



養生-更年期

麥超常博士, 中醫師

Dr. C.S. Simon Mak

MD, MMedSc, BCM, BCSc RCMP, RH, MHKRCMP, MHKAMA

註冊中醫

註冊催眠治療師

香港大學中醫全科學士

香港大學醫學科學碩士

南方醫科大學醫學博士(中西醫結合臨床)

南方醫科大學香港校友會學術主任

香港針灸學會副理事長兼會立醫學院副院長

香港中醫學會榮譽顧問

香港註冊中醫師學會永久會員

香港職業發展服務處中醫保健學學科主任

香港公開大學李嘉誠專業進修學院導師

亞聯醫療網絡有限公司中醫藥部總監



成長三個階段

- 青春期、生育期和更年期



更年期

- 女性更年期指絕經前後，卵巢功能從旺盛狀態逐漸減退至消失的一個過渡期。
 - 可發生在40-65歲間，通常50歲左右
 - 無其他病理因素下，連續12個月沒有來月經，屬自然絕經
 - 生育能力下降
 - 卵巢功能衰退，引致生理變化
 - 有部分因神經血管障礙和內分泌紊亂



更年期

■ 男性身體內分泌減退過程緩慢穩定，對大多數人來說身心變化不明顯

- 50-60歲時->精神緊張或抑鬱、易於疲倦、記憶力減退、注意力不集中、失眠、潮熱、出汗、性功能障礙等等
- 由於身體可能受到某些病變，令雄激素分泌加速減退而導致
- 男性荷爾蒙是由睪丸及腎上腺製造
- 男性荷爾蒙
- ->幫助製造蛋白質
- ->影響身體新陳代謝程，包括骨髓製造血液細胞、骨的形成、脂質及碳水化合物的代謝、肝功能及前列腺生長
- ->三十歲以後，男性荷爾蒙的水平每十年下降大約百分之十



婦女更年期

- 定義：由生殖年齡過渡到失去生殖功能的時期。

- 階段：1. 絕經前期：閉經前2-5年，閉經不足一年。

- 2. 絕經期：持續閉經一年。

- 3. 絕經後期：月經停止後至卵巢內分泌功

- 完全消失時期，持續6—10年。

- 年齡：絕經期40-60歲

- 絕經45—55歲，平均50歲。



更年期分期

- 持續10至20年，通常分為二期
- 絕經前期：
 - 身體開始出現一些生理轉變，為絕經準備
 - 約45歲，部分由35歲就開始
 - 卵巢分泌(包括雌激素、黃體激素等)逐漸減少
 - 排卵和月經變得不規則
 - 生育能力下降
 - 通常持續4-5年或更久
 - 在後期的1-2年，由於激素分泌加速減少引致不適症狀



更年期分期

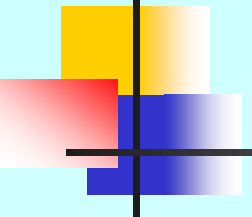
■ 絕經後期：

- 連續沒有月經一年（生理性絕經）
- 卵巢分泌進一步衰退，但不一定完全消失
- 可長達10年以上
- 症狀漸漸隨著時間緩減或消失
- 因雌激素減少，一些慢性疾病開始產生，如心血管、骨質疏鬆等



臨床表現

- 血管收縮功能失調：潮熱。
- 心血管系統：心悸、頭暈、頭痛。
- 神經系統：易怒、煩躁、焦慮、自卑、多疑、消沉、失眠、頭痛、記憶力減退、注意力不集中、生活信心和興趣喪失，甚至有輕生念頭。
- 生殖內分泌系統：月經紊亂、性欲減退、陰道萎縮、分泌物減少、外陰瘙癢。
- 運動系統：骨痛、肌肉痛（腰腿頸背等）、夜間抽筋、身高減低、關節變形、脊柱彎曲。
- 泌尿系統：尿失禁、尿頻、尿急。
- 皮膚變化：乾燥、瘙癢，感覺異常（麻、冷、刺、蟻行）色斑，口乾眼澀、乳房萎縮。



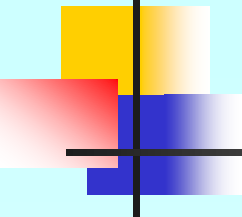
■ 由於生活、體質、種族、文化等影響，每個人的更年期開始和持續時間有所不同

□ 與家族遺傳有一定關係

□ 祖母、母親的更年期年齡，可以作為孫女或女兒的預測指標。

□ 會受後天的生活條件、體質、疾病等影響而提前或推遲

□ 影響因素：家族遺傳、飲食營養、生活背景、文化教育，地域、氣候、經濟能力、初潮年齡、分娩經過等



診斷

- 病史：是否在更年期，有否精神創傷或卵巢切除
- 症狀：
 - 早期：潮熱、汗出、情緒變化
 - 其他與絕經相關的系統症狀。
 - 月經周期延長，行經時間縮短，量少而慢慢停經
 - 月經周期不規則，可能出現行經延長，經量多，甚至大出血
 - 突然停經
 - 潮熱，出汗心悸，乳房脹痛、腹脹、浮腫等愈來愈明顯，情緒改變，容易煩躁、焦慮、多疑



病因

- 西醫：女性絕經前後性腺發生退行性改變，導致機體神經—內分泌—免疫功能失調。

- 中醫：“女子七七....，天癸竭”，腎虛夾瘀致多臟病變。

《內經》：“女子.....七七任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通.....”。

腎：腎氣虛、腎陰虛、腎陽虛、陰陽俱虛

肝：肝氣虛、肝血虛、肝陰虛

脾：脾氣虛、脾陽虛

心：心氣虛、心血虛、心陰虛、心陽虛

多臟合病：心腎不交、肝腎陰虛、脾腎陽虛、心脾兩虛，心肝火旺

痰瘀互結：氣滯血瘀、寒凝血滯、瘀血內阻。

血虛與瘀互結：經、孕、產、乳傷血，血虛易致血瘀



停經後對身體的影響

■ 血脂膽固醇上升

- 增加心血管病的風險，如冠心病、高血壓、中風等

■ 骨質流失比絕經前加快

- 易有骨質疏鬆，引致骨折風險
- 骨折部位有髖部、手腕和脊骨

■ 脂肪含量增多而肌肉減少

- 因整體代謝率下降，體態改變
- 運動能維持肌力

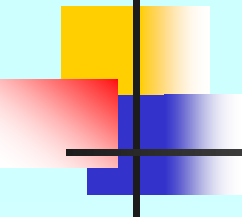
■ 雌激素分泌減少

- 身體組織，例如皮膚、陰道和膀胱粘膜逐漸萎縮，變得鬆弛乾澀，不能發揮正常功能，容易有局部感染或排尿問題
- 乳房、子宮及其他性腺萎縮



停經後對身體的影響

- 憂鬱、焦慮、煩躁、情緒不穩、無故哭泣、多疑、注意力不集中等
- 不一定出現



西醫治療更年期綜合征

■ 心理治療： 個別交談/集體座談

■ 對症治療：

- 調節植物神經—穀維素Oryzanol
- 鎮靜—安定Diazepam
- 安眠—苯巴比妥Phenobarbital
- 抗焦慮—奮乃靜Perphenazine
- 抗抑鬱—多慮平Doxepin

■ 激素治療：

- 雌激素—Nilestriol
- 孕激素—甲孕酮Falutal
- 雄激素—丹那唑Danazol

■ 手術治療：

- 出血嚴重，藥物治療無效



七寶美髯丹

- 組成：何首烏、白茯苓、懷牛膝、當歸、枸杞子、菟絲子、破故紙。

- 功效：補益肝腎

- 主治：鬚髮早白、齒牙鬆動、腰膝酸軟和更年期綜合征等。

- 藥理：

- 提高腦垂體一腎上腺皮質內分泌功能的作用。



一貫煎

- 組成：北沙參、麥冬、當歸身、生地黃、枸杞子、川棟子。
- 功效：滋陰疏肝。
- 主治：肝腎陰虛
- 研究：有抗疲勞、補充和調節微量元素的作用

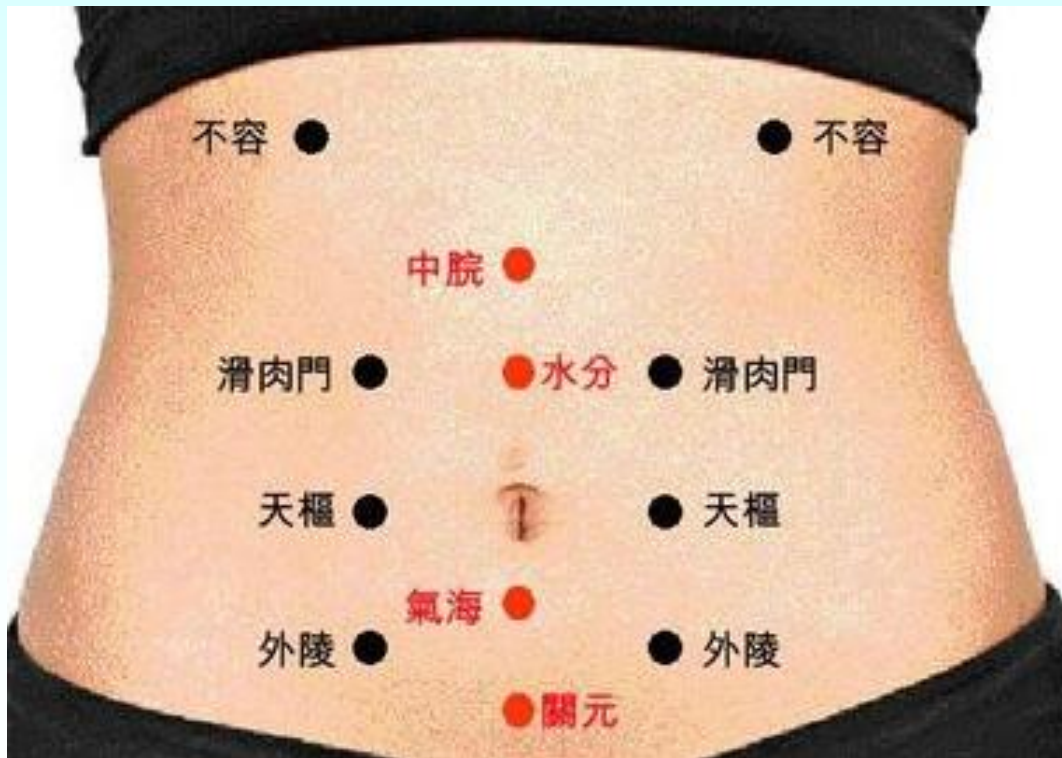


預防更年期失調

- 內因：體內激素
 - 中西醫治療
- 外因：情緒壓力、營養失衡、運動不足
 - 正面的生活態度，均衡飲食，適量活動

按摩推拿

- 氣海—臍中下1.5寸
- 關元—肚臍下3寸



■ 太沖

- 陰經原穴皆名「太」
- 「衝」指要衝，指其血
- 平肝熄風、清熱利膽、



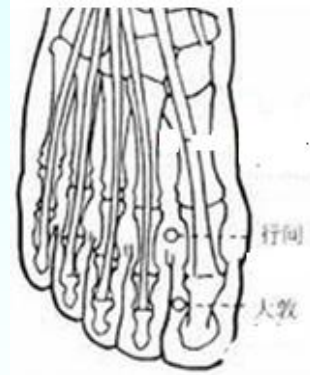
■ 俠溪

- 俠:通夾
- 溪:指趾縫間
- 清頭目、利胸脅。



■ 行間

- 行:指通道
- 間:穴在兩趾趾縫間
- 清肝明目、熄風鎮驚



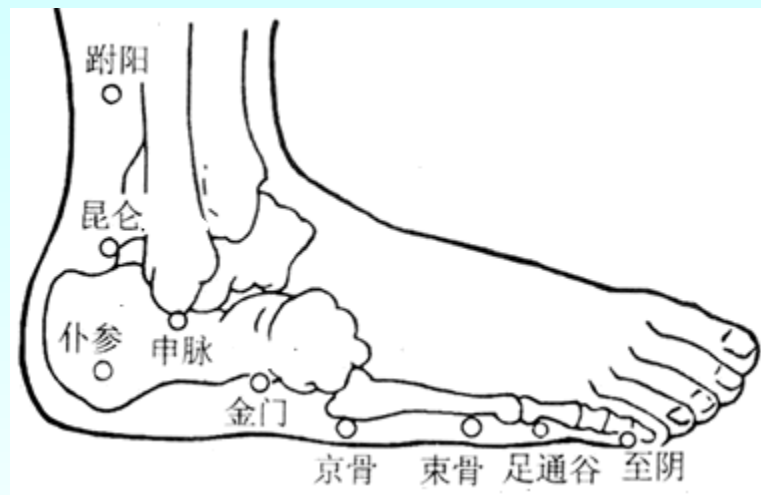
■ 公孫

- 因絡脈的分支而名
- 《黃帝內經太素》楊上善註：「肝木為公，心火為子，脾土為孫，穴在公孫之脈，因名公孫也。」
- 扶脾胃，理氣機，調血海，和衝脈。



■ 昆仑

- 指山丘，形容外踝高起
- 祛風熱，理胞宮，舒腰腿



■ 申脉

- 申:伸展
- 脉:筋脉
- 治筋脉屈伸不利而名
- 因申脉属足太阳膀胱经(属申)而名
- 利腰腿、清头目

五指拿頭法



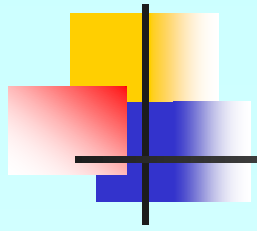
图 4-17A 五指拿头式一

图 4-17B 五指拿头式二



日按三穴，保健長壽

- 1、按摩合谷穴（手背拇指、食指關節接合處），可預防頭部的疾病，包括牙痛、頭痛、感冒、或頸部酸痛。
 - 2、按摩內關穴（手掌腕關節橫紋後三指寬中點），對呼吸及血液循環系統有保健效果，可預防心臟病及氣喘的發作，此外，有肥胖、中風等症狀的病患也可按此穴。
 - 3、按摩足三里（外膝眼下四指幅處），有助於腸胃消化系統之正常。
- p.s.女性要特別加強三陰交。（腳踝兩側往上四指處，內為三陰交，外為三陽交。）



多謝