

更年期是婦女一生中必經的階段，而所謂更年期指的是婦女由生育期到不能生育的生理過渡階段，大約從45歲開始延續到50多歲，更年期與停經雖然是自然現象，但因女性荷爾蒙的不再分泌，使部分婦女在更年期前後會出現一系列的症狀和體徵，如月經紊亂，眩暈耳鳴，烘熱汗出，面紅潮熱，煩躁易怒，水腫，尿失禁，頻尿，腰膝酸軟，肢冷便溏，情緒煩躁不安等症狀，這時候身體及心理的急劇變化最需要的是家人的了解及支持，有家人朋友的愛相伴才能適然度過這個階段。

更年期會出現那些症狀？

1. “血管舒縮綜合徵

面潮紅，身潮熱、自汗盜汗、心悸、眩暈等。最典型表現為患者突然感到一陣熱浪自胸背部湧向頸部頭部，然後波及全身，同時全身皮膚發紅，緊接著可出現爆發性出汗，遍及全身。出汗後皮膚散熱，血管收縮，繼之有畏寒感。伴隨潮紅潮熱會有心悸、眩暈、疲倦等不適。潮紅發作頻率及持續時間有很大的差異，有時僅偶然發作，有的每天可發作數次，甚至數十次，持續時間有的很短數秒鐘即過，有的則持續數分鐘。

2.精神、神經症狀

情緒焦慮，鬱悶，易怒，記憶力減退，注意力不集中，失眠或極易煩躁，或喜怒無常等，尤其是平時即精神狀態不穩定，性格多變的婦女更為明顯。

3.生殖器官

陰道上皮萎縮變薄，皺摺變平，微細血管趨於表面，因而容易因創傷而出現充血或出血；陰道粘膜變薄，彈性消失，分泌物減少引起性交困難及疼痛；陰道酸鹼度變化易引起細菌感染，如老年性陰道炎；骨盆腔底肌肉及韌帶鬆弛而出現子宮下垂。

尿道：尿道及膀胱上皮萎縮變薄，周圍組織厚度減少，血管供應不足，支持力下降，出現頻尿，尿失禁，尿急等症狀。

4.皮膚變化：

皮膚變薄，彈性減少出現皺紋，光線照射部位更為明顯，如口唇周圍及眼角最典型；皮膚色素沉著如褐色老年斑，多見於手、背、面部等處；毛髮逐漸脫落逐漸轉白。

5.骨與關節症狀

骨質疏鬆是停經後婦女最受重視的併發症。雌激素能加強降鈣素的分泌，因此抑制骨質疏鬆的進展。停經後雌激素降低使骨鈣質快速大量流失。

6.心血管病變

更年期高血壓特點是以收縮壓升高為主且波動大，更年期婦女常主訴心前區痛、心悸、陣發性心動過速或過緩而出現「假性心絞痛現象」，雌激素可降低血脂防止血管硬化，因此停經後婦女高血壓、冠心病較停經前增加。

中醫如何看待更年期？

中醫認為婦女在絕經前後，腎氣漸衰，天癸漸竭，生殖能力降低直至消失，這本是婦女正常的生理改變，但有些婦女卻不能適應此階段的生理變化，因而出現上述一系列症候。更年期到來的早晚、過程的長短、以及症狀的輕重皆與各自的體質、生活環境、精神狀態、種族、家庭、氣候、營養等因素有關。絕大多數人僅是生理性的、暫時的狀態，隨著人體的逐步適應，陰陽氣血逐漸平衡，症狀自行消失；只有少數人症狀表現較為突出，即統稱經斷前後症候。更年期是人生必經的生理階段，如果在更年期能保持心情愉快，作息正常，懂得鍛鍊身體，對延遲衰老及益壽延年非常重要。所以更年期保健是人們重要的課題。

更年期婦女保健與預防之道

1.飲食宜忌

(1)少食辛辣燥熱之物：辣椒、芥末、花椒、大蒜、蔥、薑等辛辣食物會刺激大腦皮層，使本已興奮的神經系統進一步亢進，且傷津耗液，從而加重煩躁激動、潮熱汗出等症狀。

(2)忌食刺激性食物：咖啡、濃茶、巧克力等食品有刺激神經興奮的提神作用，使睡眠品質惡化。

(3)少食煎炒及熱性之物：更年期綜合徵患者以陰虛內熱型居多，凡是經過煎炸或高溫烤炒的食品如炸豬排、炸牛排、烤羊肉串、炸雞、炒花生、炒瓜子等及熱性食品如狗肉、羊肉、牛肉、牛肉乾、桂圓、荔枝等，食用後會損傷陰液，加重內熱之症，使口乾咽燥手足心熱等症更為突出。

(4)藥物禁忌：由於本病以陰虛內熱型居多，在用藥及進補時慎用燥熱之品，如肉桂、附子、乾薑、鹿茸、十全大補丸等。

2.正確理解更年期的生理變化

更年期是人生由中年到老年的生理過渡時期，這個階段身體臟腑氣血功能開始衰退，人體開始老化，生殖機能逐漸消失，全身的抗病能力降低。因此更年期後應有充分的心理準備，保持精神樂觀切忌急躁易怒，注意勞逸結合；注意月經變化，如果月期延長太久（10 天以上）或經量過多，或停經後又出現陰道出血，或白帶增多時，應及早就醫以便及早發現更年期器質性病變。

3.更年期調攝

保持歡愉的心理狀態，可減緩衰老；情志刺激使臟腑功能低下，如大怒傷肝，過喜傷心，過悲傷肺，思慮太過傷脾，大驚大恐傷腎等，特別是兩種以上精神情志刺激更易致病。培養正當的嗜好是保持心理健康的重要因素。

注意合理的飲食和均衡的營養，避免偏嗜。更年期的飲食營養應注意以下幾個方面：

(1)適宜用餐方法：長壽老人都是一日三餐，定時定量，每餐七分飽，進食細嚼慢嚥。食物中以易消化的食物為主，少吃油炸或乾硬之物；合理安排三餐，「早餐吃的好，午餐吃的飽，晚餐吃的少」。以低鹽、植物油食物為主。並做到合理營養，要求三低兩高飲食即低熱量、低脂肪、低糖類、高蛋白、高維生素，適當的無機鹽類。

(2)適當的運動：開始運動之前，先請醫生檢查，然後根據自己的身體條件，選擇合適的運動項目，並做到循序漸進、量力而為，持之以恆適合的運動。

更年期婦女食療法

飲食原則：宜多食用具有養陰清熱潤燥作用的食物。建議食療如下：

1.銀耳枸杞湯

白木耳 5 克，枸杞 9 克、紅棗 5 克，白木耳清水浸發後，加入枸杞、紅棗，適量白糖，加水煮軟後食用，每天一次。白木耳又稱銀耳，具有滋陰生津潤腸等作用，是一味滋補佳品。

2.蓮子粥

蓮子（去心）、芡實各 50 克，鮮荷葉手掌大一塊，放適量糯米煮粥，分一日數次食用。蓮子有養心寧神之功，對心悸、失眠等症狀有效；蓮子與芡實同食，有固精止帶之功，對體質虛弱的患者出現腰疼、白帶較多等症有效。

3.核桃芝麻丸

胡桃仁、黑芝麻略炒各 50 克，成泥作丸，每次服 10 克，一天 2 次。核桃相傳是漢代張騫由西域引來種成，克名胡桃，有補腎壯筋骨、潤腸通便作用，且含有維生素 E，故具有抗衰老作用；芝麻含有 60%脂肪油、維生素 E；核桃芝麻丸能治失眠多夢、健忘、便秘等多種症候。

吳慈榮醫師簡歷

學歷：中國醫藥學院學士後中醫學系畢業

現任：中國醫藥學院附設醫院中醫婦科主治醫師

中國醫藥學院附設醫院臨床講師

中國醫藥學院推廣教育中心講師