



其實「更年期」是人生旅程中必經的階段，就好比從這房間走到另一個房間，門是您一定需要經過的地方，只是有人快快樂樂，不知不覺的走過去，有的人走得較辛苦，好像坐在碰到風浪的船中，如此您是如此不舒服，不如找醫師扶您一把，牽你度過更年期。

更年期的生理變化

女人一生中從嬰幼兒一直到成人，身體不斷的成長、變化，在初次行經、結婚、懷孕、分娩都能受到父母或丈夫的關懷，唯獨在更年期反而受到忽略。女性在結婚後往往忙著先生、孩子、事業，一直為別人而忙

碌著。到了更年期，內分泌的變化、身體器官的老化、精神上的失落感正是她一生中最需要藥物來調理，以及先生子女精神上的支持。

婦女一般在50歲左右月經就終止，稱之為「絕經」，而在絕經前後常會出現一系列的症狀，如月經紊亂，量、週期的變化，面紅潮熱烘熱汗出，煩躁易怒，眩暈耳鳴，甚或面目肢體浮腫，頻尿，尿失禁，腰膝痠軟痛，大便溏瀉，緊張，憂鬱等症狀，稱為「經斷前後症候群」。西醫稱為「更年期綜合徵」。

安然度過

更年期

陳太太近來常覺得頭暈、四肢無力，夜裡睡不好又頻尿、手麻，

早上又老覺四肢浮腫，偶爾還會心悸不安，看了心臟科、神經內科、腎臟科也察不出個所以然，不但先生煩、孩子煩，自己更煩，心裡想想活著真沒意思。其實四十八歲的陳太太雖然月經還算正常，但內分泌已經開始紊亂，逐漸進入「更年期」。

首先讓我們瞭解更年期身體上會有那些變化

一、月經停止

有些婦女月經突然地驟停，但通常逐漸消失。一個或兩個週期跳過去，月經又

來多少正常的一到幾次，又在一段時間的月經閉止，可能持續好幾個月到一或兩年，如此直到機能完全停止。

此時應當注意的異常現象：

1. 正常應該不會有過量出血。

2. 停經的特徵應不會有經期間出血。



兩者中任何一個皆不必因嚴重原因才引起，但發生因素為「癌症」者則為常見。

過量月經亦可能因為比較單純的機能性原因。然而事實上，顯著的月經過多及經期間出血在停經時不比在其他年齡，已不再是正常現象，而一定需要正確檢查，它有可能是子宮肌瘤或可能是癌症。

二、排卵停止

在更年期排卵與月經一樣停止，但兩種機能的消失並不必要時間上一致。婦女在月經停止前老早就排卵，排卵為不正常的現象，因為，終末週期可能為不排卵型。

月經生命的最後停止前常有相當長時間的月經閉止。這個事實，常引起許多有趣的診斷問題，因為許多病人恐懼他們是不是妊娠。事實上，預期不到的妊娠有可能於月經終末幾年發生。所以，最好婦女在停經後再繼續避孕一年。

三、血管運動性症狀

轟然發熱主要涉及頭部、頸部及胸部上半，其出汗通常為大量，常常於潮熱後立即發生。這些血管運動性症狀的頻率及嚴重性差別非常懸殊，有些婦女幾乎沒有，大部份為中等程度，少部份為相當嚴重，而且需要治療。

血管運動症狀的原因為卵巢機能停止，伴隨動情激素撤消，及因而產生的FSH升高。

潮紅烘熱，常於下午、黃昏或夜間發作，這是更年期綜合徵患者中最突出的症狀；其他如心悸、頭暈、頭痛、耳鳴、高血壓（特點為收縮壓升高且波動顯著）等。

四、精神症狀

有許多的婦女接近停經時伴有相當程度的憂慮不安，常見有潮紅熱及出汗之發生，晚上擾亂其休息，將其吵醒且伴有恐慌感、神經不穩定、煩躁不安，且有巨大的心理壓力。有時伴有感覺異常，如皮膚麻木或蟻行感等。

五、停經後卵巢機能

日漸證明停經後卵巢不一定要像以前認為的變成萎縮性、無機能的器官。已有證明有好幾年無陰道出血的婦女有相當比率存在動情激素作用。停經後婦女給予胎盤性腺激素刺激後，尿中動情激素產生大量增加，直到最後一次月經後二十年之久。

六、新陳代謝性障礙

較多見的為水腫、肥胖、肌肉或關節痛等。

七、生殖泌尿系統症狀

由於賀爾蒙的變化，會使生殖器官逐漸萎縮，第二性徵也會衰退（例如乳房變

小或下垂），腋毛、陰毛減少、頭髮變稀、陰道乾澀、容易引起發炎，並且有性交困難的現象。

更年期症候群

需要治療嗎？

更年期的症狀，您已大約知道，那麼更年期需要特別治療嗎？其實如果您沒有強烈的不適感，可以不服藥，等月經完全停止後再給予調理，防止一些常見疾病的發生。但是如果有強烈的驚恐、情緒不穩、煩躁不安，失眠嚴重，身體關節痠痛厲害，突然陰道大量出血，或其它不能忍受的情況，那就是您該找醫師了。

更年期的中醫療法

中國傳統醫書早在三千年前的黃帝內經，就對月經的形成到結束作了很好的生化和生理變化的描述，並認為月經的起始皆與「腎」有密切關係，所以停經是腎虛的現象，在將停未停的這段「更年期」，是五臟六腑因為腎虛所帶動的一種失衡現象，只需加以調和使之趨於穩定，人自然會適應，就不會感到不適和不安。在臨床上醫師會因病患體質之不同加以辨證處方，使之安然渡過，只要辨證正確療效也會非常明顯，何況中藥藥力溫和，又沒其他副作用，是很值得使用。

關