

示意圖非當事人

解密假性更年期 卵巢早衰可以逆轉嗎？

文／中醫部 婦科 主治醫師 許雅鈴

假性更年期一詞對大眾來說或許有點陌生，但其實就是臨床上常聽到的「卵巢早衰」（Premature ovarian failure, POF）或「原發性卵巢功能低下」（Primary ovarian insufficiency, POI）。

女性的正常生理機能到了約45-55歲時，卵巢分泌雌激素的功能會開始下降，因此逐漸出現少經、閉經、經期不規律等現象，並可能伴隨潮熱盜汗、失眠煩躁、陰道乾澀、性慾下降等症狀，但若上述情形提早至40歲前發生，合併抽血的賀爾蒙數值異常（性腺激素偏高FSH > 25 IU/L、雌激素偏低E2 < 20 pg/ml），則較大機率與卵巢早衰有關。

若及早治療可使症狀消失

與真正的更年期不同，假性更年期的原因大多與基因遺傳或後天生活作息、飲食習

慣有關，近年研究亦發現，卵巢提早老化與免疫失調相關，起因於自體免疫細胞異常攻擊卵巢細胞造成其功能受損。卵巢早衰的患者即使雌激素分泌量下降，但卵巢內庫存之原始卵泡數量仍有波動，盡早介入治療可使假性更年期的症狀消失，恢復到正常生理狀態，若放任卵巢功能持續衰退，則會提前進入真正的更年期。

卵巢早衰從裡到外影響大

卵巢早衰為何會對身體有如此巨大的影響，主要原因與其分泌的雌激素具有多重功能有關。女性荷爾蒙的作用使得生殖系統能正常運作而有第二性徵，並且進一步有月經、懷孕的能力；同時可作用於毛囊細胞，促進毛囊生長與色素生成，使頭髮濃密；亦可促進皮膚新陳代謝及膠原蛋白的生成，保

持皮膚和陰道表面的水分平衡；也與骨骼中的成骨細胞作用有關而能增加骨密度；在心血管方面則有穩定血管舒張收縮的功能，可使血壓穩定、降低心血管疾病的發生率。

諸多生理不適恐致身心症狀

由此可知，當體內雌激素濃度衰退，連帶對多個系統的保護力也下降，而可能有月經不調、不易受孕、掉髮、皮膚乾燥或陰道乾澀、骨質疏鬆、潮熱盜汗等多重問題，諸多生理不適症狀亦會進一步造成心理壓力，因此出現性慾降低、睡眠障礙、情緒憂鬱或焦慮煩躁的兩極表現等身心症狀。

西醫以口服賀爾蒙調整卵巢功能為治療主軸，並且多會持續治療到真正進入更年期為止，期間須定期追蹤子宮內膜厚度及接受乳房檢查，並注意靜脈血栓栓塞與心臟功能。在中醫理論來說，卵巢早衰屬於「閉經、血枯、經水早斷」的範疇，主要治療方針以「補腎」為主，用藥可選用左歸丸、右歸丸、龜板、膠鹿角、菟絲子等補養腎陰腎陽為主，並且根據患者體質及月經週期，搭配疏肝理氣、健脾利濕、清熱除痰、活血化瘀或補養氣血的藥物共同調理。



睡不好、日夜顛倒、飲食都有關係

根據統計發現，更年期相關症狀的嚴重程度與睡眠障礙呈現正相關，因此治療失眠也是改善卵巢功能的重要環節，可酌用寧心安神的藥物，如甘麥大棗湯加百合、遠志，或用龍骨、牡蠣等藥可有鎮靜、幫助入睡的功效。除了服用中藥，也可透過針灸刺激穴位幫助卵巢恢復運作，常用穴位包含關元、子宮、足三里、三陰交、血海、太衝、太谿、腎俞，平時若用熱敷或按摩的方式刺激穴位亦有幫助。

假性更年期的發生多與個人的生活作息、飲食習慣息息相關，若長期日夜顛倒、暴飲暴食或過度節食，或是長期食用加工食品，都可能造成卵巢分泌賀爾蒙的功能失調，因此除了積極接受中西醫治療，患者也應配合調整作息、減少熬夜，飲食盡量規律適量進食，避免調味過多或生冷的食物以及過量飲酒，平時可選擇含有優質蛋白質、維生素、鈣的食物，如豬肝、豆類製品、雞蛋、鮮蔬、黑木耳、鮭魚等，適度的有氧及伸展運動也可促進盆腔血液循環，幫助子宮、卵巢的功能復舊。

研究顯示中醫有助治療假性更年期

近年，卵巢早衰的相關研究證明，中醫治療可安全有效的治療此病症，並且可提高輔助生殖技術的成功率，因此建議若有30歲以上準備懷孕的女性，發現近期出現假性更年期之症狀，可自費抽血檢測抗穆勒氏管荷爾蒙（AMH）的濃度，確認卵巢中的卵子庫存量，及早診斷、及時治療更能把握最佳受孕時機，也能在中醫調治下讓身心保持健康。🌿