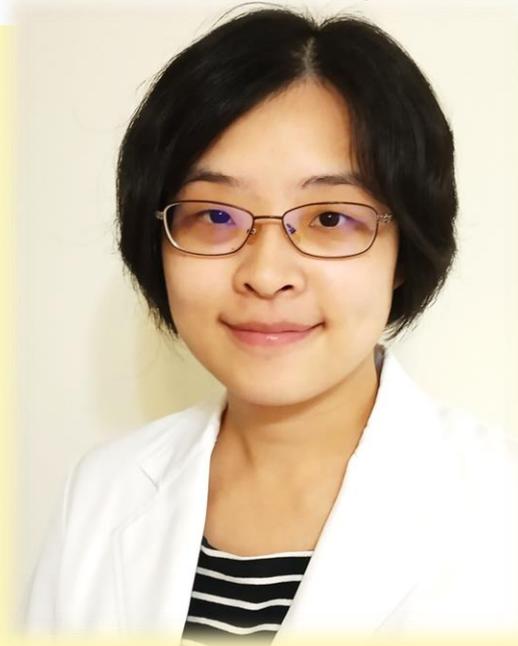


中醫科

祝瓊嬋



好用的茶飲與甜湯：

1. 甘麥大棗茶

備料：浮小麥五錢、大棗十枚(去核)、甘草三錢、水1000ml

作法：備料全下，大火煮滾後小火煮20分鐘，放涼撈出藥材後即可作為平常茶飲。

2. 枸杞百合棗仁湯

備料：酸棗仁三錢(另包)、枸杞五錢、百合二錢(如果是未乾燥的可用二兩)、大棗六枚(去核)

作法：備料洗淨，放入適量水，大火煮開後小火慢煮約一小時，起鍋前可加入少量糖調味。



女性更年期的定義是由正常的卵巢功能逐漸衰退至不具功能的過渡期。普遍在45-55歲間開始，可能持續數年，也可能全然沒有不適。如果因為手術、放射線治療或是其他原因造成卵巢早衰，時間上會更為提前。

《黃帝內經》提到：「岐伯曰：女子...七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」即便是在現代醫學發達的今天，國人平均餘命不斷延長，但是身體的變化，似乎依然按照這樣的進展。

更年期在短期來說，女性荷爾蒙減少的過程使生理調適的過程產生多樣性的症狀，如心悸、潮熱、盜汗、失眠、情緒煩躁、憂鬱以及月經不規則，這些隨著身體的適應會逐漸消失；但中長期來看，身體因為失去女性荷爾蒙的保護，所以全身多個系統都會發生改變，是需要持續留意照護的。以下，我們就按照各系統常見的症狀來說明。

臨床症狀

生殖系統	*由排卵性逐漸變為無排卵性月經，月經周期與經量不規則，直到停經。當持續一年以上沒有月經，醫學上定義為「停經」。 *陰道分泌物減少，陰道上皮萎縮，外陰乾燥，造成陰部搔癢、疼痛或性交疼痛。 *骨盆底肌肉鬆弛，器官脫垂。
泌尿系統	*膀胱、尿道等肌肉組織彈性變差，造成頻尿、尿急甚至尿失禁。 *泌尿上皮的萎縮，容易引起尿道炎、膀胱炎。
心血管系統	*陣發性潮熱、盜汗。 *心悸、胸悶，注意需要讓心臟科醫師評估是否有冠心病、心律不整等需進一步治療的情形。 *血壓不穩定，潮熱、盜汗時常伴隨血壓升高。
骨、關節與肌肉系統	*骨質疏鬆程度明顯增加，而嚴重的骨質疏鬆症容易引起骨折。 *關節疼痛。 *急慢性的肌肉損傷疼痛更為常見。
神經、精神系統	*情緒不穩定，容易激動、煩躁、易怒，也可能憂鬱、意志消沉 *失眠，可能伴隨頭痛、注意力不集中、記憶力變差。
皮膚與毛髮	*皮膚彈性變差，容易乾燥，搔癢；色素沉著增加，有老年色素斑。 *毛髮較為稀疏。
代謝與內分泌	*代謝下降，容易肥胖 *血糖、血脂更加需要控制

從中醫的角度，腎主生殖、主藏精，是“五臟六腑之本，十二經脈之根”，更年期的治療雖著重於腎，因各臟腑皆受影響，不單獨拘泥於腎，仍需辨證論治。常見的證型如下：

證型	陰虛陽亢	心腎不交	肝鬱氣滯	心脾兩虛	腎陰陽兩虛
症狀	月經不調、潮熱盜汗、頭暈頭脹、腰痠耳鳴、陰道乾癢、目乾、口乾	心煩心悸、失眠多夢、頭暈耳鳴、口乾、腰膝痠軟	煩躁易怒、脅肋緊痛、口乾口苦	失眠多夢、心悸健忘、倦怠乏力、胸悶氣短、食慾不振	月經紊亂、頭暈耳鳴、腰膝痠軟乏力、怕冷又怕熱

結語：

更年期是身體變化的一個轉折點，是必經的過程，患者除了面對身體上的症狀，常常還需要面對家庭、工作上的變化，充滿挑戰。我們期待透過中醫的方式，做您的支持，一起努力，陪伴您更平順地走過這段過程。

學經歷

中國醫藥大學 醫學士、中醫學士
 中國附醫 中醫婦科住院醫師、
 中醫附醫 婦科總醫師
 中國附醫 中醫部主治醫師
 中國附醫 婦產科受訓醫師
 中華針灸醫學會會員
 台灣顏面針灸醫學會會員

主治專長

- 不孕症、多囊性卵巢綜合症、子宮內膜異位症、更年期症候群。
- 一般婦科疾病：月經不調、經期症候群、痛經、白帶異常、陰道炎、盆腔炎、產後調理。
- 內科疾病：慢性疲倦、失眠、自律神經失調、胃食道逆流、過敏性疾病、青春痘、體質調理。
- 中醫體重控制。

