



文／中醫科主治醫師 洪曉嵐

中醫辨證論治 讓妳輕鬆度過更年期

上周下午門診，來了一位愁眉苦臉的莊小姐，對我說：醫師，我不知道自己是怎麼了。我心情很不好，很焦慮，常常想事情想一想就哭出來，我老公問我怎麼了，我也說不上來。

我問她：甚麼時候開始的呢？

她說：好像是從停經後開始的，停經後這一年我的睡眠變得很不好，心情也變得很差，常常跟老公吵架也常常罵小孩，醫生說我是更年期了，開了荷爾蒙給我，但是我有子宮肌瘤，我不敢吃啊！

大家都知道，更年期的女生會有潮熱盜汗的問題，但是有部分的人卻是情緒低落、憂鬱、煩躁為最明顯的表現，這些女生雖然自覺心理生病卻往往不願尋求身心科治療，而轉往求助中醫。

所幸，中醫通常可以提供很好的協助！

我們常說：「更年期症候群」，之所以稱之為症候群，就是說這個時期因為雌激素減少會出現很多症狀，可能會血壓高、皮膚陰道乾澀、骨質疏鬆、潮熱盜汗、失眠、焦慮憂鬱煩躁等等，不一定每種症狀都會出現，也不是每個人的表現都相同。

這樣的情形，剛好很適合中醫所講的「辨證論治」，非「辨病論治」！

同樣是更年期的女生，有些人整天火氣很大、煩躁易怒、失眠口臭；但有些人卻是疲倦怕冷、情緒低落憂鬱、整天懶洋洋。中醫觀察每個更年期症狀不同的女生做不一樣的分型治療，有些該補腎溫陽，有些該滋陰清熱，有些只需要放鬆安心得即可。因為治療法則因人而異，量身訂作，每次有變化時做不一樣的調整，所以效果通常是非常顯著的，而且不必擔心過用荷爾蒙的副作用。

莊小姐上周憂心忡忡的回去，今天回診是笑嘻嘻的進來，她說：謝謝醫師，幫忙了我，也幫忙我的老公和小孩，她們終於不必再忍受我的暴躁易怒了。而且現在流汗也少很多，晚上起來小便後也可以馬上再睡著了，整個人清爽了很多！

更年期婦女尋求中醫藥協助通常是效果很好的，但我想其實最重要的是，我們要有認知更年期是一個正常的生理過程，雖然隨著老化陰陽氣血都會漸漸衰退，但只要彼此間維持平衡狀態，就可以順利度過這段時間，我們應該順其自然而非違反自然，這正是中醫的優勢及價值所在。

