

更年期的中醫保健

高雄市立中醫醫院副院長 嚴秀娟醫師

更年期保健的重要性：

家庭是社會的最基本單位，婦女朋友更是家庭的核心人物，婦女朋友的健康是全家幸福的最大泉源，這也是近幾年來政府積極推廣婦女友善就醫環境及婦女健康議題的緣由。依據內政部統計資料顯示，女性平均壽命已達 79 歲，婦女朋友有三分之一歲月會在更年期（平均 49.8 歲）後渡過，時間不可謂不長，如何讓推動搖籃的手不失去扶持的力量，需要你我大家共同來關懷與努力。

中醫可以為你做什麼：

中醫針對更年期的症狀不是直接給予荷爾蒙藥物治療，而是藉由調理中醫理論的氣血陰陽達到平衡來減低症狀，恢復機體的功能；所以治療的範圍相當廣泛，舉凡躁熱、失眠、情緒不穩定、心悸、陰道乾澀都是我們治療的範疇。更年期依照中醫學的理論，除了特殊體質外，調理大多著重肝腎二經。

中醫常見的更年期分型：

一、腎陰虛

常見症狀有月經推遲、稀發、量少、甚或閉經。平時帶下少，陰道乾澀。頭暈耳鳴，失眠多夢，皮膚搔癢或如蟲行，烘熱汗出，五心煩熱，腰膝痠軟，舌紅少苔，脈細數。常用方藥左歸飲或知柏地黃丸。

二、腎陽虛

常見症狀有月經過多、崩漏或閉經，腰膝痠軟，面目肢體（尤以下肢）浮腫，形寒肢冷，便溏，尿頻失禁，舌淡苔薄，脈沉細無力。常用

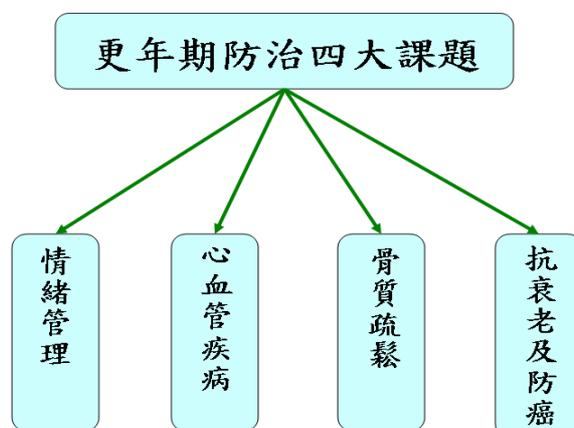
方藥右歸飲。三、腎陰陽兩虛

常見症狀有時而畏冷，時而烘熱汗出，頭暈耳鳴，腰痠乏力，舌苔薄，脈細。常用方藥二仙湯 合二至丸。*肝氣鬱結證

常見症狀有經絕前後，精神抑鬱，悶悶不樂，胸悶喘息，脅腹脹痛，多愁易怒，烘熱汗出；或無故悲傷，甚或哭笑無常，心煩狂躁，失眠多夢；月經紊亂，大便時干時溏。舌紅，苔薄白或薄黃或黃膩，脈沉弦或弦數。常用方藥有加味逍遙散。

更年期防治新觀念

更年期不適症狀往往經由調理 及時間的逝去會漸漸改善，大部分的婦女朋友也都會體認到這一點，但是從預防醫學的角度來看更年期防治的重點，應該著重宣導以下四方面：



- 更年期的情緒管理
 - 積極尋求醫療支援
 - 同儕團體的支持
 - 建立正確的人生觀
 - 自我價值的重新肯定，接受角色轉換

- 心血管疾病的預防
 - 維持適當的 BMI 值：體重(公斤)/ 身高(公尺)的平方
 - 定期健康檢查
 - 低油、低糖、低鹽、低膽固醇飲食
 - 每天適度運動
- 骨質疏鬆的預防
 - 認識高危險因子：可提高警覺性加以預防，如骨骼特別瘦小，提早停經，或長期服用類固醇之患者，都是骨質疏鬆的高危險羣。
 - 攝取充足鈣質與維他命 D：成人每日鈣攝取量約 800 毫克，富含鈣質食物如牛奶、奶製品、豆製品、杏仁、小魚干，綠色的蔬菜等；而維他命 D 則經由魚類、雞蛋、肝、牛奶等攝取。
 - 適度的運動與陽光照射，著重增加肌力的運動。
 - 養成正常生活習慣，少抽煙、少喝酒、少喝咖啡等。
- 抗衰老宣導正確的飲食習慣及生活習慣
 - 避免食易產生自由基的食物：醃燻、發霉、油炸、及有霉味的堅果類。
 - 暴露在污染物質中、應有適當防護。
 - 不抽菸、不酗酒
 - 營養均衡，維持體內抗氧化酵素的正常製造與運作，如攝取全穀類、蔬菜水果及豆類。
 - 保持心情愉悅。
 - 不要自行亂服藥物。
 - 減少過量光的曝曬。

讓更年期不再困擾您，願幸福洋溢在每一位婦女朋友的臉上，高雄市立中
醫醫院竭誠為您服務！