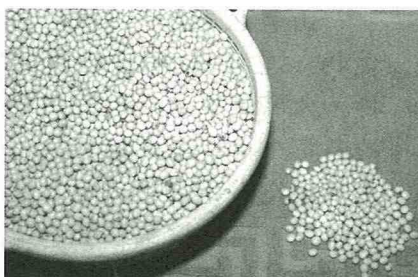


不合作的大姑媽



■黃豆可以降低更年期產生之不舒服症狀。

47 歲的林太太發現最近月經老是來不止，在嚴熱的夏天裡整天都用衛生棉，真叫人受不了，不料也發現 15 歲的小女兒來一次月經後半年才又來，而且大量出血後又滴個不停已過數十餘天，直叫人心煩，所以母女二人相偕來看診。

林太太母女的月經異常出血狀況

在醫學上統稱為「功能失調性子宮出血」。

所謂的功能失調是指「內分泌失調」，而導致子宮不規則性出血，會使月經週期、經期（指來的天數）、及經量產生異常，婦女在其一生中
有兩個時期容易發生功能性月經不調
——青春期和絕經前期。

為什麼會發生功能性子宮異常出血呢？

一、青春期的月經異常

正常的月經代表女性「發育已成熟」，也就是說腦下垂體對卵巢的刺激功能已經能完全協調一致，而青春期的少女正處於發育階段，卵巢功能有關的各個環節都處於由不成熟到成熟的過渡期，所以難免有所失常，初潮僅能表示步入青春期的階段，並不等於卵巢已經發育成熟，往往需要一至二年，甚至更長的時間才能規律的排卵，當然也有部份女性營養好，先天腎氣足，初潮一至即能很規律月行經，其實這正像果樹剛開始結果，頭一、二年總是結的少而且不好吃，當然也有少數女孩一開始行

經，週期就短於廿日以內，經量時多時少或流血不止，自己也說不出一個正確的行經日，這些青春期的功能性出血，都是由於卵巢功能未能成熟所致，病情若超過一年，或年過 18 歲就應該積極加以治療，此時需要特別注意：

考試壓力、環境因素、情緒緊張等往往也是影響月經異常的重要因素，當與功能性因素區分。

二、絕經前期

大約 49 歲是女性的絕經期也就是「更年期」，在此時由於卵巢功能衰退所引起的內分泌失調而導致月經週期、經期及經量的不規則變化。女性在更年期時，卵巢功能逐日衰退，卵巢所分泌的激素減少，失去了對腦

下垂體、下視丘的反饋作用，而使腦下垂體分泌促性腺激素不停的增高，而卵巢中的卵泡老化了，無法有好的發育，排卵也會不正常，如此惡性循環，女性賀爾蒙持續作用於子宮內膜，使子宮內膜增生過度，但又缺乏排卵後的黃體，沒有黃體就沒有黃體素（又稱助孕素），以致增生的內膜無法轉變為分泌物，子宮內膜一旦失去助孕素的能力，就不能自然剝落，也就無法形成自來性月經，不規則的月經也就運應而生，子宮內膜缺乏規律性的更新過程，故而淋瀝不斷，以上為造成更年期的功能性子宮異常出血的原因。

也有部分人會在閉經一段時期後突然大出血，然後



又是滴滴答答一段時間，部分人偶然會有一個卵泡由成熟而達到自然排卵，於是子宮內膜就可以自然完全剝落，（也正是因為如此，有人會不可預測的突然排出一個正常卵，所以懷孕啦！）更年期不正常排卵會使經血越來越稀以至絕經。

功能性出血的治療

一、青春期的

由於青春期的子宮功能性出血是由腎氣尚未發育完成所造成，所以在出血期當以止血為主，血止後其病因分別以腎氣虛？血熱？氣虛？血瘀？去其有餘補其不足，使之發育充實，氣血調和月經自然會規律。

二、更年期的

更年期的子宮功能性出血治療與青春期的子宮功能性出血治療是有所不同，雖然在出血期皆以止血為主，但必需注意在更年期前後有許多器質性疾病，也會造成子宮異常出血，如常見的子宮

肌瘤、子宮內膜癌、和子宮內膜癌……等，所以必需先排除器質性的問題是很重要的。

青春期的少女發育是日趨成熟，而更年期是日漸衰退，一如旭日東昇，一如夕陽西下，基本的難易度就有差距。更年期婦女腎氣衰，使臟腑功能失調，尤以脾氣虛弱，統攝無能所造成的月經滴露不止最為多見。

如何以飲食來

調整腎氣

黃豆與山藥是這幾年來一直被推崇的植物性質賀爾蒙的前驅物，當它進入人體後，可調節人體內賀爾蒙的失調使之正常，對發育中的青春期的少女或更年期的婦女，甚至老年人都有著相同助益，

其中黃豆的營養成分較高，它的蛋白質含量高達40%，含有豐富的鈣、磷、鐵、維生素B1及B2，它能降低血中膽固醇，研究報告

發現黃豆可以降低更年期產生之不舒服症狀，又有減肥及防癌功能，可說是更年期首選的食物之一。

山藥也是更年期很好的食物，它是賀爾蒙的前驅物，又可改善更年期賀爾蒙的不足，與不穩定的現象，尤其是這幾年台灣山藥大量的種植，何況據藥物學家研究，台灣恒春山藥是世界上最好的品質，男女老少皆宜，對消化系統、呼吸系統、生殖系統皆有很好的助益，也是很好的抗衰老、抗壓力、抗癌的食品，並且可以安全的長期使用。

介紹藥膳四味

以下介紹幾則好吃又有益處的藥膳。

一、將蛋打散加入清豆漿作為早餐受益無窮。

二、涼拌白玉——新鮮山藥去皮切片泡於鹽水中，枸杞用水煮好備用，一起涼拌。調味料如涼拌蓮藕——（糖、白醋、鹽、麻油）。

三、香椿豆腐：豆腐燙過加上香椿醬。

四、山藥雞湯：雞湯煮好後加入山藥煮開即可。

醫師的叮嚀

不正常的月經，常導致反覆出血，因而不知不覺變成貧血，使身體更差，一旦發覺異常出血就必需積極治療，早期治療以免傷身。

豐年叢書

花卉觀賞系列

台北市溫州街14號
每次郵購另收掛號郵資60元
郵政劃撥00059300
電話02-2362-8148分機30

《台灣花木害蟲》

介紹花木害蟲的發生與為害、害蟲的習性與防治方法、安全無毒的害蟲防治、殺蟲劑的分類與運用、花木害蟲各論、花卉進出口害蟲的問題。 850元

《豐年花卉集》

介紹草木花卉、木本花卉、球根花卉、蘭花、觀葉植物、觀賞樹木、觀果植物與多肉植物等八類100篇。彩色精印。 350元

《香花集》

介紹水仙、梔子花、含笑、桂花、茉莉、臘瓜花、法國素馨、中國玫瑰、夜香木、月桔、百合、蘭花……等20種香花之特性、栽培方法及利用。 240元

《花卉害蟲彩色圖說》

介紹昆蟲的外形、昆蟲的發育及繁殖、昆蟲的重要習性及其對環境的反應、花卉害蟲防治及花園常見的有益昆蟲、常見花卉害蟲名稱等。 470元