

平 時 多 關 心 健 康 不 操 心

更年期

婦女中醫養生保健手冊



中華民國中醫師公會全國聯合會 發行
台北市中醫師公會 協辦



序文

在邁向廿一世紀的今天，醫師有義務為民眾的健康把關，尤其是對家庭、社會最有貢獻的婦女同胞，因婦女朋友所擔任的角色變化多端，而且每個角色都極為重要，所以公會更應該朝向維護「婦女健康人生」的目標來照護。

婦女生涯到更年期已歷經了幾階段的重大變遷，這也是人生旅途中的一站。中醫師提供更年期中醫保健手冊，是讓婦女朋友能夠瞭解如何健康又快樂的渡過她們的主要階段，更希望藉由手冊所提供的觀念及養生知識，建立起被忽略的保健觀念，並落實於生活中，以創造更幸福美滿的人生。



目 錄



| | |
|------------------------|----|
| 前言 | 3 |
| 更年期的症狀 | 4 |
| 更年期利用中醫藥的優勢 | 6 |
| 更年期與骨質疏鬆症 | 8 |
| 骨質疏鬆的危險因子有 | 9 |
| 骨質疏鬆注意事項 | 10 |
| 骨質疏鬆運動的選擇 | 12 |
| 骨質疏鬆症的飲食原則 | 12 |
| 骨質疏鬆症的保健與DIY | 14 |
| 更年期婦女泌尿道疾病之問題 | 15 |
| 更年期E.Q~告別情緒障礙 | 16 |
| 更年期心臟血管疾病的防治及DIY | 18 |
| 更年期胃腸疾病的防治與DIY | 20 |
| 更年期婦女的皮膚保養與DIY | 21 |
| 更年期婦女藥膳之保健 | 23 |
| 更年期婦女更應關懷自己 | 24 |



前言

停經與更年期是婦女生命中一個轉折點，在生理、心理上的調適與照顧是否得體，深深地影響到女性朋友的幸福與健康。停經是指一



年以上沒有月經，而更年期指的是從正常月經…過渡到停經或停經後一年之間的變化期。

更年期婦女除了重視停經症狀，心臟血管疾病及骨質疏鬆症等三大項目的防治外，更要防止失憶症與性生活等項目的保健。

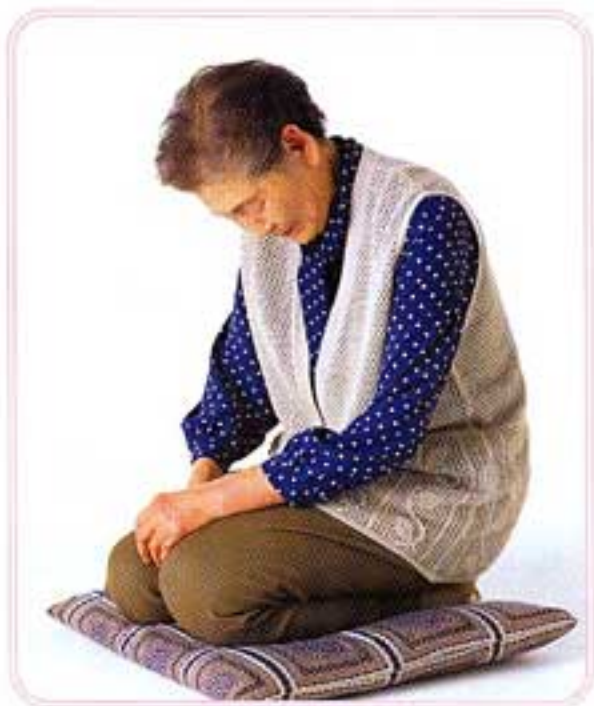
更年期醫療保健的方向主要是性荷爾蒙的使用與更年期婦女心靈與心理、情緒的關懷，在藥物使用方面，會耐心且細心的將相關資訊告訴病人，使病人免於恐懼，同時要依病人個人的條件與狀況而有不一樣的處方。

最重要的一點是更年期的醫療照顧，不僅需要醫生的診治，更需要先生或其他家人的充分瞭解與支持。



更年期的症狀

更年期的症狀可真不少，熱潮紅是常見的症狀之一，大多數的情況是由胸口開始覺得燥熱，然後很快地往上延伸到頸部及頭部，皮膚泛紅發熱，有時還會伴有噁心、嘔吐、頭暈及頭痛的症狀，發作時間通常只有一、兩分鐘，就會自然消退，這種情形通常會持續數



個月到數年之久，在熱潮紅發生時，因血管擴張，體溫散熱，會導致夜間全身盜汗，而致失眠，翌日容易疲倦。此外，心悸也是常見的症狀之一，它也常會伴隨著熱潮紅發生，若此時，由於身體的不適，再加上心理、社會文化的因素，常使得婦女會出現情緒不穩定、緊張、急躁，及注意力不集中等精神方面的問題。

而隨著雌激素的逐漸缺乏，泌尿器官也開始逐漸萎縮，有時會發生萎縮性陰道炎，典型的症狀是外陰搔癢、白帶、陰道



有灼熱感、出血，以至性交疼痛，而尿道的萎縮、則會出現頻尿、小便灼熱及疼痛的現象。又因荷爾蒙的缺乏，會使得支持骨盆的肌肉及韌帶變得鬆弛，而子宮脫出、膀胱和尿道膨出的情況也就日益嚴重，不但會發生尿失禁，嚴重的子宮下垂、膀胱膨出更會造成疼痛不適及行動不便。

皮膚失去彈性、乾燥、搔癢、頭髮乾燥、斷裂、脫落；口乾舌燥；乳房變小、鬆弛、失去彈性等也都是更年期婦女常遭遇的問題。而心絞痛、冠狀動脈疾病、骨質疏鬆、背痛以致骨折也都是停經後婦女健康及生命安全的隱形殺手。



更年期利用中醫藥的優勢

中醫藥療法最明顯的好處就是可以減少更年期症狀，例如：熱潮紅，心悸，盜汗，失眠，更年期情緒不穩等等，這些症狀都可以在服用中藥一段時間以後，就得到明顯的改善，除此以外，中藥療法也有「減緩老化」的作用，包括：

1. 減少更年期症狀。
2. 防止骨質疏鬆。
3. 減少心臟血管疾病。
4. 減少子宮內膜癌。
5. 減少卵巢癌。
6. 減少更年期陰道炎和尿道炎。
7. 減緩皮膚老化。
8. 減少老年癡呆症。

有許多研究報告指出，中藥輔助療法不但可以改善生活品質，也因為心臟血管疾病和骨折的發生率下降，可以延長平均壽命。

許多人認為中藥效果緩慢不及西藥的迅速遂改服西藥荷爾蒙來補充，但長期的荷爾蒙補充療法仍然可能出現一些可能的副作用，最常見的是短期體質適應不良的症狀，常見的不良作用包括：

1. 可能會有短期不適應的症狀（包括：出血、腹脹、乳房脹痛……等等）。
2. 長期高劑量使用，可能會增加罹患乳癌的機會。

罹患乳癌的可能性，最讓使用者感到疑慮及害怕。由於荷爾蒙補充療法仍有極少的潛在性危機，因此醫生建議有以下狀況時應該謹慎評估，是否可用：

1. 不明原因的陰道出血。
2. 急性的活動型肝炎。
3. 急性深部靜脈栓塞。
4. 乳癌／子宮內膜癌。
5. 子宮內膜異位症。
6. 先天性血脂蛋白代謝異常。

因此，要選擇那種方法完全需要看個人的體質而定，必須由中、西醫師來評估，並視個人的體質而定。





更年期與骨質疏鬆症

骨質疏鬆是更年期女性重要的健康問題。

預防骨質疏鬆是現代女性最重要的保健課題。

根據國內的研究發現，六十五歲以上的女性之中，罹患骨質疏鬆症的比率超過百分之十六。

骨質疏鬆的影響：

骨質疏鬆成爲更年期女性重要健康問題的理由是：

1. 女性平均壽命延長，使得骨質隨著時間流失。
2. 女性骨骼的骨質密度原本就較男性爲低。
3. 女性停經以後，由於缺乏女性之雌激素，骨質會加速流失。

骨質流失要累積到了相當的程度才會造成健康上的問題。

骨質疏鬆早期並不會有任何不舒服的症狀，必須等到骨質流失到達一定的程度以後，發生骨折後才會出現症狀。人體最常發生骨鬆性骨折的部位，主要有三個：

1. **脊椎骨**：骨質疏鬆使得脊椎骨無法再負擔全身的重量，像海綿一樣被壓扁，造成脊椎的「壓迫性骨折」。症狀包括：一、身高變矮（老倒縮）；二、厲害的腰痠背痛；三、駝背。

2. 手腕骨骨折：年紀大的人由於行動較不靈活常常會跌倒，若骨質較為疏鬆，跌倒時用手撐地就會發生骨折。

3. 股骨（大腿骨）之頭部骨折：大腿骨頭部的骨折，不僅要開刀且恢復很慢、也常常會危及生命。

骨質疏鬆不但會影響到個人的健康，也往往因為骨折所產生的問題，影響全家人的生活。



骨質疏鬆的危險因子有：

1. 兩側卵巢切除
2. 早發性停經
3. 體重過輕
4. 有骨質疏鬆的家族史
5. 鈣質攝取不足
6. 抽菸
7. 活動量不足
8. 酗酒
9. 雌激素缺乏
10. 長期且大量使用類固醇藥





骨質疏鬆注意事項

骨質疏鬆症最需防範的是跌倒，因此無論居家或公共設施都應做好無障礙設施，據估計，大約有一半患者骨折是發生在家中浴室，所以建議採用止滑、防滑地板，光線要充足，以免影響視線，盡量避免有樓梯或門檻。應注意設施的安全性。

病患若同時患有巴金森氏症、中風或身體特別虛弱，都會影響肌肉的平衡而容易跌倒，這些病患家屬應特別照顧。

平時可藉一些簡單自我訓練，加強肌肉功能，如仰臥起坐，進行時背部抬起盡量不超過四十五度，此運動可強化腹肌；



另外也要多訓練四頭肌，就是將腿伸直，大腿肌肉做收縮動作即可。

在未發生骨折前，可以選用背架保護胸、腰椎，以降低骨折的發生率，尤其已有痠痛、椎間盤凸出或經常要久站、彎腰者，可藉由背架維持好的姿勢，並幫助支撐脊椎骨，使背肌不易受傷。背架分軟、硬式兩種，保護胸椎選擇硬式的長背架，較低的腰椎部位則選擇使用軟式。如果已發生骨折，治療後最好由醫師指示選用背架，而平時行動不靈活患者，亦可使用拐杖以減少骨折發生。

生活中要避免過量咖啡、菸、酒，咖啡和酒會抑制身體對鈣的吸收，菸中的尼古丁則對骨質再生有破壞作用，都應避免，咖啡以一天不超過一杯為宜。





骨質疏鬆運動的選擇

盡量選擇負重性質的項目，如跑步、舉重、走路等，這些可以鍛練肌肉力量，有益骨頭代謝，每天至少進行三十分鐘，有些運動較無幫助，像游泳就沒有負重效果，而馬拉松容易影響荷爾蒙，最好避免。此外，病患要了解一點：運動對骨質只能維持，而無法增加，一定要配合藥物才能有效治療。



骨質疏鬆症的飲食原則

骨質疏鬆症患者的飲食仍應以均衡為主。

最需要補充鈣的族群包括成長發育階段的年輕人（十三～十九歲）、老人、停經後婦女（無荷爾蒙保護以致鈣質快速流失）、懷孕期及哺乳期婦女（身體狀況比較特別）等。

鈣質的來源包括動物性及植物性，動物性包括奶類的牛奶、優酪乳，魷仔魚、起士、櫻花蝦、沙丁魚、帶魚骨的罐頭、小魚乾、牡蠣



等；植物性包括豆腐類、味噌、豆漿、海帶及紫菜等。

多喝牛奶是補充鈣質的最佳方式，完全不喝牛奶實在很難達到鈣質需要量，若還是從植物性攝取鈣質，效果不是很好，當然植物性如蔬菜、豆腐類的鈣含量也不可忽視。



如果真的無法接受牛奶或對牛奶過敏（乳糖不耐症），不妨以優酪乳、優格取代，這類製品中的乳糖已經過乳酸菌作用發酵，三十%的乳糖已被分解，人體吸收就容易。

素食者鈣質的攝取必須從紫菜、海苔、海帶芽，以及豆類製品中如板豆腐、黃豆、豆干、豆皮、豆包和素雞等食物中，其含鈣質量不低。另外像香菇，含豐富維生素D，也有助鈣質被吸收，只是如果可吃「奶蛋素」，從牛奶中補充鈣就更理想。



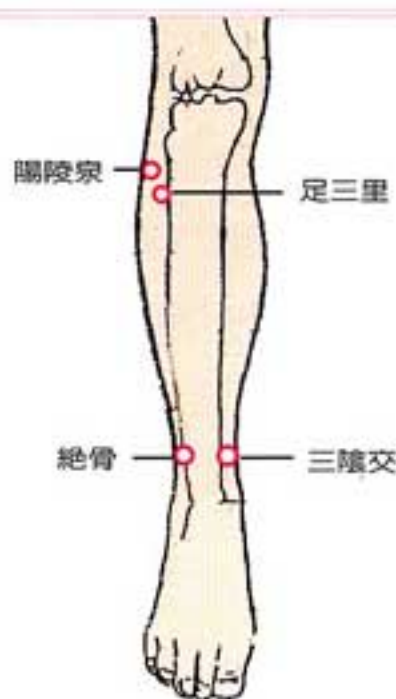
有些飲食對鈣的攝取有害無益，如高蛋白質飲食加上低磷飲食，由於高蛋白質飲食在新陳代謝後會產生較多的酸，容易降低腎小管對鈣的吸收，增加尿鈣的排出；而磷與蛋白質剛好相反，因此同時攝取高蛋白質及低磷飲食，只會加速鈣質流失。

提高骨質本要從年輕就開始進行，飲食中鈣的吸收以動物性優於植物性，如果停經後才開始補充就太慢，但不補充骨質流失程度更嚴重，所以補充鈣質要從年輕做起。



骨質疏鬆症的保健與DIY

更年期骨質疏鬆及關節疼痛是常見的症狀，臨床上更常見胸部下方及腰脊疼痛，甚至腰膝酸軟、足乏力而不能行；中醫將此歸為腎陽虛，而用右歸丸來溫補腎陽，經穴按摩以陽陵泉、絕骨、三陰交、足三里等穴為主，強化此方面之所需。





更年期婦女泌尿道疾病之問題

更年期婦女隨著年齡的增加和荷爾蒙的改變，泌尿系統也會出現一些變化：(一)膀胱逼尿肌不自主收縮的頻率增加，但收縮力減少；(二)尿道閉合的情形不若年輕時代完美；(三)骨盆肌對膀胱的支撐力量逐漸減弱。這些變化使得更年期婦女容易遭遇到下述情況：頻尿（一天要上多次廁所）；急尿（不快上廁所就會尿在褲子上）；尿失禁（打噴嚏、咳嗽、大笑、跳繩時會尿溼褲子）；以及小便灼熱，小便痛等膀胱炎或尿道炎的症狀。

泌尿系統平日保健之道在於常飲水、少憋尿。適當的運動者也能間接強化骨盆肌，解除泌尿系統疾病的困境。





更年期E.Q ~ 告別情緒障礙

更年期綜合症屬心身醫學範疇，其發病不但有心理因素，而且與精神心理因素密切相關。臨床上許多病人常常在情緒激動或緊張時，症狀就會頻繁發作，而且有些病人在開



始發病時常有家庭、生活或工作等因素引起情緒不穩定或緊張等誘因。很不幸的是，許許多多的婦女對更年期，有著怪異的想法，怕會精神異常、怕失去丈夫對自己的關懷、怕失去女性的柔弱性、怕肥胖，更怕會得癌症！

更年期在停經前，重要症狀是情緒不穩定，而停經後的症狀更是頻繁，其中最重要的就是神經或精神方面的症狀。包括抑鬱、興奮、神經質、受刺激易發怒、注意力不集中。最常見的是頭痛症狀；另外尚有失眠、手腳麻木或感覺異常、暈眩、耳鳴及頭部有噪音感。長期的抑鬱，可變成退縮性憂鬱症。

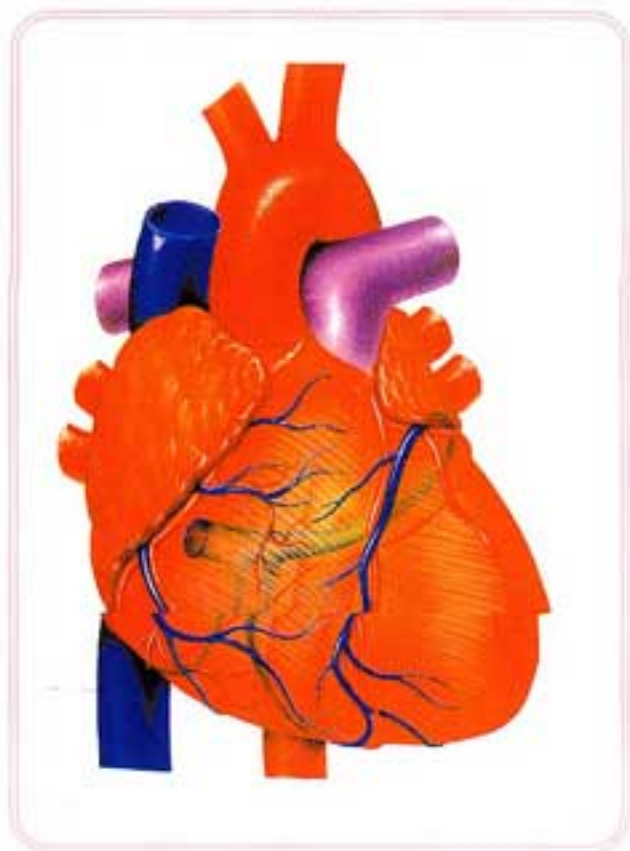
更年期障礙之綜合症狀的病名，在中醫則歸屬於「臟躁症」，患者有無故悲傷、喜怒不節、心煩失眠、坐臥不安、起居不寧、不思飲食、口苦、小便赤等現象時，可用二仙湯加甘麥大棗湯來變理陰陽，調和營衛，能有良好的效果。若長期的抑鬱、過度的情緒改變，導致心煩失眠、頭暈目眩、精神不集中、記憶力減退，甚至情志失常而昏厥者，則需用安神定志的方藥，諸如用百合地黃湯及逍遙散治療，或柴胡加龍牡湯合酸棗仁治療，經穴按摩以兩耳神門穴、兩手腕部之神門、靈道、通里及內關穴。





更年期心臟血管疾病的防治及DIY

冠狀動脈心臟病在停經婦女絕大部份均是血管動脈硬化，引起臨床上有多種情況可能發生：穩定型心絞痛、不穩定型心絞痛、急性心肌梗塞、心臟血管攣縮症、無症狀性心肌缺氧及最可怕的心臟猝死症等。會引起動脈硬化有“糖尿病”、“高血壓”、“高脂血症”等危險因子。由這些危險因子來看預防動脈硬化，就顯得格外的重要了。



心臟血管疾病最明顯的症狀包括心悸、胸悶、胸痛、功能性心律不整；最重要的症狀是潮紅發熱，它是由血管舒縮不穩定所造成的。特別是環繞於面部或頸部的皮膚，在興奮、焦急、天熱時，會發紅或發青。潮紅及發熱可能一天會發生一、二次。有時會自汗，於夜晚睡眠時，亦有

盜汗情形出現。血管擴張以後緊接著會有血管收縮，所以在潮紅以後常會有冷得發抖的現象。

若見心悸頭暈、頭面陣發性潮紅汗出、倦怠乏力、五心煩熱、經量少、色紫紅、淋漓不

斷、大便燥結、小便短赤、口乾、舌質紅、苔少者，治法必須採養心平肝、育陰潛陽之法則，用清心蓮子飲合生脈飲；或用加味逍遙散加百合、茯神、遠志、女貞子等藥治療。經穴按摩DIY以內關、大陵、心穴等穴。





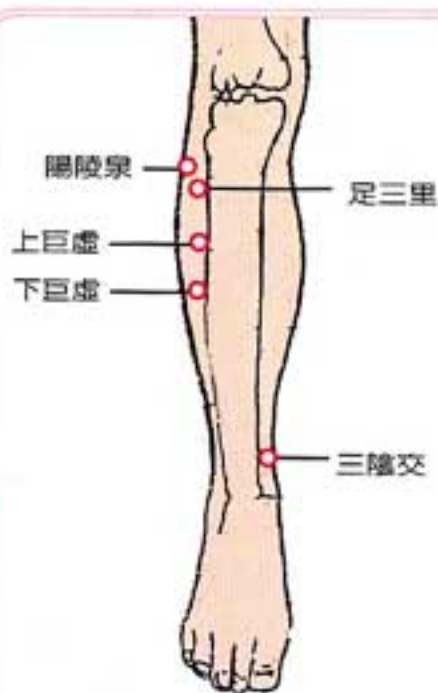
更年期胃腸疾病的防治與DI.Y

更年期時有時食慾會增加而發胖，亦會有食慾減低而消瘦情形，可造成不同形式的消化不良，而腸脹氣及大腸痙攣有關的便秘是特別常見的症狀。



更年期時，食慾增加而肥胖，則需抑制食慾之藥物，如用陳皮、山楂、甘草等藥物，日服二次，或是配合耳穴埋針治療，選穴以胃點、脾點、飢點、內分泌點為主，一星期換針一次，一個療程約五次即有明顯效果。若因食慾減低而消瘦則以四君子散為主，配合當歸芍藥散；

或以香砂六君子湯加逍遙散加減施治；若因脘腹脹滿，則以四君子湯加扁豆、神麴、山楂來健脾；若見便秘，則以防風通聖散加火麻仁、當歸等藥以潤腸通便。經穴按摩以足三里、上巨虛、下巨虛等穴及三陰交穴為主。





更年期婦女的皮膚保養與D.I.Y.

更年期時的皮膚也會因全身狀況的改變而受影響，這種變化有些與女性荷爾蒙的減少有直接的關係，有些則是部份荷爾蒙的因素伴隨皮膚隨時間而老化的現象，能夠充分瞭解自己皮膚的改變，經予適切的調整與保養，可以讓更年期婦女重新拾回一張青春充滿信心的面容。

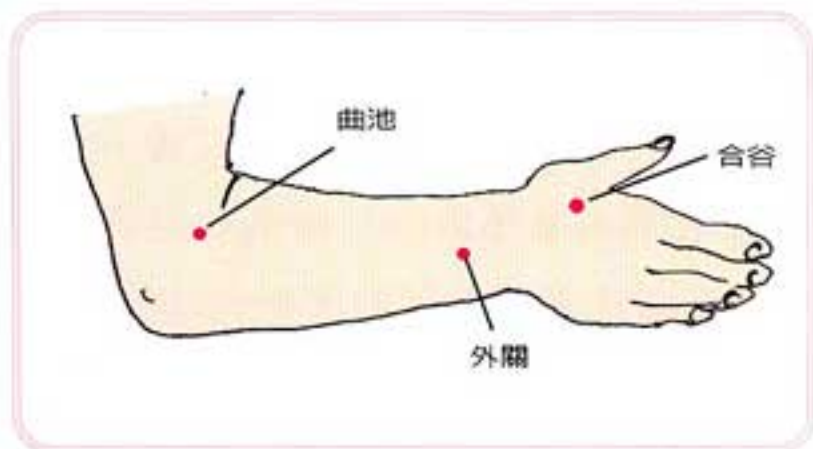


其次，隨著年齡的增長，皮膚會逐漸呈現老化，會因皮脂腺分泌減少而使皮膚乾燥，皮膚薄，皮下脂肪減少，彈力組織萎縮，皺紋及眼袋因而產生，同時皮膚缺少彈性而鬆弛。

另外，更年期女性最擔憂及最不喜歡見到的是皮膚色素沈澱而產生肝斑，「肝斑」係淡褐色到暗褐色的色素沉澱，大多由眼睛周圍蔓延至臉頰、嘴唇四周及前額，色素斑的界線非



常明顯，成不規則形狀。此時如何減輕皮膚老化的腳步，抓住青春的尾巴，就必須依據更年期婦女之體質虛實用藥，若見虛弱之貧血性婦人，則必須用加味逍遙散合四物湯施治；若見肥滿而下腹有壓痛之瘀血性婦人，則以桂枝茯苓丸加薏苡仁治療，經穴按摩以合谷、曲池、外關等穴為主。再輔以肝穴、肺穴。





更年期婦女藥膳之保健

1. **澤蘭核桃粥**：澤蘭六錢、核桃一兩、白米五〇克。先煎澤蘭，去渣取汁，入白米、核桃煮成粥。空腹食用，每日二次。有活血、行水、解鬱之效。適用於婦女停經、產後瘀滯腹痛、身面浮腫、小便不利之症。



2. **桃仁湯**：桃仁六克、藏紅花五克。先將桃仁打碎，加紅花，煮汁去渣。空腹服用，每日二次。有活血通經、祛瘀止痛。適用於婦女瘀血停滯而引起的停經和痛經。
3. **黑豆紅花湯**：黑豆三十五克、藏紅花三克（濾紙包）、冰糖適量。將黑豆、藏紅花同加水適量燉湯，至黑豆熟



透，放冰糖融化即成。每日二次，食豆飲湯。有滋補脾腎、活血行經之功用，適用於血虛氣滯型停經。



更年期婦女更應關懷自己

婦女到更年期時，至少每六個月應到婦科檢查一次，包括陰道抹片檢查及乳房的檢查，如果有異常子宮出血的現象發生，應該做子宮刮除術的檢查。當醫師在使用藥物治療更年期障礙的症狀時，除了自己必須清楚地了解外，必須配合醫師及衛教人員的心理疏導，和適當的運動及經穴按摩等配合措施，可有效地防治更年期綜合症，也是婦女永保快樂的秘訣。

以上所提供之中藥處方及穴位按摩僅供參考，使用者仍需就教於中醫師之辨證論治用藥，才能確保健康！



更年期婦女中醫養生保健手冊編輯委員

編者：中華民國中醫師公會全國聯合會

出版機關：中華民國中醫師公會全國聯合會

發行人：林昭庚

總編輯：陳旺全

副總編輯：謝坤宗、何永成、吳元劍

編輯委員：張鐘元、黃文通、林宜信、吳勝志、黃正昌
林永農、陳神發、黃炯鋒、杜基祥、陳漢瑞
洪豐田、徐慧茵、劉錦城、翁銘權、黃坤貴
楊賢鴻、梁永達、林寶華、陳潮宗、陳喜泉
梁宗祥、林峻生、洪攀、周德勝、黃火全
李剛義、連明清、張繼憲、劉世昌、李政賢
徐煥權、詹益賓、游啓章、蘇聰明、吳文川
羅國鶴、孫茂峰、巫國想、蔡漢桐、陳延年
趙炎洲、黃進泰、翁坤炎、邱文作、巫雲光
曾維謙

執行長：施純全

執行編輯：賴東淵、賴榮年、賴慧真、張原福、高瑞青