

# 更年期綜合症

- 婦女在自然絕經前後，出現**月經紊亂或閉止**，伴隨**烘熱汗出、心煩易怒、憂鬱、失眠、心悸、骨質疏鬆、黃褐斑**等症狀，中醫稱為**絕經前後諸證**
- 相當於西醫學**更年期綜合症**
- 絕經年齡**45 - 54歲**。症狀持續時間長短不一
- 引致衰老過快、過早，影響**生命節律、生活質量**
- 需要重視及調治

# 中醫病因病機

腎氣漸衰、天癸將竭



腎中陰陽失衡



心、肝、脾等  
臟腑功能失調

氣滯、血瘀、痰濁等病理產物



# 病因

原為生殖生理自然衰退

- 因過程或程度突然加速
- 社會、心理因素影響
- 自身體質較差、數脫血、房勞多產、勞心過度、緊張不已
- 生活缺乏規律，長期失眠等

引起腎陰陽失衡狀態加劇

# 證候分析

腎氣虛  
天癸竭

上則影響心肝，  
心肝氣火偏旺，上擾神魂

情志異常

下擾子宮血海

月經紊亂  
或閉經

重於心者，必致心煩失眠，神魂失寧而致烘熱汗出，胸悶心悸、悸忡不安

重於肝者，必致頭痛頭暈，焦燥忿怒、胸脅脹痛

# 證候分析

天癸既竭 -- 子宮失養 →

經血失調或閉止

氣不得隨經血下洩 -- 隨胞絡上擾心腎 -- 心腎不交

失眠多夢

心、腎、子宮失和，導致此期特有的綜合症

- 陰虛及陽 -- 陽虛則火不暖土 -- 脾胃失運  
出現**腹脹便溏**，**面浮肢腫** → **上熱下寒**複雜病理
- 陰精不足 -- 常引致骨髓不充 → **骨質疏鬆**
- 陰精不足 -- 五液的不充 → **更年期乾燥症**



# 中醫分型論治

- 陰陽虛證為主，結合寒熱錯雜及兼證辨治

證型	偏陰虛	偏陽虛	腎陰陽俱虛
臨床表現	月經紊亂，烘熱汗出，心煩易怒，精神憂鬱，或頭昏耳鳴，或心悸失眠，或皮膚瘙癢，口乾便艱	月經後期，烘熱汗出，或夜寐多夢，或心慌怔忡，神疲乏力，面浮肢腫，或胃脘脹痛或大便溏泄	絕經前後，月經紊亂，量少或多，乍寒乍熱，烘熱汗出，頭暈耳鳴，腰背冷痛
治法	滋補腎陰	溫補腎陽	陰陽雙補
代表方劑	左歸丸合二至丸加減	右歸丸加減	二仙湯合二至丸加減
藥物組成	熟地 山藥 枸杞 山萸肉 菟絲子 鹿角膠 龜甲膠 川牛膝 女貞子 旱蓮草	制附子 肉桂 熟地 山藥 山萸肉 枸杞 菟絲子 鹿角膠 當歸 杜仲	仙茅 仙靈脾 巴戟天 當歸 知母 黃柏 女貞子 旱蓮草



# 預防與調護

「天癸既絕，治在太陰」，重視脾胃調攝

- 避免過食生冷及大補
- 多進含鈣食物：蝦米、大豆、木耳、山楂
- 滋陰軟化血之品：新鮮蔬果、菊花茶、百合粥
- 養血降壓：小米粥、芹菜肉絲、天麻魚頭湯

- 百合蓮子湯
- 桑寄生茶



# 預防與調護

- 心理疏導，配合藥物治療，提高療效
- 調節工作節奏及作息，避免過分緊張，培養興趣愛好，建立好的家庭及人際關係
- 養生之道，順應自然：遵循四時變化、日夜變化，日出而起，日落而息，夏至養陽，冬至養陰，使體內生物鐘與自然規律一致，使陰陽平衡
- 提倡氣功療法，調心為旨，達到動靜結合
- 防止腫瘤發生，定期檢查身體

