



更年期的中醫治療





前言

- 根據美國醫學雜誌的報導，在**停經前後**的女性，約有**八成**均有「更年期症後群」現象發生。
- 以目前台灣平均停經年齡之女性來計數，就約有二百萬的女性正處於此症後群的階段。
- 根據統計資料顯示，台灣女性更年期約發生在**45~55歲**之間，在這段期間，許多婦女會出現身心方面的不適症狀，亦可稱為更年期症狀。



定義

- 何謂女性更年期？
 - ◆ 卵巢功能逐漸衰退（2-5年）
- 何謂停經？
 - ◆ 月經停止超過12個月
 - ◆ FSH濃度持續大於40 mIU/ml。

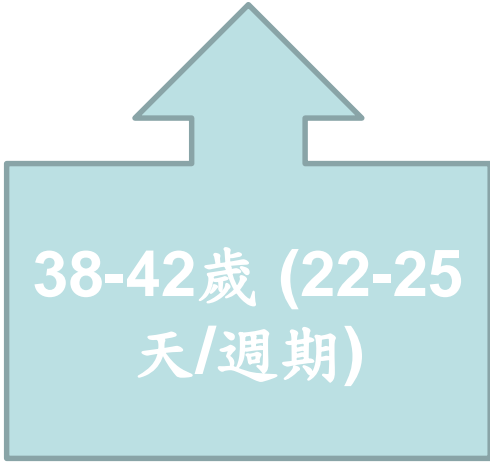


定義

- 婦女自具有生殖能力的時期逐漸進入不能生育的時期，這個過渡期稱為更年期。(Perimenopause 或 climacteric 或 menopausal transition)。
- 女性在40或45歲後，卵巢機能逐漸衰退，sex steroid hormones之分泌也逐漸減少，對子宮內膜生長之刺激相對減少。
- 卵巢不再具有活性的卵細胞(viable oocytes)，對腦下垂體之性腺刺激素(gonadotropins)、FSH不再有反應，無濾泡生長。不再分泌動情激素。
- 卵巢所分泌的動情激素(estrogens)不足以刺激子宮內膜生長時，謂之停經(Menopause)。



週期規則→週期縮短→周期逐漸增長→停經



38-42歲 (22-25
天/週期)



(45-60天/週期)



賀爾蒙變化

■ 動情激素下降

(卵巢顆粒細胞所分泌之動情激素以estradiol,E2為主。在生殖期，動情激素多為雌二醇estradiol,E2，部分為雌激素酮estrone,E1，及更少量的兩者代謝物雌三醇Estriol,E3)

■ FSH上升

(動情激素負回饋消失；卵巢之抑制素inhibin分泌減少)

■ LH上升



更年期症狀

- 隨著年齡，女性荷爾蒙分泌降低，使得生理及心理都受到影響而有不同程度的症狀出現。
- 如熱潮紅、心悸、失眠、焦慮不安、陰道發炎、陰道乾澀、頻尿、尿失禁等。
- 而發生骨質疏鬆症、心臟血管疾病、失智症等疾病的機會也跟著增加。



動情激素有什麼了不起

■ 動情激素濃度降低，造成對其target organs之刺激不足。帶來兩種影響：

1. 反應性改變導致機能不穩定

如血管運動功能不穩定，周邊微血管不定期及非自主性的舒張。**潮熱盜汗**

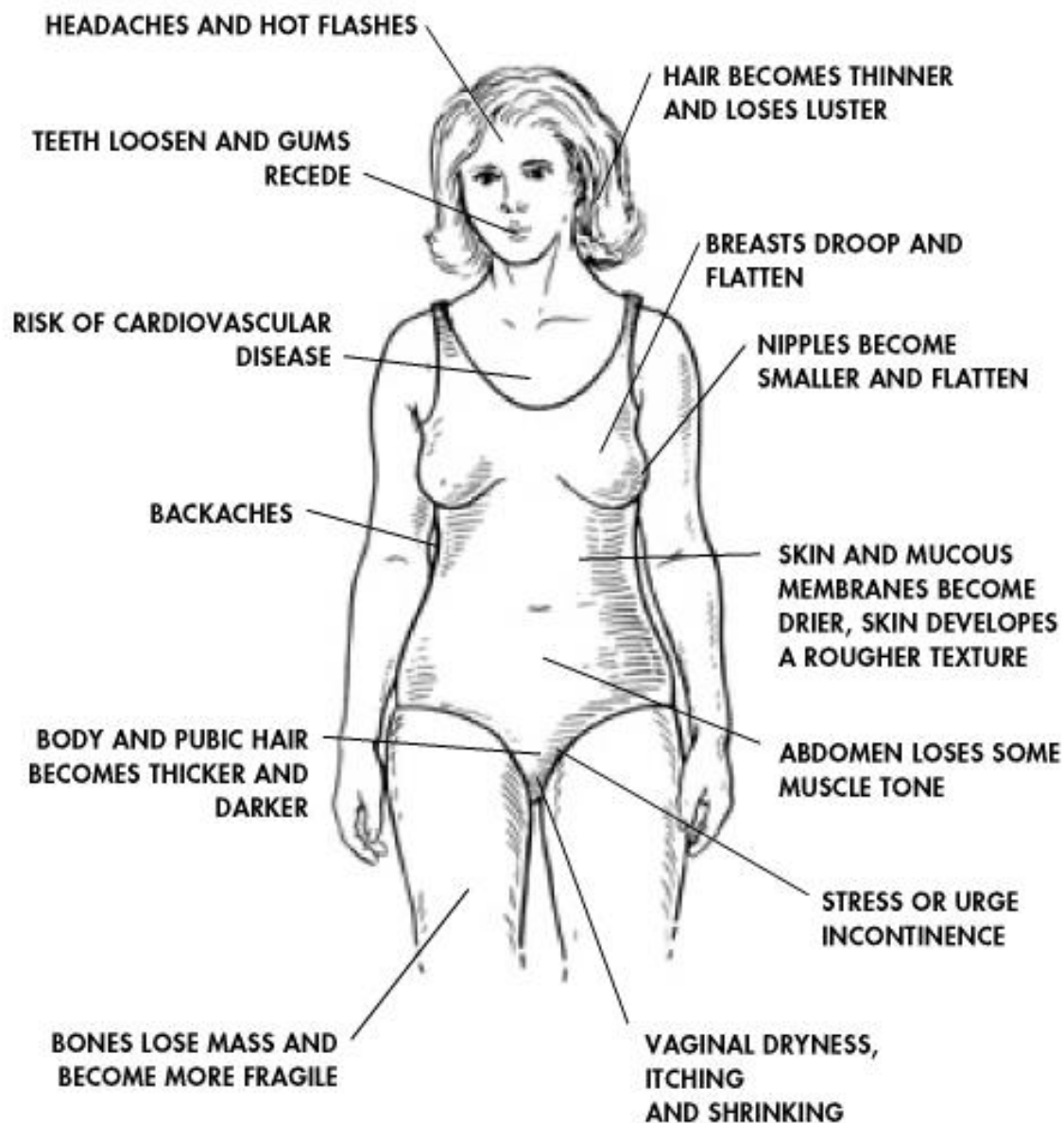
2. 刺激減弱引起萎縮及退化

如生殖泌尿系統器官之鬆弛及萎縮。**漏尿**



更年期症狀

- 月經症狀：月經週期異常或量異常
- 生殖系統：陰道上皮萎縮或乾澀感、性交疼痛
- 泌尿道系統：頻尿、尿失禁、老年性陰道炎
- 中樞神經系統：潮熱、盜汗、疲倦、失眠、頭痛、頭暈
情緒症狀：暴躁、易怒、沮喪、記憶力減退
- 心血管系統：心悸、胸悶、喘、腦血管病變
- 骨質疏鬆症狀：腰痠背痛、骨折機率增高





- 女性更年期，是一個漫長而漸進的身體轉化過程，持續10至20年，通常分為二期。
- 停經前：身體開始出現一些生理轉變，為停經準備。大概45歲開始，有些女性可能早在35歲就開始，卵巢分泌逐漸減少，排卵和月經變得不規則。此期通常持續4-5年或更久，在後期的1-2年，由於激素分泌加速減少，很多人出現不適症狀。
- 停經後：連續沒有月經一年，就屬生理性停經。停經後，卵巢分泌進一步衰退，但不一定完全消失。此期可長達10年以上，隨著時間推移，更年期症狀漸漸緩減或消失，但由於女性激素的保護作用亦相應減少，一些慢性健康問題開始呈現，例如心血管、骨質疏鬆等。



中醫觀點

- 《黃帝內經·上古天真論》：「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。三七腎氣平均，故真牙生而長極。四七筋骨堅，髮長極。身體盛壯。
- 五七陽明脈衰，面始焦，髮始墮。
- 六七三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。
- 七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」



中醫如何看待女性更年期

- 《黃帝內經·上古天真論》：『女子七七任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。』
 - ◆ 這是說明婦女約四十九歲左右，氣血已較為虛少，月經斷絕，形體衰老，所以就不再具受孕能力。
 - ◆ 經過約30年排卵經期，在接近停經期前後，腎氣漸衰，衝任虧損，精血不足，臟腑功能失調，因此月經週期開始紊亂，這也造成如上所述更年期一系列的症狀。
- 這些症狀不一定全因荷爾蒙缺乏所引起，其中尚混合了因個體老化所造成的症狀。



切入點

■ 心理：

- ◆ 家庭空巢期
- ◆ 事業空窗期

■ 生理：

- ◆ 各臟腑（器官）陸續顯現退化狀態
- ◆ 女性荷爾蒙急劇減少→自我調控機制不及應變



中醫觀點(臨床記憶)

- 面紅潮熱，身熱汗出，眩暈頭脹等症狀
 - ◆ 陰虛火旺甚至陰虛陽亢。

- 煩躁易怒、抑鬱憂愁、心悸失眠等精神神經症狀
 - ◆ 心、肝兩臟腑的失調。

- 陰道乾澀灼熱、腰酸背痛、骨質疏鬆等問題
 - ◆ 腎的陰陽失調。



中醫治療原則

- 先處理最不舒服的症狀
- 再調整體質
- 適應雌激素缺乏的狀況



病因病機

■ 腎氣衰

腎氣日虧、精血不足，衝任二脈虧虛，至陰陽平衡失調，臟腑功能紊亂。甚則腎陰腎陽皆虛

■ 肝陰不足

女子以肝為先天，肝陰不足，肝氣鬱結，出現發熱汗少、心煩、易怒、失眠、神疲乏力等心肝火旺症狀。

腎陰不足 肝火偏旺



腎虛肝旺

- 月經開始紊亂，量少，色鮮或紫暗，頭暈目眩，耳鳴失眠，煩躁易怒，潮熱多汗。
- 腎陰虛→肝失涵養，虛火。
- 滋腎平肝
- 知柏地黃湯(本)
- 當歸六黃湯(標)



腎陰陽兩虛

- 月經已經不穩定，頭眩耳鳴，兩足欠溫，怕冷烘熱
- 腎陰腎陽皆虛
- 溫補腎陽，滋腎瀉火，調益衝任
- 二仙湯

仙茅3錢 仙靈脾3錢 當歸 3錢 巴戟天3錢
黃柏1.5錢 知母 1.5錢



兼證

- 頭暈:天麻鉤藤飲
- 心悸、失眠多夢:天王補心丹
- 盜汗:牡蠣、甘麥大棗湯
- 疏肝很重要:記得我們的好朋友”加味逍遙散”
- 五花八門 辨證拆招



中醫治療原則

- 中醫治療更年期症狀，並不是直接補充女性荷爾蒙，而是運用補腎藥，減緩卵巢功能衰退的速度；
- 養心藥與活血化瘀藥的運用，如生脈散、炙甘草湯、血府逐瘀湯等，改善血液循環；
- 疏肝解鬱藥與安神藥，如加味逍遙散、甘麥大棗湯、酸棗仁湯等，舒緩情緒，並改善睡眠品質。



謝謝
聆聽與指教