



【祝君健康】

更年期綜合症的中醫調理

隨著現代社會人們的人均壽命延長，女性大約有三分之一的時間是在更年期後渡過的，所以更年期的保健顯得格外的重要。部分婦女在絕經期前後，出現一些與絕經有關的症狀，如眩暈耳鳴，烘熱汗出，心悸失眠，煩躁易怒，潮熱，或面目、下肢浮腫，或月經紊亂，情志不寧等等，我們把這些與絕經有關的症狀叫“更年期綜合症”。一般發病年齡在 45-55 歲。

更年期是一個自然的衰老過程。西醫認為，由於雌激素水平下降而出現了一系列相關的症狀。絕經期婦女可以毫無症狀或出現嚴重的症狀，其原因與個人的體質因素、周圍的環境因素(如社會、家庭等)，心理因素有關。而更年期也是心腦血管病、惡性腫瘤的好發年齡，且更年期綜合症的表現症狀複雜，所以如果出現相關的症狀不要輕視，應找醫生診治。中醫的觀點認為：在停經前後，腎氣漸衰，臟腑功能逐漸衰退，使人體陰陽失去平衡，因而出現各種症狀。所以腎虛是致病的根本。更年期出現面紅潮熱，身熱汗出，五心煩熱，腰膝痠軟等症狀，中醫認為是屬腎陰虛所致。如出現形寒肢冷，腰膝痠冷，大便溏薄，納呆腹脹，面浮肢腫等症狀，中醫則認為是腎陽虛有關。

中醫在更年期的調治方面，是根據每個人的體質、及其所表現出的不同症狀而有不同的用藥。中醫認為“更年期綜合症”是以腎虛為本，治療上應注重補腎調理陰陽，如偏腎陰虛者，多用左歸飲；如偏腎陽虛者，多用右歸丸。不過，市民不應自行胡亂服用中成藥，應請教專業的中醫生，以免弄巧反拙。

每位女性都會渡過更年期，如何做好保健工作十分重要，包括自我的調攝，以及家庭的關愛、社會的支持都很重要。更年期婦女宜多吃富含膠質的天然食品、全穀類、新鮮深綠色蔬果、喝牛奶等。根據自己的體質不可過吃寒涼、燥熱或刺激性食物。同時要保持情緒穩定，心情愉悅。結合適度運動。更年期的婦女特別要注意健康檢查，一般建議更年期婦女每年要做定期的婦科檢查，以排除惡性腫瘤或及早防治其它病變。

科大醫院
中醫
葉夏婷 醫生
2007.9.19