

DOI：1Q. 12174/j. issn. 2096-9600. 2021. 09. 24

'围绝经期综合征''中医健康状态辨识体系专家共识\*

程 巍,李长慧，王艳萍厶

长春中医药大学，吉林长春130000

［摘 要］目的：规范围绝经期综合征疾病前驱期的体质分型，形成“围绝经期综合征”中医健康状态辨 识体系专家共识》。方法：通过中医文献数据检索，并结合专家意见问卷调查、专家论证，提出“围绝经期综合 征”体质分型，形成健康状态辨识分类量表。结果：由形成的健康状态辨识分类量表可知，,围绝经期综合征” 体质分型主要为肾虚、肝郁、脾虚。结论:“围绝经期综合征”中医健康状态辨识体系专家共识》的形成可为 后期中医药预防保健及干预治疗做准备,可为中医临床诊疗及中医治未病提供参考。

［关键词］围绝经期综合征;健康状态；专家共识

［中图分类号］R711 ［文献标识码］A ［文章编号］2096-9600(2021) 09-0089-03

Expert Consensus on TCM Health Status Identification System  
of ^Perimenopausal Syndrome”

*CHENG Wei, LI Changhui, WANG Yanping^*

*Changchun University of Chinese Medicine, Changchun 130000, China*

Abstract Obj ective: To form expert consensus on T CM health status identification system ofperimenopausal syndrome” by standardizing the physical classification of perimenopausal syndrome at prodromal stage. Methods: Physical classification of perimenopausal syndrome was raised mainly via TCM literature data retrieval and expert opinion questionnaire and expert demonstration, to form the scale of health status identification classification. Results: According to the scale of health status identification classification, constitution classifications of “perimenopausal syndrome” were renal deficiency, liver stagnation and spleen deficiency. Conclusion: The formation of expert consensus on TCM health status identification system of “perimenopausal syndrome” could prepare for TCM prevention and health care at the later stage, and it could provide the evidence for clinical diagnosis and therapy of TCM and prevention of disease with TCM.

Keywords perimenopausal syndrome; health status; expert consensus

围绝经期综合征作为影响女性健康的重要疾 病，一般是指女性在绝经前后出现性激素不稳定 或性激素减少所致的一系列身体及精神症状。为 做好围绝经期综合征防治工作，国内外专家做了 大量相关研究，不断更新指南，但在实际临床工作 中仍然会遇见不少问题，如缺乏围绝经期亚健康 状态人群的流行病学调查，中医主要证候群提取 以及制定该人群的中医药干预、评价体系及推广 运用模式等。针对疾病的早期防治，中医治未病 提出了“未病先防，既病防变”的防治原则⑴。“围 绝经期综合征”中医健康状态辨识体系研究作为 中医“治未病”辨识方法与干预技术的示范研究的 子项目，由国家科技部于2018年立项，属国家重 点研发计划。该计划研究形成了《“围绝经期综合 征”中医健康状态辨识体系专家共识》，提出了“围 绝经期综合征”肾虚、肝郁、脾虚的体质分型及健 康状态辨识分类量表，希望对临床工作有所帮助。

I围绝经期综合征防治现状

1. 1**围绝经期综合征患病率调查**绝经女性数 量占总人口的比例逐年增加，我国是增加显著的 地区之一，目前我国有1.67亿绝经女性，同时，每 年新进入50岁的女性将近一千万，到2030年可能 达到2. 8亿⑵，围绝经期综合征给围绝经期女性的 工作和生活带来了困扰，而诸如围绝经期抑郁症、 围绝经期骨质疏松以及围绝经期睡眠障碍等一些 远期并发症更加常见。有研究发现，围绝经期女 性发生轻度抑郁症的比例达50%〜60%,重度抑郁 症占1%〜3%⑶。中老年女性患者发生骨质疏松性 脆性骨折的风险为40%,远高于子宫内膜癌、卵巢 癌及乳腺癌4。国外研究表明，围绝经期女性睡 眠障碍的发生率为33%〜51%,睡眠时间与睡眠质 量均呈下降趋势⑸。同时还可伴发阿尔茨海默病 及心血管疾病等其他老年疾病。

1.2**围绝经期综合征西医干预情况及效果评** 价 目前，现代医学对围绝经期亚健康状态的干 预手段主要有激素替代疗法、生活方式调整、音乐 疗法、运动处方、个性化认知行为疗法等，均有一 定疗效，一般在围绝经期综合征阶段实施，即主要 集中在WHO提出的围绝经期时限内的40-60岁之 间。其中以激素替代疗法（HRT）被广泛认可及应 用。HRT主要通过给予围绝经期女性低剂量性激 素，以缓解因卵巢功能低下而产生的临床症状，并 改善因其带来的健康问题［6］=包括改善围绝经期 潮热、盗汗、失眠及泌尿生殖道萎缩症状，减少骨 质疏松及相关骨折的发生，降低结肠癌发生风险, 其见效快，用药方便,对于激素绝对缺乏造成的症 状改善明显，但副作用较大。有资料显示,HRT可 增加子宫内膜癌、乳腺癌及卵巢癌的发生风险［7］= 1.3**围绝经期综合征中医药干预效果评价**中 医药的干预方式分为内治法、外治法和心理疗法, 以外治法为主。

1.3.1内治法 主要包括口服中药及药膳治疗， 桂玉然百等运用更年安怡方口服治疗围绝经期妇 女亚健康状态，不仅能缓解身体部分症状，而且改 善其睡眠质量效果显著。孙杰3认为围绝经期综 合征与肝郁血瘀关系密切，主张行气活血法治疗， 用血府逐瘀汤加减治疗120例肝郁血瘀围绝经期 综合征患者，总有效率为93.3%=农志新［10］采用 口服逍遥丸结合太溪与涌泉艾条温和灸法治疗围 绝经期亚健康状态女性80例，总有效率为96% =

1. 3.2外治法主要包括针刺、拔罐、背部刮痧、 足浴、耳穴压豆、气功、八段锦、太极、中药药浴等。 龚东芳口等将针刺与穴位注射结合治疗围绝经期 综合征，针刺穴位以益肾宁心为主，并将人胎盘组 织注射于肾俞、血海、足三里穴，效果显著。蒋振 亚等［12］选取背部督脉、膀胱经及夹脊穴对48例围 绝经期综合征患者进行拔罐治疗，并循拔罐部位 采用先闪罐，再走罐，最后留罐的方式，有效率为 93.7%=李艳红等［13］认为通过出痧过程可形成一 种新的刺激素，以疏通经络，调节气血运行，从而 改善脏腑功能，激发阳气。李春光［14］研究发现中 药足浴有效率可达90%，其认为中药足浴通过发 挥水的温热作用、中药功效及刺激人体足部反射 区，能使人体各组织器官、部位的气血运行通畅， 提高人体新陈代谢和免疫功能，达到防治疾病的 目的。杜言辉等［15-16］用中药足浴治疗围绝经期失 眠症32例，显示疗效及依从性较好，不良反应小= 1. 3. 3心理疗法 彭伟［17］等提到行为心理疗法， 认为围绝经期亚健康状态女性容易产生情绪变 化，如焦虑、悲观、失落等心理反应,应从精神紧张 等应激状态中解脱出来，进行一些有益于身心的 放松疗法，如太极拳、八段锦、瑜伽等，同时应用认 知疗法促进患者转变认知，帮助患者调整生活态 度，减轻精神压力。

可见，中医在改善围绝经期亚健康状态方面 有明显优势。

2围绝经期综合征体质分型

针对围绝经期综合征妇女状态辨识研究，目 前我们进行了3轮相关领域专家意见咨询。首 先，在中国知网（CNKI）、中文科技期刊数据库（维 普）、万方数据知识服务系统数据库中查阅从 2014年1月至2018年12月公开发表的有关绝经 综合征的相关文献，包括硕士研究生、博士研究生 论文。共检索收集9089篇文献，筛选出对绝经综 合征表现进行全面论述并具有影响的文献共585 篇，统计其中出现频次最高的3个证型及247条常 见症状，由于所制作量表为自评量表，故去除舌 脉、体征、神志等无法自填的条目，同时合并同义 词，最终整理出140条症状。然后进行第一轮专 家意见咨询，即判断整理的140条症状是否入选 绝经综合征症状表现，评价每条症状的熟悉性及 判断依据。

汇总整理第一轮专家意见咨询结果，最终纳 入78条绝经综合征临床表现，进行第二轮专家意 见咨询，对78条临床表现进行所属分型。

2. 1**肾虚**潮热，月经紊乱，失眠，烘热汗出，腰 膝酸软，自汗，记忆力下降，骨质疏松，潮红，阴道 干涩，耳鸣，尿频尿急，皮肤感觉异常，五心烦热， 盗汗,性欲减退，皮肤瘙痒，注意力不集中，思维迟 钝，阴道干性交痛，入睡困难，乍寒乍热，性生活不 适，脱发，经量过多或过少，月经淋漓，全身骨骼疼 痛，易醒，少寐多梦，皱纹增多，外阴萎缩，月经周 期延长或缩短，睡眠质量差，尿失禁，燥热，多梦易 惊，老年斑，不规则阴道流血，经量异常，眼花，面 色晦暗，排尿不适，腰酸，乳房萎缩，齿松发脱，颈 肩不适，抽筋，生殖器萎缩，白发，夜尿频，身心疲 惫,醒后不易入睡，早醒，思想不集中，白带减少。 2.2**肝郁**烦躁易怒，失眠，头晕，心前区憋闷，情 绪不稳定,抑郁,胸闷,头痛,情绪低落压抑，悲观失 望，多虑，神志恍惚，两目干涩，自控力差，胸闷不畅。

2. 3**脾虚** 心悸，自汗，乏力，关节肌肉痛，白天 困倦，气短，心慌，身心疲惫。

3围绝经期综合征健康状态辨识分类量表

整理第二轮专家意见，将症状改编为大众易 于理解的条目，形成第三轮专家咨询问卷，评判改 编条目是否通俗易懂，并最终形成围绝经期综合 征健康状态辨识分类量表。

1. 肾虚

您会感觉冷热异常吗？

您经常有月经异常吗？ 您有睡眠问题吗？

您容易感到腰部、膝部酸软无力吗？

您容易忘事吗？

您容易骨折吗？

您容易感觉阴道干涩，分泌物减少或性欲减 退、性生活时不舒服吗？

您容易感到耳中有鸣响声吗？

您有排尿异常感吗？

您容易感觉皮肤瘙痒或其他异常的感觉吗？ 您有睡着后出汗,醒后汗止的现象吗？ 您做事情容易注意力不集中吗？ 您有反应比较慢的时候吗？ 您有牙齿松动、掉头发或者白发吗？ 您感觉皱纹增多了吗？ 您感到外阴等生殖器官萎缩了吗？ 您脸部或手有老年斑吗？

您感到舰物旋转动荡，或眼前如有蚊蝇、雪花飞舞吗? 您感到面色没有光泽吗？

您有精神不集中，心神不定吗？

您乳房较前缩小了吗？

您腿部抽筋吗？

1. 肝郁

您容易烦躁、发怒或感到有时高兴，有时烦躁 情绪不稳定的时候吗或感到闷闷不乐、情绪低沉 吗或容易焦虑不安，心神不宁，多思多虑，胡思乱 想的情况吗？

您有入睡困难或睡后易醒，醒后难以入睡情 况吗？或多梦易惊吗？

您容易头晕或站起来眩晕吗？ 您感到前胸部憋气发闷吗？ 您头部疼痛吗？ 您容易感到心烦并伴有手脚心发热吗？ 您有情绪烦躁时会觉得身体燥热吗？ 您感到眼睛干涩吗？ 您自控能力差吗？

1. 脾虚

您容易心跳快，感觉不安吗？

您容易感觉关节部位、骨骼或肌肉疼痛吗？ 您容易稍一活动或不活动也容易出汗吗？ 您经常有很累、疲乏想睡觉的感觉吗？ 您关节部位和肌肉疼痛吗？ 您觉得非常累吗？

4结语

随着我国社会老龄化的日益加重，女性进入围 绝经期年龄相对提前，而处于绝经后的时间相对延 长。据统计，我国围绝经期女性人数居世界首位，其 中受到围绝经期综合征困扰的女性高达79%口气 因此有效评估绝经综合征发生风险，进一步干预 围绝经期亚健康状态，防患于未然，对改善广大围 绝经期女性生活质量，提高健康水平意义重大。 **参考文献**

1. 徐经世，李艳，赵进东，等.中医治未病理念的理论溯源与 实践思考[J].中医杂志，2016,57 ( 16):1 351-1354.
2. 郭雪桃.中国妇女与国外妇女更年期症状特点的异同[C]. 南京：中华医学会第三次全国绝经学术会议,2011.
3. 张青,罗瑜.艾司西敌普兰与奧氮平合并治疗围绝经期抑郁 症的对照研究[J].中国民康医学,2010,22(20):2579-2580.
4. 中华医学会骨质疏松和骨矿盛疾病分会.原发性骨质疏松 症诊治指南(2011年)[J].中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂 志,2011,4(1):2-17.
5. 郑燕伟，陶敏芳.围绝经期女性睡眠障碍的研究进展[J]. 上海交通大学学报(医学版),2016,36(7):1088-1092.
6. 古健，侯红瑛.刘穗玲，等.低剂量性激素疗法在绝经妇女 中的应用[J].中国医师杂志,2005,7 ( 10):1437-1438.
7. 楼碧晴，贾芸，林梅.浅析激素替代疗法治疗围绝经期综合 征的利弊[J].科技展望,2017,27 ( 17 ):291.
8. 桂玉然.更年安怡方对围绝经期妇女亚健康状态干预的临 床研究[D].武汉:湖北中医药大学，2006.
9. 孙杰.血府逐瘀汤治疗围绝经期综合征120例[J].国医论 坛,2008,23(1):27-28.
10. 农志新.逍遥丸结合太溪与涌泉艾条温和灸治疗女性更年期 亚健康状态80例[J].现代中西医结合杂志,2010,19(26): 3350-3351.
11. 龚东芳，杨海燕，李月海.针刺与穴位注射并用治疗更年期 综合征35例疗效观察[J].新中医,2004,36(6):46.
12. 蒋振亚，何玲.循经走罐治疗更年期综合征48例[J].中国 针灸,2001,21 (9):558.
13. 李艳红，张国忠，康荣芝，等.背部刮痧结合针刺疗法治疗 疼痛性亚健康状态的临床研究[J].中国中医基础医学杂 志,2013,19( 5 ):555 - 556.
14. 李春光，王艳萍,李佳.中药足浴治疗围绝经期综合征的临 床疗效观察[J],中国实用医药,2011,6( 1 ):225-226.
15. 杜言辉，彭小星.中药药浴治疗围绝经期失眠32例临床分 析[J].中国妇幼保健,2014,29( 16):2588-2589.
16. 彭晓明，丁晓华.围绝经期失眠症的治疗新进展[J].西部 中医药,2018,31 (2):141-145.
17. 彭伟，王康锋,杨晓楠，等.亚健康状态干预措施的探讨[J]. 光明中医,2014,29(2):211-21 3.
18. 刘玉兰，刘真，阮祥燕.综合护理干预对围绝经期和绝经后期 女性激素补充治疗的影响[J].中国医刊,2017,52(7):77-80.

**收稿日期**：021-01-27

\***基金项目：**国家重点研发计划课题(2018YFC1704704)。

**作者简介**：程巍( 1982-),女，硕士学位，主治医师。研究方 向:月经病的防治。

△**通讯作者：**王艳萍( 1974-),女，博士学位，博士后，博士研 究生导师，主任医师，中医妇科学学科带头人。研究方向：月经病 的防治。