

抓住青春的尾巴

更年期如何療養

什麼是更年期？

所謂更年期是女性由具有生殖能力到不具生殖能力的過渡期，大約有2年到5年的時間，女性的體內會產生種種之生理變化，包括月經不調、生理周期變長或變短、停經前後不適、停經後不正常之出血等症狀。尚有不同程度的全身性症狀，如頭暈、心悸、烘熱、臉潮紅、多汗、急躁、膽怯、失眠多夢、腰酸腳軟、倦怠乏力、沮喪無望等症狀。在中醫古經典《內經》云：「女子七七、任脈虛、太沖脈衰少、天癸竭、地道不通」，也就是故女子到了七七四十九歲時由於腎精衰微，會有月經稀少，終至月經不再來的現象，約49歲前後是婦女生理機能逐漸減退的過渡期。原因為卵巢機能之快速減退、主要賀爾蒙分泌剩下為原來生育年齡時的1/10。

為什麼會有更年期

當女性在胎兒期5個月大時，兩邊卵巢含有卵子數目達到最高，大約200萬個，在出生時大約只剩100萬個，而青春期大約是40萬個，如果1個月經週期排1個卵，那麼女性在生殖年齡這段期間大約只排400個卵，其餘相當多的卵子則萎縮掉，當卵巢逐漸萎縮時，卵巢分泌的雌性激素（E2）減少，腦下垂體分泌的促卵泡成長激素（FSH）則漸漸上升，因此可以抽血測量FSH升高，E2下降來診斷更年期的指標，在傳統醫學對更年期的看法，乃因年老腎陽不足，腎精虛衰，癸水將竭，蒸化無力，氣機失調，引心、肝、脾三臟失調，導致心、肝、脾三臟腑的多種病理的改變，故衍生出多種症狀。

更年期的主要症狀

更年期由於卵巢功能萎縮，女性賀爾蒙缺乏，會



產生種種生理方面症候如月經不規則、潮紅、發熱、盜汗、失眠；精神方面包括注意力不集中、情緒不穩定、暈眩、衝動減低、性慾減低、疲倦、緊張、頭痛、躁動、失眠、嘆氣、自主神經系統障礙、骨質疏鬆、生殖泌尿系統萎縮。假若長期缺乏則會出現，如冠狀動脈粥狀化、心絞痛、子宮陰道脫垂、皮膚癢、頭髮乾燥及掉髮、頻尿、尿急、乳房變小、聲音變低、陰唇癢、陰道痙縮、性交疼痛、背痛、容易骨折等症狀。

更年期婦女長期缺乏賀爾蒙激素，也會發生其他併發症

1. 骨質疏鬆症：骨質疏鬆的定義是骨質減少而使得骨骼稀鬆脆弱，因缺乏雌激素骨鈣質易流失，因此容易有骨折的發生。治療或預防停經後婦女骨質疏鬆症的方法主要是補充女性賀爾蒙，鈣質補充及運動。

2. 增加心臟血管疾病及血脂肪：當我們年齡越大，血脂肪會增加，也就是俗稱的〔血濁〕。年紀越大，膽固醇和三酸甘油脂會越增加，而膽固醇濃度增

高會增加冠狀動脈疾病的危險性。因為膽固醇增加會伴隨低密度 (LDL) 脂蛋白增加，冠狀動脈血管疾病危險性就越大；相反的高密度脂蛋白 (HDL) 對於心臟血管則有保護作用，使之不致形成動脈硬化。使用雌激素可以增加血中之高密度脂蛋白，減少血中之低密度脂蛋白，因此可減少心臟血管疾病之可能。依統計男性在 55 歲以前發生心臟血管疾病的比例是女性的 5 到 8 倍，女性在停經前很少會發生心臟血管疾病。但是女性在停經後發生心臟血管疾病的比例則和男性差不多。

3. 尿失禁與子宮鬆弛：許多婦女由於過去陰道生產，造成陰道子宮鬆弛，並且由於停經後，雌激素分泌減少，更造成陰道萎縮，因此造成陰道子宮鬆弛脫垂、尿道、膀胱或直腸膨出，停經後的婦女由於缺乏雌激素，因此泌尿道的細胞變得比較脆弱，容易受到細菌的侵犯許多婦女會有尿失禁之現象。

如何治療更年期

對於更年期之治療，在現代醫學則以補充，雌性素為主，若子宮已切除只補充雌素即可，若子宮仍存在則必須增加補充黃體素，以減少子宮內膜癌之機會，此為治療主軸若有不適之症狀，則另外方法治療之。

在傳統醫學依症狀之不同有不同之治療：

1. 更年期若見潮熱多、發汗多、易失眠、情緒緊張、略帶神經質者屬肝腎陰虛型：主要治則為滋養肝腎。

藥方：加減左歸飲合二至丸：熟地黃、山茱萸、枸杞子、白芍、山藥、茯苓、女貞子、旱蓮草、肉從蓉、桑椹子、菟絲子、丹皮。

2. 更年期若兼精神痿靡、四肢冰冷、嗜睡、缺乏活力、面色皓白、冷感、缺乏性慾、陰道乾燥。屬脾腎陽虛型，治則：溫補脾腎

藥方：加味右歸丸：熟地黃、山茱萸、枸杞子、山藥、杜仲、菟絲子、肉桂、鹿角膠、熟附片、當歸、補骨脂、仙靈脾、仙茅。

3. 更年期若兼貧血頭暈、動則疲勞乏力、頭暈目眩面色恍白等症狀明顯屬心血不足型：治則：益血養心安神。

藥方：加味歸脾湯：黨蔘、白朮、當歸、炙甘草、茯苓、酸棗仁、遠志、木香、龍眼肉、龜板、五味子、黃耆。

依筆者經驗，單用紫河車粉末，治療更年期各種症狀，如：潮紅、盜汗、煩燥、緊張、落髮，皆有明顯效果，一般使用，每日約 3~6 公克，每個月服用 7~14 天，裝成膠囊，以避腥味，難以入口，根據報導，裝入膠囊亦可避免胃酸過多中和，以增加藥效吸收。更年期之症狀多而煩雜，治療上除依主訴與診斷，依照上述辨症論治之外，處方之中，如果加入紫河車以補充天然賀爾蒙，療效上常有立竿見影之反應。

紫河車的功效

紫河車在臨床上補益價值甚高，自從西方醫學發現胎盤確實具有人體天然賀爾蒙價值，從而承認這不是迷信，而是合乎科學的臟器療法，我明代李時珍所著《本草綱目》對於紫河車的應用即有詳細之記載。

紫河車是從胎兒娩出以後，將新鮮胎盤用米泔水洗淨，除去微血管及血液、胎盤本身無毒性，惟有血液中可能會含有病毒，影響最大的是 B 肝病毒與 AIDS 病毒，所以在應用時必須檢驗篩選每一個胎盤的來源。

現代藥理學研究結果證明，胎盤的成份，主要的成份含有胎盤球蛋白有多種抗體，促性腺激素 A、B、催乳素、促甲狀腺激素、多種甾體激素、雌二醇、雌三醇等多種更年期婦女所缺乏之賀爾蒙激素促進性腺激素，提高人體發生抗感染能力，增強人體抵抗力。因激素作用，對性功能起興奮功效，亦能產生雌激素及妊娠激素。胎盤及臍帶又有良好的免疫效果，能預防麻疹、肝炎、氣管炎、及呼吸道、消化道的急性傳染病。

結語

醫學技術之進步，一日千里，人之壽命亦隨之增加，有更年期困擾之人口也跟著增多了，在我的門診中，中年婦女因更年期問題求診就佔了很大的部分。門診時除了給予診斷處方之外，對於更年期問題形成的原因與預後，皆向病人詳細說明，精神上並予以鼓勵，建議患者多參加社團活動，培養自信心，在精神沮喪不振時，可喝少許咖啡或茶，適時定量戶外運動，多喝牛乳補充鈣質，避免骨質疏鬆；不可憋尿，以防尿路感染，引起併發症。定量補充紫河車—胎盤，除可預防上述缺乏賀爾蒙之疾病外，亦可防止動脈硬化、血脂肪上升引起之心臟血管疾病。