

文／楊素卿 台北市聯合醫院中醫院區醫師

# 青春期月經失調 中醫療法及保健



女孩子的青春期大約在10~14歲，這段時間內子宮開始發育成長，卵巢開始分泌荷爾蒙，皮下脂肪開始旺盛起來，身體的曲線也由洗衣板開始轉變為玲瓏有緻。

一些青春期的女孩對初經的感受，有「麻煩」、「不知所措」、「骯髒」、「惶恐不安」的感覺，此時父母或師長若及時給予適當的心理準備，如月經的處理、月經期用品、個人衛生，以及注意充足的睡眠，適當的運動，和均衡的營養等等，相信可以讓「黃毛丫頭」順利蛻變為「天鵝」。

但大部分少女的「初經」會出現月經週期不穩定，如月經期提前或延後，或忽前忽後無定期，月經量或多或少，或淋漓不淨等月經失調的症狀。中醫認為少女腎氣初盛，沖任氣血尚未充盈，調節功能失調所致。加上少女平時口無禁忌喜喝冰冷飲料，功課壓力大，過度勞累熬夜，怕胖過度節食，以及先天體質不同偏寒偏熱、都可能使脾、肝、腎臟腑功能失常及氣血失調，而導致月經不規則。

中醫對於青春期月經失調的治療，須綜合全身症狀、經期、經量等作為辨證論治的依據，常見月經失調的中醫證型及其食療如下：

1. 氣血虧虛型：月經週期提前，月經量或多或少，面色萎黃、神疲乏力、眩暈心悸、食慾差或容易腹瀉，或軟便。常見於貧血、偏食、胃口不佳，及怕胖節食者，平時可用四神湯、當歸補血湯調理。

2. 胞宮虛寒型：月經週期較易延後，四肢冰冷，經來少腹痛，面色蒼白，常見於喜吃冰冷食物及水果的女性身上。平時應忌吃生冷食物，可吃藥燉排骨或十全大補湯等。

3. 腎氣虛弱型：青春期發育較晚，面色蒼白、怕冷瘦小、骨架小，腳酸無力、容易尿床頭暈，常見於先天體質虛弱者，平時可用枸杞、山藥、杜仲燉豬腰子服用。

4. 體質實熱型：月經提前，月經量多，臉紅青春痘多、口臭口乾、心煩失眠、小便短黃、大便燥結，脾氣不佳，常見於長期熬夜晚睡者，喜歡吃辛辣油炸刺激物。平時可用綠豆湯清火解毒，並囑咐11點前就寢。

5. 痰濕氾濫型：月經延後，月經量少，容易疲倦、白帶量多，常見於身材肥胖者。平時可服用紅豆薏苡仁湯利濕，並囑咐少食生冷食物及適量攝取水果。

6. 肝鬱氣滯型：月經週期不規則，經前情緒不穩易怒、乳房易脹痛、常見於好勝心強、功課壓力大患者，平時可服用麥芽茶、玫瑰花茶疏肝解鬱。

由於行經期間是身體處於氣血較虛弱的時期，病邪很容易入侵，對於青春少女月經期的保健更須了解並遵守下列注意事項：

1. 保持清潔：月經期間注意保持外陰、內褲、衛生棉的清潔，避免泡澡、游泳。
2. 注意身體保暖：月經期間避免洗冷水浴、淋雨、穿短褲直吹冷氣等。
3. 注意飲食：月經期間避免吃辛辣食物如辣椒、加哩、酒等；生冷寒涼食物如生菜沙拉、冰淇淋、冰涼飲料、番茄、瓜果類食物。
4. 不要過度勞累熬夜：月經期間避免過度疲勞熬夜，不從事劇烈活動。
5. 食療保健：月經期間可飲用黑糖加薑、豬肝湯來幫助經血排出。