

女性賀爾蒙失調 月經週期療法4階段

文·圖／中醫部 中醫婦科 主治醫師 許雅鈴



綜觀女性的一生，從青春期一路到更年期後，與女性荷爾蒙的關聯一直是密不可分的。《黃帝內經·素問·上古天真論》即曰：「女子二七天癸至，月事以時下…七七天癸竭，形壞而無子。」明白指出女性荷爾蒙掌控了月經週期與生育能力，除此之外也與體內各類激素調控息息相關，甚至在面對生活壓力及突發狀況爆發力時也與之有關，其角色對於女性之重要，讓人不可忽視。

造成失調的原因與常見症狀

女性荷爾蒙主要透過「下視丘－腦下垂體－卵巢軸（Hypothalamic-Pituitary-Ovary axis, H-P-O axis）」的生殖內分泌系統來調控激素的分泌與運作。正常情況下，下視丘分泌的性腺刺激素釋放激素（GnRH）會刺激腦下垂體分泌卵泡刺激素（FSH）及黃體激素（LH），導致卵巢分泌雌激素（Estrogen）與黃體素（Progesterone），促使卵巢排卵以及子宮內膜發生變化而形成月經週期；當血液中雌激素與黃體素濃度過高時，會對下視丘和腦下垂體產生負回饋抑制作用，以維持體內激素的正常濃度。

由此可知，在不同環節出問題時，都可能導致終端的卵巢無法正常分泌黃體素及

雌激素，進而出現賀爾蒙失調的症狀。造成女性荷爾蒙失調較常見的原因主要有四點：混亂的生活作息（如：熬夜、日夜顛倒）、不健康的飲食習慣（如：暴飲暴食、過度節食、嚴重偏食）、長期處於高壓環境而使精神長期緊繃、環境賀爾蒙干擾（如：塑化劑、戴奧辛），隨之導致經期不規律、經血量異常、經前症候群（包含偏頭痛、噁心欲嘔、情緒不穩）等一系列症狀，更甚者會造成不孕或流產，此外也可能出現皮膚乾燥或易生痤瘡、掉髮增多、新陳代謝失調或是免疫功能失衡的狀況。

常見治療方式

對於女性賀爾蒙失調的治療方式，主要以藥物治療及生活型態改變雙管齊下。針對月經週期混亂或經血量異常的患者，大多採用口服避孕藥來調整賀爾蒙濃度以恢復正常經期和經量，同時需改變生活模式，調整睡眠時間在晚上11點前入睡、培養規律的運動習慣，並且在飲食方面須均衡攝取六大類食物、減少油炸辛辣等重口味刺激性強烈的食物。

中醫如何調理？

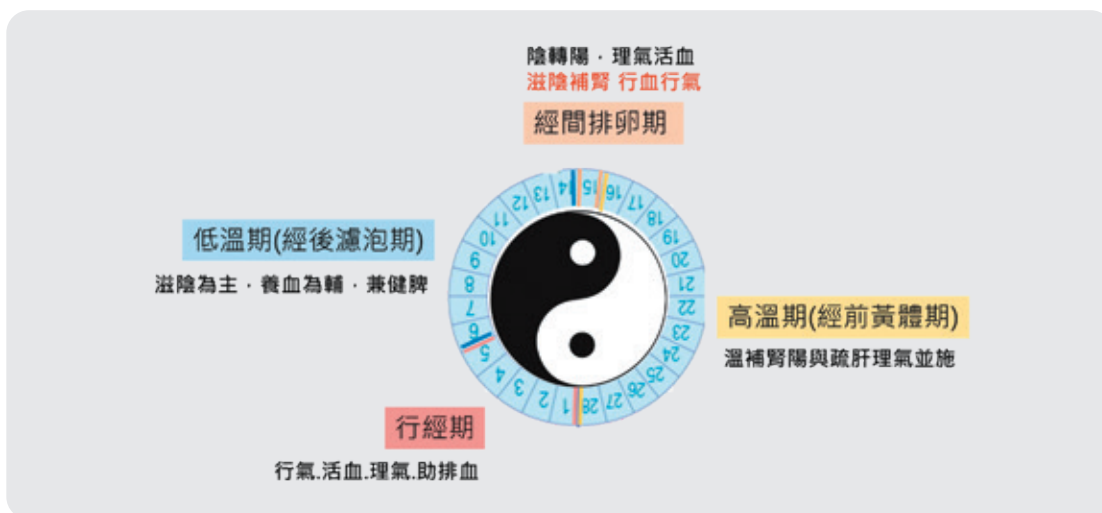
女性的內分泌生殖調控，在中醫理論中與腎、肝、脾、心等臟腑息息相關。腎為先

女性賀爾蒙失調的常見症狀



(圖片來源：FLATICON / 許雅鈴醫師製)

月經週期療法的四個階段



(圖片來源：許雅鈴醫師繪製)

天之本，主生殖，藏腎精而使腎氣盛則天癸至，加上肝乃體陰用陽之臟，有藏血與疏泄的功能、掌管情志通暢，與腎為乙癸同源，共同調控天癸使太衝脈盛、任脈通子宮，女子因此有月經，並且有受孕的能力。脾為後

天之本，有統血與運化水穀之功，使腸胃有正常的消化功能，心主神明血脈，與精神活動與思考活動有關。四個臟腑之間互相連動影響，使女子的生殖內分泌系統能正常運作而有規律月經和健康的身心狀態。

若因生活作息不規、飲食不節、工作高壓等問題導致女性賀爾蒙失調，中醫常使用「月經週期療法」來治療相關症狀，將月經週期分為行經期、經後濾泡期（低溫期）、經間排卵期、經前黃體期（高溫期）四個階段來治療。行經期重於活血調經、行氣理血，使子宮收縮讓經血順利排出；經後濾泡期以滋陰為主、養血為輔，兼顧健脾以免藥物滋膩影響腸胃消化；經間排卵期重在促新，以補腎活血為用藥主軸、並輔以理氣行血，以助排卵；經前黃體期須補腎助陽和疏肝理氣並施，以助子宮內膜順利增厚，並能減緩經前症候群的發生。

日常保養助身心月來月健康！

平時維持規律正常的生活作息和飲食，一方面能幫助女性賀爾蒙正常分泌、另一方面也可讓身心處於更健康的狀態。建議少吃

生冷食物，較常見如冰飲、生菜沙拉或是生食海鮮；過午不喝含咖啡因的飲料像是咖啡、茶葉，以免影響入睡；睡前半小時不使用手機或平板，以減少藍光刺激大腦提升睡眠品質。

而長期處於高壓狀態導致情緒不穩、容易焦慮緊張或有明顯經前症候群者，建議在睡前將待辦事項寫到記事本中，有助緩和焦慮感和降低失眠的機率。另外，根據賴榮年教授《中西醫併治遠離身心症：經絡與自律神經的協奏共舞》一書中所記載，可養成每天唱三首歌的習慣，這個過程能幫助自律神經重新協調，以緩解焦慮緊繃、情緒低落或失眠的症狀。

最後，保持每天運動半小時，以快走或散步為佳，若不方便外出，也可在家中用原地超慢跑的方式，亦可達到運動的目的及效果。🎧



(圖片來源：イラストレーター / 許雅鈴醫師製)