

女人的多事之秋

——更年期，你防治了吗？

撰文 马淑然

绘图 小四

一天下午，我正在出诊，进来一位面容憔悴的女士。经过询问，女方是外企白领，35岁，月经不规律半年，全身无力，伴有潮热出汗，每晚靠吃安眠药才能入睡，很是痛苦；近日由于工作紧张、压力大，出现无缘无故的烦躁易怒，经常为一些鸡毛蒜皮的小事与丈夫还有邻居争吵，严重影响了夫妻感情及邻里

关系。她经朋友推荐求诊，希望能救救她。我告诉她：“你被‘更年期综合征’缠上了。”她不解地问：“我还不到40岁，怎么会是更年期？”我说：“更年期提前光顾‘白领’，是各种不良因素导致卵巢功能早衰的恶果，必须加强调养才能延缓衰老，防止人生的多事之秋——更年期的提早到来。”

了解更年期 ——从年龄与症状 开始

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，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。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卵巢功能减退，垂体功能亢进，分泌过多的促性腺激素，引起植物神经功能紊乱，从而出现一系列程度不同的症状，如月经变化、面色潮红、心悸、失眠、乏力、抑郁、多虑、情绪不稳定、易激动、注意力难以集中等，称为“更年期综合征”，中医称为“围绝经期综合征”，严重影响身心健康和生活质量。因此，每个到了更年期的妇女都需要注意加强自我保健，保证顺利地渡过这一“多事之秋”。

一般而言，女性更年期是

少数女性在更年期可能出现月经变化、心悸、失眠、抑郁、情绪不稳定等症状，称更年期综合征



食疗之八宝粥

组成：红豆50粒，黑豆64粒，黄豆56粒，绿豆30粒，青豆30粒，莲子21粒，红枣24枚，核桃仁8个。

制作：先将红豆、黑豆、黄豆、绿豆、青豆煮沸15分钟后入莲子、核桃，再煮沸10分钟入红枣。1日3次。

功效：强肾、健脾、养心。适用女性更年期综合症的腰背酸痛，便溏失眠，记忆力衰退。

食疗之虾米粥

组成：大虾米10个，小米100克，盐、味精、麻油、葱末适量。

制作：将虾米切成小丁，小米淘净，共煮粥，加调料即成。每日1次。

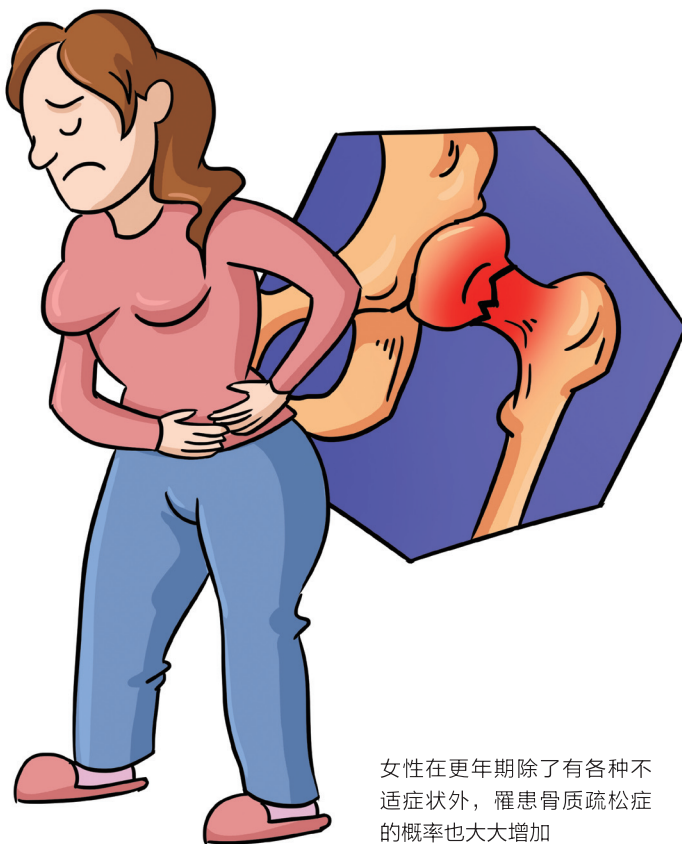
功效：补脾益肾。适应于经量较多，或崩中暴下，经血色淡或有块，腰膝酸软，形寒肢冷，便溏，纳呆腹胀等症。

在45~55岁之间，但是由于外界环境、工作压力、家庭矛盾以及身体素质、心理调节能力等的影响，有些人会提前到30岁左右，所以判断更年期不能仅仅以年龄来看，还要结合机体内分泌情况和临床表现来综合分析。

30岁左右 皮肤明显出现色斑、松弛、晦暗无光、毛孔粗大、粗糙、痤疮不断等不正常现象，这是雄激素分泌过旺的表现，也是更年期“提前光顾”的危险信号。

30~45岁 出现内分泌紊乱，如月经不调、乳房下垂、外阴干燥、性欲减退等女性第二性征明显衰退、减弱者，这是更年期“将要光临”的前奏曲。

45~55岁 出现潮热、心悸、烦躁易怒、腰背酸痛、失眠、多梦、盗汗、精力体力下降、记忆力减退等，这是更年期“大



女性在更年期除了有各种不适症状外，罹患骨质疏松症的概率也大大增加

食疗之小麦百合大枣粥

组成: 浮小麦30克, 百合30克, 茯苓10克, 大枣10枚, 粳米100克。

制作: 先将浮小麦、茯苓煮20分钟, 取出水, 去渣, 在水中加入百合、大枣、粳米, 煮30分钟。1日2次。

功效: 补养心肺, 敛汗。适用女性更年期综合征的心烦易怒, 心悸怔忡, 烦热多汗, 夜寐多梦、盗汗等女性更年期综合症状。

食疗之莲子山药粥

组成: 山药片 30克, 莲子30克, 糯米100克。

制作: 将山药、莲子、糯米一同放入锅中, 加入清水后, 上火烧开后, 改用小火煮至米烂粥成即可停火。

功效: 益气滋阴, 养心益肾, 安神。适合于心脾两虚, 心肾不交, 失眠多梦, 便溏。

驾光临”的表现。我国有人对929名退休工人调查表明, 她们的平均绝经年龄为48.85岁。

55岁以上 中老年女性肾功能大幅下降, 卵巢基本萎缩, 这是更年期“大势已去”的自然规律。

上述症状并不是所有更年期妇女所共有的, 而仅在一部分更年期妇女身上出现。只有了解了其形成的原因和机制, 并掌握防治方法, 才能从容淡定地平稳过渡。

更年期原因——内分泌失调是关键

为什么人到中年会身心剧变? 原来是人体内分泌激素的变化所造成。妇女到了45~55岁, 卵巢开始缺乏足够卵泡来接受脑下垂体分泌的激素刺激, 以

致周期性的雌雄激素及孕激素越来越少, 影响子宫内膜周期性的增厚、剥落及出血。结果月经周期变得不规则, 或早或迟, 经量时多时少。由于体内激素水平的变化, 更年期前后, 身体各处都开始“红灯”频闪。大多数女性会出现一些症状, 而症状的轻重, 则取决于激素水平是逐渐变化还是突然变化。一般而言, 这些情况会持续一段时期, 直至月经不来。当妇女超过一年以上没有月经时, 才可说是绝经。

处于更年期年龄段, 或未到更年期年龄而出现更年期症状, 不应仅靠年龄和症状判断, 还需要到医院做进一步的检查诊断, 以排除其他疾病。一般而言, 除了做血生化的激素水平的测定外, 还要做盆腔超声、CT、磁共振检查, 以排除妇科子宫、

卵巢肿瘤等器质性疾病, 同时了解子宫内膜厚度。通过检查结果的综合分析才能判断为更年期综合征。

治疗方法——中西医结合效果佳

妇女生命的1/3时间将在绝经后渡过。妇女绝经后, 身体的发病率比过去高出好几倍, 而且这一时期妇女由于激素水平急剧下降而引发的抑郁症和焦虑症占有相当大的比例。因此更年期妇女不仅更应得到家人和朋友的关爱, 还必须重视和做好更年期不同时期的预防治疗和保健措施。轻微症状一般不需要服药, 如症状严重一定要在医生指导下适当用药, 切忌自行滥

用、错用药物而损害健康。消除更年期也应当采用综合手段。不是单一手段,治疗措施的选择应以中西医结合效果最佳。

西医疗法

失眠较重的患者可以使用镇静剂如舒乐安定1~2毫克,一般于睡前服药;潮热患者可以用可乐定0.1~0.2毫克,一日2次。更年期症状严重者,可在医生指导下使用雌激素补充疗法,如己烯雌酚口服,一日0.25~0.5毫克,21天后停药一周,周期性服用,一般可用3个周期(自月经第5天开始服药)。由于其长期应用有诱发乳腺癌和子宫内膜癌倾向,建议尽可能配合使用中药,争取把激素的剂量降到最小

或停用。或用大豆异黄酮,每天服用50或100毫克,其控制更年期效果较理想,且没有雌激素的副作用。骨质疏松症的患者,可以服用钙尔奇(碳酸钙D₃片)补充钙剂,一次1片,一日1~2次。

中药治疗

中医认为更年期综合征的发生原因主要是肝肾亏虚、心肺失调,因此治疗上主张调节补益肝肾,调节心肺肺功能,具体有以下7种情况。

1. 肝肾阴虚为主者,选用坤宝丸、六味地黄丸、大补阴丸。

(1) 坤宝丸:滋补肝肾,镇静安神,养血通络。用于妇女绝经前后,肝肾阴虚引起的月经紊乱,潮热多汗,失眠健忘,心烦

易怒,头晕耳鸣,咽干口渴,四肢酸楚,关节疼痛。口服,一次50粒,一日2次。

(2) 六味地黄丸:滋阴补肾。用于肾阴亏损,头晕耳鸣,腰膝酸软,骨蒸潮热,盗汗遗精。口服,大蜜丸一次1丸,一日2次。

(3) 大补阴丸:滋阴降火。用于阴虚火旺,潮热盗汗,咳嗽,咯血,耳鸣,遗精。口服,水蜜丸一次6克,一日2~3次。

2. 肾阴阳两虚者,选用佳蓉片。滋阴扶阳,补肾益精。用于更年期综合征肾阴阳两虚证,症见烘热汗出,畏寒怕冷,腰膝酸软。口服,一次4~5片,一日3次。由于它没有毒副作用而适用于任何妇女。临床上用于治疗更年期



中医认为更年期患者分为7种类型,可采取不同药物治疗

症状疗效显著,使用方便。

3.心脾两虚兼肝郁者,选用更年宁。更年宁疏肝解郁,益气养血,健脾安神。用于绝经前后引起的心悸气短,烦躁易怒,眩晕失眠,阵热汗出,胸乳胀痛,月经紊乱。口服,水蜜丸一次4~8克,大蜜丸一次1~2丸,一日2~3次。

4.肺肾阴虚者,选用养阴清肺丸(膏)、百合固金丸、麦味地黄丸。

(1)养阴清肺丸(膏):养阴清肺,清热利咽。用于咽喉干燥疼痛,干咳少痰,痰中带血。口服,一次1丸,一日2次。

(2)百合固金丸:养阴润肺,化痰止咳。用于肺肾阴虚,燥咳少痰,咽干喉痛。口服,大蜜丸一次1丸,一日2次。

(3)麦味地黄丸:滋肾养肺。用于肺肾阴亏,潮热盗汗,咽干,眩晕耳鸣,腰膝痠软。口服,大蜜丸一次1丸,一日2次。

5.心肾阴虚者,选用天王补心丹。天王补心丹适用于心肾阴

虚血少,神志不安证。心悸失眠,虚烦神疲,梦遗健忘,手足心热,口舌生疮,舌红少苔,脉细而数。口服,一次1丸,一日2次。

6.心脾两虚者,用柏子养心丸。柏子养心丸补气,养血,安神。用于心气虚寒,心悸不宁,失眠多梦,健忘。一次60粒(6克),一日2次。

7.心火亢盛者,用朱砂安神丸。朱砂安神丸适合于心火旺,心烦失眠,神经衰弱。可安定情绪,保证睡眠。口服,大蜜丸一次1丸,小蜜丸一次9克,水蜜丸一次6克,一日2次,温开水送服。

预防与调养 ——综合防养最关键

合理安排生活起居

营造多彩生活 生活内容丰富多彩可以提高生活乐趣,如养鱼、养花、绘画、下棋、听音乐等,还能保持良好的大脑功能,增进身心健康,对预防本症大有裨益。

生活起居有规律 保证足够睡眠,坚持体育锻炼和家务劳动,以改善机体血液循环,维持神经系统的稳定性。

做好心理调节

做好心理准备 正确认识本病的发病原因及其转归,了解其临床表现,对预防本病的发生打下良好基础,即使提前出现早期临床症状,也不会因此而紧张不安。学会笑对更年。

正视负性事件 正确对待突发事件如丧偶、亲人离别、患病等,对闭经妇女来说尤为重要,遇事要注意保持镇静,以自身健康为重,切不可心急如焚、不思后果,从而诱发或加重本症。

融洽社会关系

处理好家庭关系 有些女性情绪易于激动,容易与家人发生矛盾。要学会处理好夫妻关系、婆媳关系、姑嫂关系等复杂家庭关系。

搞好社会关系 女性朋友要学会适应社会,对不顺心的人和事,不要闷在心里,自寻烦恼,要以乐观态度对待生活、对待社会,这对预防更年期抑郁症十分有利。

加强食疗调养

患上更年期综合征不但要早期诊断、早期治疗,还应该配合积极的饮食调养。由于植物神经功能失调引起的心血管症状、精神症状及新陈代谢障碍等更年期症状,只要通过积极的锻炼,配



合理安排生活,坚持体育锻炼,对预防和缓解更年期综合征大有裨益



食疗之鲜枸杞汁

组成: 鲜枸杞250克。

制作: 洗净后用纱布包裹, 榨取汁液。每次10~20毫升, 每日2次。

功效: 补肝益肾。适应月经紊乱或多或少, 或先期或退后, 头晕目眩, 五心烦热, 面潮红, 腰酸软等症。

食疗之韭菜汁

组成: 韭菜200克。

制作: 洗净, 用干净纱布包好, 榨取汁液, 临服时加点白糖。每日2次, 每次5~10毫升。

功效: 温阳寒宫。适应形寒肢冷、面色苍白、精神萎靡、腰膝酸冷、经血量少多、色淡而清、夜尿多等。

合医生的治疗, 尤其应重视自身的调养, 完全可以推迟更年期的到来或减轻病理现象的出现, 平稳顺利地过渡到老年期。

除此之外, 还要根据自身体质, 辨体质而调养。一般而言, 气虚者可选用人参、党参、山药、大枣等进补, 可煮汤喝, 也可与鸡肉、牛肉、猪排等合炖服用。适用于面黄白, 精神不振, 懒于说话, 声音低微, 容易出汗, 头晕心悸等。血虚者, 可选用红枣、赤豆、桂圆、金针菜、阿胶、当归、木耳等进补, 适用于面色无华, 口唇发白, 头昏眼花, 心悸失眠, 精神不振等。阴虚者, 可选用莲子、银耳、鸭鹅肉, 枸杞等进补, 适用于头晕耳鸣, 口干咽燥, 手足心热, 午后发热, 夜间容易盗汗, 失眠多梦, 腰酸遗精等。阳虚者可选用羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉、海虾、鹿茸等进补, 适用于

形寒怕冷, 四肢不温, 精神不振, 大便溏薄、腰腿软, 阳痿早泄, 夜尿频多等。

人到更年期以后, 体质衰退、性功能低下, 古人认为人体衰老主要与肝肾相关, 也与心肺相关, 但最根本的是肾精气阴阳的亏损。如顺应四季变化, 以“春夏养阳, 秋冬养阴”为进补要领, 春夏重点养心肝之阳, 秋冬重点养肺肾之阴, 四季皆宜保养脾气, 因“脾旺于四季”, 这样才能“以从其根”, 补充五脏精气阳气, 则能固其根本, 防止早衰。因此, 冬季补肾固精, 便是抓住了延缓衰老之根本。更年期人可选用猪肾、牛肾、鳝鱼、海参、胡桃、芝麻等食物进补, 以协助人体全面调脏腑功能, 消除更年期症状, 恢复青春活力。■

(责编 李瑄)



作者简介

马淑然, 医学博士, 北京中医药大学教授, 主任医师, 中医基础理论专业博士生导师, 中医基础系副主任, 中医基础理论课程负责人, 北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》审稿专家, 国家中医药管理局职称考试命题组专家, 国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家, 深圳电视台《食客准备养生堂》特聘专家, 湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间: 北京中医药大学国医堂周二下午、周日晚上。