



# 婦女如何安然度過 更年期？

**更**年期是指人的一生由成熟期邁入老年期之前的一段過渡時間。因此男人和女人都有更年期，只不過男人不像女人那般明顯就是了。

## 更年期的症狀

女性更年期是指絕經前後的一段時間，即指卵巢功能，逐漸衰退至完全消失的一個過渡時期，可分為絕經前期，絕經期與絕經後期三個階段。其個人持續的時間因人而異，一般為2~3年，多數婦女絕經年齡為45~55歲之間，所以更年期的到來，就有10年左右的差異，由於婦女卵巢功能開始衰退，卵巢內分泌素減少，引起全身內分泌系統的失調。因此有些婦女往往在這期間會有各色各樣的症狀出現，這些症狀有的是由於女性荷爾蒙減少所致，有些則是由於生理上或情緒上的不平衡而引起的，因此這些症狀更是五花八門。所有的這些症狀，醫學上稱之為更年期綜合徵。然而在更年期出現這些症狀的婦女只佔婦女總數的

10~15%。為了保持更年期健康，預防或減輕更年期症狀的發生，更年期綜合徵狀的醫學常識不能不知。在更年期會有如下一些表現：

一、潮紅、潮熱：這是更年期綜合徵最突出的症狀。病人感到面部、胸部及頸部突然一陣熱浪湧來，這時除了這些部位的皮膚潮紅發熱外，往往還伴有出汗、心

悸、畏寒等症狀，有的病人還可能出現更年期高血壓。

這些症狀都是由於自律神經系統的障礙所引起，自律神經系統是人體的神經系統之一，它主管人體中腺體的分泌，心跳的快慢、血管的收縮等。當女性荷爾蒙減少時，自律神經系統的功能常會失去平衡而引起上述症狀。



**二、精神、神經方面異常：**更年期婦女往往有憂慮、抑鬱、煩躁、易怒、易激動、失眠、頭暈目眩、耳鳴、精神不集中、記憶力減退、感覺過敏等症狀。有時甚至喜怒無常，這些都是很常見的，如果不小心，很容易誤以為是心理上的問題。

**三、月經及生殖器官的改變：**月經週期紊亂、經期延長、經量增多，有的人月經週期延長、經期縮短、經量減少、進而逐漸停止。這是由於女性荷爾蒙失調所引起的。若女性荷爾蒙不足，會發生的新陳代謝障礙很多，最重要的是陰道及尿道的萎縮和骨質疏鬆，而引起老年性陰道炎和尿道炎，及

腰痠背痛、關節痛等。

## 如何安渡更年期

怎樣才能平安甚至很好地渡過更年期呢？首先婦女應了解更年期是正常的生理過程，症狀和障礙都是暫時的現象。一般而言，不是什麼疾病，也不會對人體健康造成威脅，只要保持穩定的情緒、愉快的心情、重新建立機體內在環境和外界環境之間的平衡，消除憂慮和緊張的心理，正確地去對待它，更年期是可以安然度過的。若症狀較嚴重，影響工作及生活者，應及時就醫。可按照不同症狀進行中醫中藥辨證治療、中西醫結合治療、激素治療、康復治療

等。在臨床上，中藥加適量性激素治療，可收到較為滿意的療效。

提高警覺，防止惡性腫瘤的發生。到了更年期，如果臨床上沒有任何症狀出現，也至少每年應進行一次婦科檢查（包括防癌檢查），以便早期發現病變，進行早期治療。此外，由於更年期植物神經和內分泌系統功能失調，可導致脂肪、蛋白質代謝異常，容易發生新陳代謝性疾病和心血管疾病，也應倍加注意，加強預防。

總而言之通過藥物治療、精神安慰，合理營養的攝取，和身體鍛鍊等綜合療法，使自己生活愉快，心胸開闊，便能順利渡過更年期。 〇

## 更年期藥膳三味

### 甘麥大棗粥

材料：

炙甘草 10 克、小麥 50 克、大棗 10 枚、粳米 50 克

作法：

以上三味水煎，去滓，取汁入米煮粥，空腹隨意食之。

效用：

補心益氣，潤燥緩急，適用於更年期綜合徵，心脾兩虛，氣陰不足，情緒不穩定，睡眠不好者。

### 莢肉粥

材料：

山莢肉 15 克、糯米 50 克、紅糖少許。

作法：

以上三味同入鍋中加水 500 毫升，如平常煮粥法煮粥，每日晨起空腹溫熱食之。

效用：

補肝益腎、收斂固澀，適用更年期綜合徵，表現為動則氣短多汗，或入夜盜汗，疲乏無力，腰膝酸軟，小便頻多者。

### 黃精山藥燉雞

材料：

黃精 20 克、山藥 100 克、雞半隻

作法：

先將雞去皮及腸肚，洗淨，切塊，同山藥放入碗中，加生薑、鹽、酒各少許，隔水燉爛熟，隨宜食之。

效用：

補脾氣，益腎精，適用於更年期綜合徵，脾腎兩虛，精神不足，頭昏眼花，健忘、腰膝酸軟，下肢無力者。