



更年期中醫保健 Menopause Chinese Health Care

一、什麼是更年期：

根據生理指標的測定，女性更年期大約從停經（約 50 歲）的前 10 年開始，即 40 歲左右，至停經後 10 年，約 60 歲卵巢功能完全消失後結束。更年期一般多見於女性，是月經完全停止前數月至停經後若干年的一段期間，在此階段，卵巢功能開始衰退，月經週期逐漸延長，經量逐漸減少，直至完全停止

二、致病原因：

婦女年近五旬時，腎氣漸衰，衝任虧虛，精血不足，臟腑失養，陰陽失調，而諸證蜂起。腎陰不足，不能上濟心火，導致心腎不交，則見失眠，多因七情所傷、思慮過度、勞逸失調、飲食不節等引起陰陽失交，陽不入於陰，需要陽氣與陰氣互相協調，則可以使陰平陽秘求得好眠。不能涵養肝木，肝陽上亢，則煩躁頭暈。腎陽虛憊，命門火衰不能溫暖脾土，故浮腫乏力。此外，不少患者與因情懷抑鬱、肝氣不舒有關

三、症狀：

- (一)情緒症狀：情緒不穩定、焦慮、多疑、暴躁、抑鬱、易怒、沮喪、記憶和注意力減退
- (二)月經症狀：月經週期改變或經量異常
- (三)中樞神經系統症狀：潮熱、盜汗、疲倦、失眠、頭痛、頭暈
- (四)心血管症狀：心悸、胸悶、喘、高血壓、糖尿病、肥胖症、缺血性心臟病、腦血管病變
- (五)生殖泌尿道症狀：陰道上皮萎縮或乾澀感、性交疼痛、頻尿、尿失禁
- (六)骨關節症狀：腰痠背痛、退化性關節炎、骨質疏鬆、骨折機率增高

四、治療：

可分為五種疾病類型及常見臨床表徵，如下：

- (一) 肝腎陰虛型：頭暈耳鳴、潮熱盜汗、五心煩熱
- (二) 肝腎陽虛型：形寒肢冷、浮腫便溏(大便稀軟)、精神萎靡

【續後頁】

- (三) 心腎不交型：失眠多夢、心悸心慌、心神不寧
- (四) 肝氣鬱滯型：悲傷憂鬱、胸脅(胸膛至腋下)脹悶、胸悶嘆息
- (五) 心脾兩虛型：失眠夢多、納少(鹽份不夠)便溏(大便稀軟)、心悸氣短

五、飲食指導：

(一)甘麥安神茶

材料：炙甘草 3 公克、浮小麥 10 公克、紅棗 12 公克、酸棗仁 15 公克、夜交藤 10 公克、合歡皮 10 公克、水 1000 毫升

作法：材料入鍋中，加 1000 毫升水煎煮，水滾後轉小火煮 30 分鐘，去渣取汁當茶飲，早、中、晚溫服

功效：有疏肝解鬱、寧心安神功效，改善失眠多夢，心悸盜汗，煩躁焦慮

(二)枸杞百地粥

材料：枸杞 10 公克、百合 12 公克、生地黃 10 公克、水 1000 毫升

作法：材料入鍋中，加 1000 毫升水煎煮，水滾後轉小火煮 30 分鐘，去渣取汁當茶飲，早、中、晚溫服

功效：有養陰清熱、補虛安神功效。適於潮熱盜汗、失眠煩躁

(三)甘麥大棗湯

材料：甘草 20 克、小麥 100 克、大棗 10 枚

作法：以水六升(1200cc)，煮取三升(600cc)，溫分三服

功效：和中緩急，寧神安躁

六、參考資料

郭惠雯(2017)·更年期之中醫調理·*中醫婦科醫學雜誌*，21，77-82。

蔡勝芳、賴建銘(2019)·中醫藥治療更年期症候群病例報告·*醫婦科醫學雜誌*，23，59-70。

陳佳蓉、何怡慧、楊紓怡(2020)·中醫治療更年期症候群病例報告·*中醫婦科醫學雜誌*，26，49-60。