

中醫婦科調理-【更年期調理】

1. 隨著年紀的增減，荷爾蒙的衰減也會影響女性的身體變化。女性更年期是由於體內所分泌的女性荷爾蒙下降，使得生理及心理受到影響而有不同程度症狀出現的現象，如熱潮紅、心悸、失眠、焦慮不安、陰道發炎、頻尿和尿失禁。通常易發生於停經前後，通常 35 歲以上之婦女，即開始慢慢步入更年期階段。
2. 由於現代人生活壓力大，所以更年期年齡層有逐漸下降的趨勢，有些女性甚至在 40 歲以下便卵巢過早衰竭，提前進入更年期，而這些由於更年期時卵巢分泌的女性荷爾蒙減少，引起身體上許多的不適應症狀即是更年期症候群。
3. 更年期症狀分為心理及生理二大方面：
 - 3.1 心理方面：

失眠、焦躁不安、憂鬱、情緒不穩定、容易動怒、提不起勁，這些症狀容易被誤認為「中年危機」或「空巢症」，甚至被認為是「精神病」，一直服用精神藥物無效後才發現可能是更年期的問題。
 - 3.2 生理方面：
 - 3.2.1 神經血管控制失調，會出現熱潮紅的現象，並伴隨著心悸、盜汗，影響睡眠品質。
 - 3.2.2 女性荷爾蒙的缺乏造成的皮膚老化，尤其以臉部皮膚最明顯。
 - 3.2.3 陰道表皮萎縮引起退化性陰道炎，易有搔癢、刺痛、性交疼痛等現象，尿道表皮萎縮易會引發無菌性尿道炎，以及頻尿、尿失禁等症狀。
 - 3.2.4 月經異常，初期為經期不規律，後來則經量減少，最終停經。
 - 3.2.5 骨質疏鬆症。
 - 3.2.6 因女性荷爾蒙分泌降低而造成的低密度脂蛋白濃度上升，堆積在血管壁會引發動脈硬化、心臟血管疾病以及腦中風疾病。
4. 更年期的生殖內分泌系統失調衰退，即中醫所謂的腎氣漸衰及臟腑功能失調，進而導致氣血陰陽失衡，而此轉變過於突然，身體的自我調控機制無法立即適應，各種症狀便逐一浮現，由於中醫認為主因為乃「腎虛」所致，治療上宜以固腎為目標，先依各人症狀不同進行改善，再進行體質調理，讓身體能適應雌激素缺乏的狀況，達到緩解目的，讓女性即使步入更年期，依舊身心輕盈、神采奕奕。