

更年期中醫調理

- 如何讓你更好地度過更年期
蒋科慧注册针灸师



更年期定义

- 更年期是女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期，包括绝经和绝经前后的一段时间。中医称之为“围绝经期综合症”。在更年期，妇女可出现一系列的生理和心理方面的变化。多数妇女能够平稳地度过更年期，但也有少数妇女由于更年期生理与心理变化较大，被一系列症状所困扰，影响身心健康。因此每个到了更年期的妇女都应注意加强自我保健，保证顺利地渡过人生转折的这一时期。

原因

- 引起更年期变化的原因就是卵巢功能的退化 更年期最早的变化是卵巢功能衰退，然后才表现为各种激素的紊乱，引起更年期的各种变化



- 1· 卵巢的变化 更年期后，卵巢体积缩小，其重量仅为性成熟期妇女卵巢的 $1/2—1/3$ 。含有原始卵泡的皮质变薄，原始卵泡几乎耗尽，遗留的少数卵泡对促性腺激素又不敏感，以致卵泡成熟发生障碍，不再排卵。卵巢分泌的雌激素减少，垂体分泌的促性腺激素增加。而雌激素对于女性的很多组织器官就像是营养索一样，缺少了就会引起退化性变化。

- 2 · 对上皮细胞、平滑肌及结缔组织生长的刺激减少，从而发生生殖道、泌尿道、乳腺管以及体毛的退化。



- 3 · 植物神经系统不稳定，引起血管舒缩运动障碍而出现潮热、出汗等。



- 4 · 大脑皮质功能受影响 · 出现情绪波动烦躁等症状。



- 5 · 骨质重吸收增加，引起骨质疏松症。



- 6 · 雌激素缺乏可促使冠心病、高血压、脑血管意外或老年性精神病的发生，或使已有病情加重。



- 更年期是妇女从性成熟期（生育期）逐渐进入老年期的过渡阶段，他是人体衰老进程中的一个重要而且生理变化特别明显的阶段。90%以上的妇女都会出现不同程度的症状，影响个人健康和生活质量。



- 更年期无论开始早晚、历时多久，总可分成绝经前期、绝经期（月经停止）和绝经后期（月经停止1年以后），并以卵巢功能的逐渐衰退至完全消失为标志。



- 绝经前期会有月经不正常,月经周期紊乱,经期延长,出血不止,月经量增多,没有规律,有的还会表现心情烦躁等等. 而经前紧张综合征,乳房周期性胀痛,水肿及头痛等症状消失. 绝经是因人而宜的,一般来说现在是**45**岁左右。



月经变化的情况有三种：

- (1)稀发月经：月经周期间隔时间长,由正常20~30天变为2~3个月或更长的时间行经一次.经量可正常,变少,或变多,甚至崩漏的现象。间隔时间逐渐延长到4~5个月或半年才行经一次,以后则完全停止.



- (2) 月经周期紊乱：从正常的月经周期变为不定期的阴道出血，有时经期延长或变为持续性阴道出血，淋漓不断达1~2个月不止；也可发生大量阴道出血，病人可发生贫血，面色萎黄，全身乏力，心慌，气短。严重者血红蛋白可明显降低。有的反复出血，一般经1~2年，月经即完全停止。此时医生要作详细检查，首先除外肿瘤引起的出血，对年龄在40岁以上的妇女，应进行全面检查，或作子宫内膜活体组织检查。除外肿瘤后，再按更年期月经紊乱治疗。绝经前月经周期紊乱是最常见的。据报道，有人对282例绝经前妇女进行观察，发现其中181例有月经周期紊乱表现，占63.8%。



- (3)突然绝经：少数妇女过去月经周期及经期一直正常,现在突然绝经;也有的周期正常,仅有几次月经量逐渐减少,以后月经突然停止.据报道对**282**例自然绝经妇女进行观察,发现其中**40**例突然绝经,占**14.1%**.因此,多数为前两种表现.



- 另一部分病人表现为停经一段时间后,发生子宫出血,持续2~4周,血量多少,持续时间长短与雌激素作用持续时间及撤退速度有关.



- 绝经期的诊断需要事后回顾才能确定, 停经一年不再来,才是真正的“绝经”.



- 绝经后期（**postmenopausal period**）指绝经后的生命时期。在早期阶段，虽然卵巢停止分泌雌激素，但卵巢间质仍能分泌少量雄激素，后者在外周转化为雌酮，是循环中的主要雌激素。一般60岁以后妇女机体逐渐老化进入老年期（**senility**）。此期卵巢功能已完全衰竭，雌激素水平低落，不足以维持女性第二性征，生殖器官进一步萎缩老化。



- 1. 由于雌激素在机体内下降较明显，可以出现生殖器官和泌尿系统韧带及肌肉组织松弛，润滑下降。皮肤松弛缺少弹性，皮肤发干。关节僵硬。



- 2 骨代谢失常引起骨 质疏松，易发生骨折。



- 3 心脑血管疾病，育龄期的妇女心脑血管疾病发病率大大少于男性。但绝经后的女性发病率就几乎跟男性无显著差异。



- 4 更年期妇女往往有忧虑、抑郁、易激动、失眠、好哭、记忆力减退、思想不集中等，有时喜怒无常,类似精神病发作。绝经后期更容易患上抑郁症。



女性更年期的症状

- 1、血管功能失调：阵发症潮红及潮热，即突然感到胸部、颈部及面部发热，出汗、畏寒，有时伴心悸、胸闷、气短、眩晕等症状
- 2、月经失调：绝经前月经周期开始紊乱，经期延长、经血量增多甚至血崩，有些妇女可有周期延长、经血量渐减少，以后月经停止，性器官和第二性征由于雌激素的减少而逐渐萎缩。
- 3、精神、神经症状：更年期妇女往往有忧虑、抑郁、易激动、失眠、好哭、记忆力减退、思想不集中等，有时喜怒无常,类似精神病发作。
- 4、性欲减退：阴毛及腋毛脱落，性欲衰退，阴道分泌物减少，性交时出现疼痛感,继而导致了性生活次数的减少或厌恶性生活的情绪的发生。
- 5、肿瘤易发：更年期为常见肿瘤的高发年龄，常见的有子宫肌瘤、子宫颈癌、卵巢肿瘤等。如能早些发现，早治疗，可提高治疗效果及患者生存率。

现代女性更年期提前

- 首先，女性的更年期年龄与月经初潮年龄有关，而现代女性月经初潮年龄提前了，平均为**12.5岁**；以前社会女性月经初潮的年龄平均为**14-16岁**。我父母辈的很多在**16岁**之后。



- 其次，更年期提前与现代女性生育减少有关。因为在怀孕、哺乳的时间内，卵巢是不排卵的，这就节省了很多卵泡，延缓了卵巢衰退进程。



- 第三，女性更年期提前与其生活状态也有很大的关系，如果生活节奏快、精神压力大的，再加上肥胖、慢性病等原因，就容易导致卵巢功能早衰，而出现更年期提前情况。



- 第四，有些医学原因也会导致更年期提前，比如子宫切除术，激素药物避孕及多次流产。



- 最后，更年期提前不同的人可能有不同的原因。因此，在防治更年期提前时，一定要根据自身的情况采取有针对性的措施，以便取得最佳的效果。



肾气—天癸—冲任—胞宫轴学说

- 根据《素问·上古天真论》对月经产生与调节的论述，“女子七岁，肾气盛，齿更发长”，此时是月经初潮前的青春期发动阶段，肾气开始萌动：“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子”，肾气的充盛促使天癸成熟泌至，从而使任脉通畅，冲脉旺盛，血海满盈，溢于胞宫而产生月经，月经周期性来潮代表女子具备了生育能力。三七，肾气平均，故真牙生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。“七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”，到了49岁左右，随着肾气的亏虚，天癸渐竭，冲任二脉虚衰，则月经停止不来，生殖脏器也逐渐萎缩而无生殖能力，即所谓“形坏而无子也”。

- 把更年期归属于“脏躁”范畴。治疗应以补脾肾、调冲任为主，兼以疏肝理情志，节嗜欲，适劳逸，慎起居，以配合治疗。而以养心益脾、补肾润燥为主的饮食治疗，不仅有较好的效果，而且可以强壮体质。



- 女性衰老不只是卵巢萎缩、绝经，还包括垃圾毒素的聚集和自身免疫力下降等多种衰老因素共同作用
- 抗衰老消除更年期也应当采用综合手段。不是单一手段。以养护卵巢为核心的同时加入了排毒抗衰和提高免疫的环节，形成养巢、排毒、提高免疫的三维抗衰。



一、饮食补充

- 1、适量蛋白质：更年期随着性腺的退化，其他组织器官也逐渐退化。因而在饮食上应选用优质蛋白质，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼类、家禽类及豆制品。
- 2、低脂饮食：限制动物脂肪，如猪油、奶油、牛油等以及含胆固醇高的食物，如蛋黄、脑髓、动物内脏等。因为这些食物中所含饱和脂肪酸可使血液中胆固醇浓度明显升高，而促进了动脉硬化的形成。最好食用植物油，如玉米油、豆油、花生油等。
- 3、宜清淡饮食：限制食盐的摄入量，每日食盐量在6克以下。因为更年期常好发高血压和动脉硬化，而食盐中含有大量的钠离子，吃盐过多，可增加心脏负担，并能增加血液黏稠度，从而使血压升高。
- 4、糖类不宜多吃：糖类食用过多，会引起肥胖。可多吃一些复合糖类，如淀粉、小米等。
- 5、多吃新鲜绿色蔬菜和水果：尤其是含胡萝卜素、无机盐和纤维素多的蔬菜水果，如小白菜、芹菜、大枣、山楂等，能增加血管的韧性，促进血胆固醇的排除，预防动脉粥样硬化、冠心病。
- 6、选用含钙丰富的食物：牛奶和豆制品是钙质的良好来源。含高钙的食物还有：虾米皮、海带、紫菜、酥鱼、牡蛎、海藻、芝麻酱等，可预防骨质疏松症。
- 7、多食用富含维生素B1的食物：比如瘦肉、小米、豆类等，对保护神经系统、减轻更年期综合征的症状有益处。

- 保持大便通畅，养成定时排便的习惯：便秘者可多食一些含纤维素较高的食物，如豆类、芹菜、马铃薯等，另外，纤维素还能抑制胆固醇的吸收，从而有显着的降血清胆固醇的作用，因而能预防动脉硬化。



- 忌用刺激性强的食物：如酒、浓茶、咖啡等，因更年期的妇女情绪不稳定，进食这些食物易激动。



二、膏方食补：

- 肾阴虚
- 主要证候：绝经前后，月经紊乱，月经提前量少或量多，或崩或漏，经色鲜红；头目晕眩，耳鸣，头部面颊阵发性烘热、汗出，五心烦热，腰膝酸疼，足跟疼痛，或皮肤干燥，瘙痒，口干便结，尿少色黄，舌红少苔，脉细数。
- 治法：滋养肾阴，佐以潜阳。
- 膏方用药特点：以滋补肾阴、养血益精中药为主。可选用左归丸化裁组方。熟地、山茱萸、山药、枸杞子、菟丝子、鹿角胶、牛膝、龟板胶。肾阴虚症状明显可加女贞子、旱莲草、桑椹子、黄精；肾阴虚，心肝火旺，睡眠不好可加用黄连、麦冬、丹参、丹皮、远志、酸枣仁、夜交藤；烘热汗出：加地骨皮、青蒿、白薇等以清虚热；头晕目眩、耳鸣可加桑叶、菊花、钩藤、天麻、珍珠母；气虚可加人参、黄芪、党参、太子参、西洋参、白术，补而不滋腻，可加陈皮、砂仁、佛手。血虚者，可加当归、熟地、白芍、川芎；便秘者可加生首乌、决明子。收膏可选鹿角胶、鳖甲胶、龟板胶、阿胶、蜂蜜、冰糖。

- **2、肾阳虚**

- **主要证候：**经断前后，经量增多，经色淡黯，或崩中漏下；精神萎靡，面色晦暗，腰背冷痛，小便清长，夜尿频数，或面浮肢肿；舌淡，或胖嫩边有齿印，苔薄白，脉沉细弱。

- **治法：**温肾扶阳。

- **膏方用药：**以温补肾阳中药为主。可选用右归丸化裁组方。熟地、山茱萸、山药、熟附子、肉桂、枸杞子、菟丝子、鹿角胶、杜仲、当归。兼见气血不足者，加人参、黄芪、党参、茯苓、西洋参、白术、熟地、当归、白芍、川芎、丹参、补而不滋腻，可加陈皮、砂仁、佛手、香附；腰背酸冷可加补骨脂、川牛膝、独活、秦艽、川椒；兼有痰浊，出现胸闷痰多者，可加瓜蒌、半夏、薤白、丹参；面目浮肿者可加茯苓、泽泻、车钱子；小便清长，量多可加桑螵蛸、乌药、益智仁。四肢冷、小腹冷痛可加艾叶、炮姜。大便溏薄，可用茯苓、炒白术。收膏可选鹿角胶、龟板胶、阿胶、蜂蜜、冰糖。

三、喝粥食疗：

- 1、小麦百苓粥：适用女性更年期综合症的心烦易怒，心悸怔忡，烦热多汗，夜寐多梦。
- 2、小麦粳米粥：适用妇女更年期心悸，怔忡不安、自汗，盗汗等女性更年期综合症状。
- 3、小麦龙枣汤：适用于妇女更年期心悸乏力，出汗多，睡眠不宁等症。

- 1、七宝粥：强肾、健脾。红豆50粒，黑豆64粒，黄豆56粒，莲子21粒，红枣24枚，核桃仁8个。先将红豆、黑豆、黄豆煮沸15分钟后再入莲子、核桃，再煮沸10分钟入红枣。1日3次。



- 2、虾米粥：补脾益肾。适应经量较多，或崩中暴下，经血色淡或有块，腰膝酸软，形寒肢冷，便溏，纳呆腹胀等症。大虾米10个，小米100克，盐、味精、麻油、葱末适量。将虾米切成小丁，小米淘净，共煮粥，加调料即成。每日1次。



- 3、地黄枣仁粥：补阴清热。适应五心烦热、面热汗出、耳鸣腰酸、烦闷易怒、口苦尿黄、多梦便干等症。酸枣仁30克，生地黄30克，大米100克。



- 4、鲜枸杞汁：补肝益肾。适应更年期期间月经紊乱或多或少，或先期或退后、头晕目眩、五心烦热、面潮红、腰酸软等症。鲜枸杞**250**克，洗净后用纱布包裹，榨取汁液。每次**10~20**毫升，每日**2**次。



四季养生

- 春季生发，多运动，多吃时令蔬菜。
- 夏季排毒，灸疗，拔罐，但注意治疗期要忌冷饮，游泳。
- 秋季收敛，可做养生收功，如金鸡独立，多默想，祷告，练专注力。
- 冬季补益，可适当服用保健品，滋补高方，提到精力，免疫力。



- 40岁以后的女性或有早更现象的要及时做卵巢保养。卵巢保养是以按摩，灸疗，拔罐，食疗相结合的综合治疗。



男性更年期

- 男性也有更年期，男性更年期综合征是指男子在一定年龄内，骤然发生的各种反常心理状态，并由此产生的各种各样、轻重不同的临床表现。男生更年期多发于50~60岁的男性，程度的轻重也很不相同，轻者可没有感觉，重者反应较明显。



- 男性更年期常见的临床表现有：在精神心理方面，注意力不集中，办事缺乏信心，工作能力减弱，记忆力、应变力均较差，处理事情优柔寡断，陷于悲伤、焦虑、猜疑、偏执、烦恼状态中。自觉体力不支，需求更多的休息才能应付日常工作。性功能方面，患者性欲、性反应、性能力持续减弱，性交不应期延长，精液量减少，精子质量下降，有时出现阳痿、早泄。在其它方面，患者还可出现头晕耳鸣、失眠多梦、食欲不振、大便秘结或稀溏，小便短少或清长等多脏腑功能失调的症状。



- 人类衰老和性腺功能关系密切，男性在45~55岁之间或迟或早将出现睾丸功能由盛而衰的缓慢退化，它往往发生在其他脏器衰老之前，下丘脑、垂体、肾上腺、性功能等问题都与睾丸衰老有关。虽然生理功能的改变要到50多岁才会显现，而性功能减退的主观感觉则要早得多，这就是自我感觉和临床症状之间的不一致性。有的人对更年期毫无察觉，多能平稳度过；有的人则因为机体的调节、平衡和适应能力差，会因雄激素减少而表现出以自主神经功能紊乱为特征的一系列症状。

。



- 1、精神与神经症状：神经过敏(约占就诊者的90%)，急躁、爱发脾气(80%)，倦怠(80%)，压抑感(77%)，记忆力、思考力和注意力减退(76%)，睡眠减少、失眠(60%)，兴趣减低(60%)，麻木、刺痛感(44%)，不安(34%)，恐怖感(40%)，孤独感、缺乏自信、易纠缠琐事。
- 2、血管调节失常：浑身燥热、不安，头痛、眩晕，心悸，眼前有黑点，或四肢发凉。
- 3、性功能减退：常见的有性欲淡漠或消失、勃起功能障碍。



更年期心理保健

- 1、了解有关知识，保持心情舒畅，积极参加文娱活动，这个是男性，女性更年期保健中最重要的。
- 2、注意控制情绪，生活要有规律，遇事不要着急、紧张、强迫自己不要胡思乱想。
- 3、要每天抽些时间松弛神经，有效地舒缓身心。多呼吸呼吸新鲜的空气。
- 4、不妨替自己找些新事情来做，如参加义务工作等，使生活更加充实。
- 5、对人生要抱着积极态度，不沮丧、不消极

