變化，中醫透過調整人體內在臟腑的功能，使各臟腑能保持各方面的相對平衡，讓人體逐漸適應內分泌環境的改變，並藉由此過渡期的調養，使機能達到一個穩定的、高平衡點的體能狀態，可以減輕更年期不適的症狀，使婦女們可以健康而愉快的渡過後半輩子。

本院以中醫之角度積極研發舒緩更年期不適症狀之保健沖泡包—逍遙茶，以舒解更年期症狀，幫助緩解壓力放鬆心情，愉快面對未來。本方組成之藥物能疏肝解鬱、養血健脾、養心寧神、清熱除煩，可緩解情緒低落、舒解壓力、放鬆心情、消散氣鬱，而達逍遙之健康人生。



中醫保健 更年期婦女

高雄市立中醫醫院 關心您
高雄市苓雅區凱旋二路 132 號
電話：(07)2163186
<http://kmcmh.kcg.gov.tw>
健康促進委員會 編審
114 年 06 月修訂