

更年期症候群的中醫治療

張女士從去年停經後就常常覺得煩躁，每天都要發熱出汗個好幾回，整天神經緊張坐立不安，好不容易入冬後感覺好些，隨著春天到來天氣熱了，不舒服的感覺又蠢蠢欲動起來...

更年期症候群是女人荷爾蒙衰退的自然變化，在身體適應的過程中造成的各種不舒服症狀，大約會出現在50歲左右。最常見的症狀是熱潮紅，通常會感覺到一股熱氣向上冒，伴隨臉紅冒汗等，持續數十秒到數分鐘。其次容易出現的症狀有煩躁不安、鬧情緒、晚上睡不著、怕熱，加上汗多、噁心、頭暈、心悸，真的非常不舒服。中長期的問題則有陰道乾澀、發癢、發炎和鬆弛造成的漏尿等，還有鈣質流失造成的骨質疏鬆和心血管疾病的增加也是需要注意的部分。

目前西醫處理更年期症候群的治療方式是給予荷爾蒙替代治療，由於使用荷爾蒙有增加婦科癌症發生率的可能，在考量長期使用的風險和停藥後可能症狀復發，中草藥治療成為另一種選擇。目前許多醫學研究和臨床經驗都證明中草藥對更年期症候群的控制效果很好，可以幫助婦女順利度過這段不舒服的時光。

以中醫的觀點來看，更年期症候群的婦女基本體質屬於腎虛，且以陰虛燥熱的體質為多，臨床上會以補腎養陰清熱的藥物為主，再參考每個就診的婦女不同症狀的輕重程度加以調整增減，如有失眠煩躁嚴重的就增加安神潛陽的藥物，流汗多的就增加斂陰固澀的藥物，使每個看診的婦女都能得到量身訂作般適合自己的藥物組合。

藥物治療之外，更年期婦女平時的自我保養也相當重要。規律的作息、充裕的睡眠和適度的運動，可以讓自己釋放壓力維持體力；飲食方面以清淡為主，少油少鹽少糖避免肥胖，多補充蛋白質(植物性蛋白質較佳)，多吃蔬果補充維生素及纖維質；鈣質的補充也不可少。

生活上盡量多出去走走看看散散心，找朋友聊聊天，維持適當的社交生活與人際關係，和家人要多溝通、多聆聽、多鼓勵、多分享，適時的紓解壓力。有了充分的準備和醫師的幫忙，相信每個婦女都可以度過一段健康愉快的更年期時光！



周彥均醫師

學經歷

中國醫藥大學中醫系學士(中西醫雙主修)

長庚醫院中醫部主治醫師

大千醫院中醫科主任

專長

內科:過敏體質調理、癌症中醫調理、兒童過敏、兒童轉骨

婦科:產後調理、更年期症候群、子宮內膜異位症

門診時間

週一下午、週三下午及晚上、週五早上