



更年期障礙之中醫療法

傳統醫學科 陳玉娟醫師

「更年期」定義為女性由正常的卵巢功能逐漸衰退至不具功能的過渡期，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的不適：熱潮紅、心悸、情緒不穩定、皮膚萎縮、失眠、手麻、晨僵等症狀，統稱「更年期障礙」，又稱停經症候群，通常發生在 45-55 歲這段期間。更年期的症狀不盡相同，而且有約一成的人是沒有症狀的，有些人可能對荷爾蒙改變較敏感症狀持續十餘年。

早在《內經》的文獻中即有女性生殖內分泌系統生長、發育乃至衰老的介紹，《素問·上古天真論》曰：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。…七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也」。由上面一段文字我們可以知

道“腎”主宰生殖內分泌系統，腎水不足會引起肝陰不足，導致肝腎陰虛，會引起潮紅、情緒不穩定、胸脅乳房脹滿、眼睛乾澀；腎水無法上濟心火，導致心腎不交，會有失眠、心悸、嘴破；腎陽不足，命門火衰，引起腰痠、四肢冷、疲倦；腎為先天，脾主後天，脾腎氣虛會有浮腫、小便不利；陰血不足會引起皮膚乾燥、陰道乾澀等問題。因此臨床上會用左、右歸丸，知柏地黃丸，六味地黃丸，濟生腎氣丸及杞菊地黃丸等調整腎陰或腎陽，佐以加味逍遙散、抑肝散調肝，減緩潮紅、情緒障礙；加天王補心丹、甘麥大棗湯、養心湯、酸棗仁湯、黃連阿膠湯等處理心悸、失眠的問題；或用歸脾湯、參苓白朮散、六君子湯等調整脾虛，提振精神；使用二仙湯治療腎陰陽兩虛。平常多吃一些如山藥、何首烏、枸杞、淫羊藿、薏仁、黑豆、黃豆、芝麻、核桃、地瓜、木耳等有助於荷爾蒙調節，也可以減輕更年期不適的症狀。

由於現在女性平均壽命拉長至 80 餘歲，人生有三分之一的時間是在更年期以後，加上這段期間生理上會產生巨大的轉變，與青春期、坐月子並稱三大體質調養的最佳時機，更年期調理得當，較不易衰老，老年期的問題也比較輕微，使用中醫做更年期調養是安全有效的明智選擇。



多吃一些如山藥、何首烏、枸杞…等有助於荷爾蒙調節，也可以減輕更年期不適的症狀。