



男女歷經更年期 順利過渡不煩憂

不時收到讀者來信，希望「醫師博學談」談談有關更年期的問題。事實上，這問題實在令不少中年人士困擾。往後的篇章會從中、西醫學角度分析更年期的成因、過程、症狀和提出一些調理的方法，當然少不了介紹一些相關的個案、故事、湯水、穴位和養生小貼士等。

眾所周知，人的一生必經之路就是生、老、病、死，但個人認為，這個說法可修訂為生、更、老、病、死，「更」就代表更年期。無論男女，如果有足夠的壽數，一生中總會經歷一次更年期的階段。更年期可以被理解為正常男女中年後必然出現的生理變化，大多數人會出現一些相關的臨床症狀，輕重不一，持續時間亦不一樣。有些人可安然過渡，幾乎全無症狀；一些人的症狀持續幾個月便消失；但亦有人出現嚴重的症

狀，而且可以持續多年，甚至影響工作和生活，或者直接損害健康而衍生疾病，尤其是女性。

絕經前來經紊亂

先談女性的更年期(menopause)，有必要從女性月經週期的變化和調節說起。月經週期的調節是一個非常複雜的過程，涉及下丘腦、垂體、卵巢和子宮。這些器官在中樞神經系統的影響下，互相協調，從而發揮正常生理功能。簡單來說，下丘腦分泌促性腺激素釋放激素(gonadotrophin-releasing hormone)，刺激腦下垂體前頁



■踏入更年期的女性，容易感到不適如頭暈及潮熱。

產生卵泡刺激素(FSH)和黃體生成素(LH)，FSH和LH直接調控卵巢的週期性變化。在此兩種激素的作用下卵泡生成雌激素，在排卵前一天左右，雌激素的水平達到高峰，而LH的水平也明顯升高(包括FSH)，促使成熟的卵泡排出卵子。排卵後的卵泡則變成黃體，產生大量雌激素和孕激素等性激素。而卵巢本身亦分泌性激素促使子宮內膜發生週期性變化。當卵巢分泌大量性激素後，會抑制腦下垂體產生FSH，此種為反饋作用。若不受孕，黃體失去FSH和LH的刺激而萎縮，減少產生雌激素和孕激素，子宮內膜沒有性激素的支持而萎縮、壞死、剝落和出血，形成了月經。月經完結後，由於卵巢分泌的性激素減少，解除了對腦下垂體的反饋抑制作用，於是腦下垂體再分泌FSH及LH，開始另一次月經週期。

女性更年期一般發生於45-55歲間，是每個婦女必經的階段，反映女性內分泌變化的過程。這時雖然腦下垂體仍然分泌促卵泡生成素(follicle stimulating hormone，簡稱FSH)，但卵巢開始功能衰退，缺乏足夠卵泡來接受FSH的刺激，導致由卵巢分泌的雌激素和孕激素愈來愈少，影響正常月經所經歷的子宮內膜週期性增厚、剝落及出血過程。結果是月經週期變得紊亂，一時提早，一時延後，有時一月兩次，有時數月一次；經量亦時多時少。這些情況一般會持續一段時間，直至月經完全停止超過一年的時間，便正式開始絕經，生殖能力亦完全終止，這是女性更年期的最重要標誌。

坦然面對更年期

對很多女性來說，對更年期的了解不甚清楚，因此常會出現擔心、迷惘、忐忑不安，甚至恐懼，一些人更不願向人(包括配偶及親友)透露或分享經驗，尤其是知名人士。不過，台灣有一名出道三十多年的女藝人藍心湄，今年已經57歲，在54歲時卻坦然透露自己已經停經進入更年期。她在台灣主持《女人我最大》節目已經16年，近年在節目中提到自己一些與更年期相關的症狀，包括精神緊張、失眠、出現潮熱、有時明明開著冷氣睡覺，卻在半夜熱醒，並且全身出盜汗，甚至須要換衣服

和床單被褥，當然更發覺自己漸漸發胖等。其實對每一位女性來說，更年期是必經階段，只要作好心理準備，坦然面對，如果出現異常的不適，應及早尋求專業人士的協助。



■台灣女藝人藍心湄在54歲時，坦然承認自己已停經進入更年期。

除煩潤燥湯 (1人量)

材料：生地15克、百合及浮小麥各30克、麥冬10克、合歡花5克

做法：將材料洗淨，用6碗水用猛火煲滾後，改用細火煲45分鐘即成。

功效：生地、百合及麥冬均能養陰潤燥，浮小麥能益氣斂汗、退熱除骨蒸，合歡花能安神解鬱；諸品相配養陰潤燥、清心除煩，能緩解婦女更年期出現的不適症狀。



■百合能養陰潤燥，有助安眠。

小貼士

本篇提到月經週期，究竟正常的月經生理現象應該是怎樣的呢？

月經血主要是來自動脈，只有四分之一是靜脈血。除了血外，月經中還含有子宮內膜的組織殘渣、一些生化物質如前列腺素和纖維蛋白溶酶，後者能分解血塊，但溶解血塊化學酶的量較少，所以正常月經可能仍會有少量血塊。月經週期一般為28天，不應少於21天，也不應超過35天，行經期一般三至七日。月經總量約為50-80毫升，超過80毫升並不正常；首天略少，第二、三天較多，第四天後逐漸減少，但亦會因人而異。經血一般暗紅色，開始較淺，逐漸加深，最後淡紅至完全停止。一般婦女一生中從發育開始有月經來潮，持續約35年，到49歲左右，月經便停止(絕經)，正式踏入更年期。