

10/18 世界更年期關懷日

# 別再諱疾忌醫 中醫助您調養更年期

文・圖／中醫婦科 主治醫師 許雅鈴

一般提到「更年期」，多數人會認為只有女性才會經歷此過程，但其實隨著年紀增長、生理機能逐漸衰退，男女都會發生性荷爾蒙（主要為睪固酮和雌激素）分泌量下降，而進入更年期階段，當身體無法順暢的應對性激素的陡降，隨之而來出現的相關症狀就可能被歸類為「更年期症候群」。

根據統計，男性自30歲起睪固酮的分泌量會以每10年10%的速度逐步下降，女性則是在40歲後雌激素逐漸減少，因此無論男性或女性發生更年期的年齡層，都大約落在45-55歲的區間，而男性實際發生的年紀則會比女性再晚10年左右，但相較於女性會受更年期症候群困擾長達10-15年之久，男性則在持續5-10年後漸有緩解。

## 男女更年期症候群症狀有哪些？

臨床上，男性與女性的更年期症候群症狀大同小異。當男性更年期（Andropause）發生時，並沒有「停經」的指標來觀察身體變化，因此常被忽略，然而逐漸降低的睪固酮濃度，會讓男性在生理上出現潮熱盜汗、易倦、體力變差、代謝變差導致中央型肥胖、性慾下降，更甚者出現性功能障礙（勃起困難或是早洩）等問題；心理上易有情緒不穩、沮喪或憂鬱、失眠等情形。

女性更年期（Menopause）的階段，則受到雌激素下降的影響，可能出現潮熱盜汗、虛弱眩暈、頻尿或尿失禁、陰道乾澀或性交疼痛、肌肉骨骼痠痛及骨質疏鬆的問題；心理方面則因為受到身體不適、工作或生活壓力、生活重心轉換等因素多重影響，可能出現情緒低落，甚至恐慌焦慮、記憶力衰退或失眠的狀況。綜合上述症狀可知，無論性別在經歷更年期時，都或多或少需要承受身心靈各方面的不適症狀，對於人口組成逐漸高

## 男女更年期常見症狀



資料來源：衛生福利部國民健康署  
圖片來源：Flaction

齡化的台灣社會而言，這是一個不可忽略的健康議題。

### 更年期症候群之診斷與治療

關於男女更年期症候群之西醫治療，男性更年期在臨床上以睪固酮濃度300ng/dl，作為是否接受睪固酮補充治療的判斷標準，若濃度介於230-300ng/dl時須檢測游離態睪固酮，當濃度低於6.5ng/dl時，才可視為真正的睪固酮低下，合併上述症狀明顯並排除攝護腺癌可能後，則可以口服、注射或外用塗抹的方式補充睪固酮作為治療。

女性更年期的臨床診斷，主要以月經週期不規律或停經達一年以上，且合併有更年期症候群，並可搭配參考濾泡激素（FSH）> 25 IU/L，符合上述條件之患者可給予荷爾蒙補充療法。根據研究顯示，在停經後第一階

段五至八年的黃金時期，經生活型態調整、適度運動、風險評估與進行適當即時的處置及治療，可大幅降低更年期後相關疾病的發生率，如骨質疏鬆症、代謝症候群等。



資料來源：《中醫基礎理論》知音出版社  
圖片來源：iStock, Flaction, shutterstock

## 中醫依據體質調養心肝脾腎

更年期症候群在中醫觀點，可從《黃帝內經·素問》論起：「女子…七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。丈夫…七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極；八八，則齒髮去。」腎為先天之本，隨著年齡漸長腎氣精血衰退，導致肝氣不疏而肝血不藏，因此情緒不穩、性慾低下、潮熱盜汗以致夜不能寐；脾氣不運而脾血不統，因此身易倦、納不香；心神不寧而心血不足，因此焦慮煩躁亦或恐慌。

由此可知無論男性或女性更年期，其相關症狀主要與心肝脾腎四臟息息相關，治療上以滋陰降火、調補肝腎為主軸，臨床上使用杞菊地黃丸或是滋腎明目湯，搭配女貞子、阿膠等藥滋養肝腎，並且根據患者體

質做出相對應的方藥加減調整，持續調理之下，症狀可有明顯改善。

## 結語

即使更年期隨之而來的症狀會對健康與生活品質產生負面影響，許多中老年人仍因諱疾忌醫而延誤病情，行醫之路若遇到此類患者，應給予正確衛教觀念，並鼓勵積極就醫，以免錯失黃金治療期。🌱

## 參 | 考 | 資 | 料

- 衛生福利部國民健康署
- What Causes Low Estrogen in Women?
- 2019台灣更年期婦女健康管理及藥物治療建議
- 台灣男性學暨性醫學醫學會
- 衛生署骨質疏鬆症臨床治療指引
- 《新英格蘭醫學期刊》366期：p225-333
- 《中醫婦科學》知音出版社

## 更年期衛教



資料來源：衛福部國民健康署  
圖片來源：iStock, Flation, shutterstock