



## 【祝君健康】

### 治未病－女性更年期養生

在女性的一生中，更年期是不可避免的。更年期指的是最後1次月經期。在此前後的5年左右，由於卵巢功能的衰退，使機體內分泌功能失調及植物神經功能紊亂，出現月經紊亂、烘熱汗出、心悸失眠、煩躁易怒、頭暈耳鳴等症狀，這就是更年期綜合征。

更年期最主要的危險之一是持續的骨質疏鬆，骨質的流失使身體慢慢變得虛弱，甚至會帶來生命危險。另外，由於雌激素分泌的減少，冠心病、腦血管疾病和一些癌症的發病率都大大增加。在停經前期，由於激素水平的波動較大，最易發生心情惡劣、沮喪、焦慮和煩躁等情緒問題。

不同女性在更年期的經歷各不相同。多數女性都會有一個或多個症狀，如最常見的潮熱、失眠、情緒改變等。有些女性覺察到了更年期的輕微變化，但不影響日常生活。也有少數女性輕鬆地度過了更年期，沒感覺到什麼異常。如果女性瞭解了更年期將會出現的這些症狀，就會留意，並採取措施預防這些症狀的發生。

潮熱是更年期階段廣泛存在的症狀，75%的更年期女性會有這一經歷。由於更年期的體溫調節系統不平穩，身體為了維持體溫的平衡而引起皮膚血管的擴張和出汗，從而導致潮熱。為減少潮熱的發生，應少食含糖、含鹽和辛辣的食物，酒精及咖啡等。可多食綠葉植物、豆類和柑桔類食物。體育鍛煉可極大地改善血液循環，有效地防止潮熱。提倡穿著寬鬆的純棉或絲綢衣物。不要吸煙。

失眠也是多數女性在更年期經常出現的問題。如果以前睡眠就不好，現在會更嚴重，表現為難以入睡或半夜醒後難以再次入睡。為了減輕失眠的困擾，要注意“五忌”：忌臨睡前進食，忌睡前用腦，忌睡前激動，忌當風而睡，忌對燈而睡。

更年期女性應該正確對待更年期來臨，取得家人諒解配合。保持豁達、樂觀，通過意志上的調節和控制，穩定自己波動的情緒。

中醫學認為，絕經期前後腎氣漸衰，精血不足，生殖功能逐漸消失，導致陰陽平衡失調，臟腑功能紊亂而發生更年期綜合征。治療時多從調補肝腎、清心通絡著手，可以減輕更年期的種種不適。

科大醫院  
劉夢光醫生  
2008.7.26