

婦女過渡更年期 7大徵狀要認清



■更年期女性多伴有潮熱及出汗的情況。

「更年期綜合症」是指婦女在圍絕經期，即絕經前期、絕經期及絕經期後，因雌激素水平減低引起的內分泌失調、生殖系統的組織結構改變、免疫功能紊亂、代謝障礙、交感及副交感神經失調的臨床表現，稱為更年期綜合症或症候羣。

更年期綜合症臨床表現主要以月經改變、心腦血管病變、精神情緒失調、骨質密度減低，和代謝紊

亂等症狀為特徵。中醫稱為「絕經前後諸證」或「斷經前後諸證」。臨床表現包括多方面：

1.月經改變：月經紊亂，可突然停止，經量過少或過多、週期不規則或延長；

2.心腦血管症狀：

(1)潮熱、出汗：是大多數婦女出現的症狀。身體出現潮熱時，一般由頭、頸、胸開始，可以延伸至軀幹、四肢，多會伴隨出汗，但出汗後血管收縮，又會畏寒。有些人

有時一晚不止一次，影響睡眠，煩躁不安；

(2)眩暈耳鳴：時覺虛浮不定，體位改變時明顯，並可能會出現耳鳴；



■血壓升高伴隨陣發性眩暈、頭痛是更年期症狀之一。

(3)血壓升高及不穩定：主要是收縮壓升高，因為主動脈硬化所致，亦可伴隨陣發性眩暈、頭痛、心悸、心動過速或過緩，及各類心律不整；

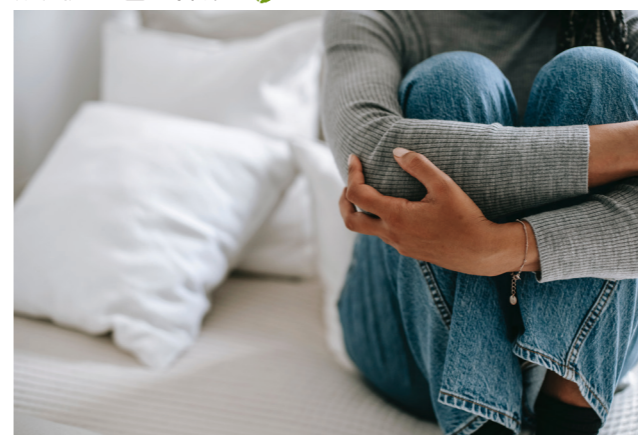
3.關節和肌肉疼痛：因為自身免疫功能調節紊亂所致；

4.骨質密度減低：特別是缺少運動、少曬太陽或少食奶類、豆類製品或其他原因以致鈣質不足及維他命D3不足的婦女，容易發生；

5.容易發生尿道炎及陰道炎：因生殖系統正常的偏酸性狀態改變，並可能有尿頻、尿急、尿痛或尿失禁的症狀。

6.代謝綜合症：糖尿病、高血脂、各系統感染性疾病、慢性肝腎疾病、肥胖、水腫、腫瘤發生率增高；

7.心理精神症狀：煩躁易怒、易疲勞、易激動、多疑焦慮，甚至抑鬱。



■更年期影響心理精神狀況，情況嚴重者多疑焦慮，甚至抑鬱。

兩地烏雞湯（1人量）

材料：生地24克、地骨皮15克、浮小麥30克、小烏雞1隻

做法：將材料洗淨，烏雞去皮毛及內臟，洗淨後氽水，以清水8碗用猛火煲滾後，改用細火煲2小時即成。

功效：地骨皮、浮小麥及烏雞均能退虛熱，生地及地骨皮兼能清熱涼血；浮小麥兼能益氣斂汗；烏雞兼能益氣養血。諸品相配清熱涼血，益氣斂汗，退虛熱；適合更年期婦女，出現潮熱、口乾等症狀。

小貼士

吳茱萸味辛、苦、性熱，有小毒，能散寒止痛（治腹痛、頭痛），疏肝下氣、降逆止嘔（治嘔吐、反酸）、燥濕止瀉（治寒濕泄瀉）、引火下行（這功效與肉桂的墜火作用相似，可治口瘡、咽痛等）等。登高時的「遍插茱萸」，就是佩戴吳茱萸的枝葉，目的是為了避開病邪。日常生活中，吳茱萸還有一些妙用。

其一是用吳茱萸的種子煎水浸腳，有很好的助眠作用，因為它有引火下行的作用，尤其是虛火上升引致的心煩失眠，臨睡前用之浸腳後會睡得好。方法是吳茱萸40克煎汁，加入溫水，再加入適量米醋用蒸汽足浴盆浸泡雙足30分鐘，每日1次。

其二是用吳茱萸種子碾成粉末，加入白醋（可用其他醋）調勻，臨睡前敷在腳底的湧泉穴上，用膠布貼好，明早起時拿掉。對口舌生瘡（疳滋）、牙齦腫痛、牙痛有很好的治療效果，甚至有助降低血壓；此外，對虛煩失眠人士也會有幫助。其機理也是引火下行，把升到頭面的虛火引下去，起到退炎的作用。



■吳茱萸可引火下行，有助眠作用。