



香港防癆會中醫診所暨 香港大學中醫臨床教研中心

中醫幫到你

輕鬆度過更年期



【鄧肇堅中醫中心】

地址：

香港灣仔皇后大道東 282 號

鄧肇堅醫院社區日間醫療中心 2 樓

電話： 3553 3238

【香港仔中醫中心】

地址：

香港香港仔水塘道 10 號

香港仔賽馬會診所 2 樓

電話： 2580 8158

何謂更年期?

更年期是女性卵巢功能逐漸衰退到老年的一個過渡時期，是女性必經的生理階段。女性停經年齡因人而異，通常在 45 歲至 55 歲之間，更年期主要表現為月經周期提前或延後，月經稀發直至停止。踏入更年期的婦女常有烘熱伴出汗，潮熱面紅，心煩易怒等症狀，但一般情況輕微不影響日常生活。



何謂更年期綜合症?

更年期綜合症是指在更年期出現的不適症狀明顯，甚則出現精神抑鬱憂慮，失眠多夢，頭痛眩暈和體力下降等症狀，嚴重影響日常生活。更年期綜合症可持續數月至數年不等。

中醫對更年期綜合症的認識：

中醫認為更年期的出現是女性隨著年齡增長，腎氣漸衰、沖任虧虛的正常生理衰退表現。由於體質因素，工作壓力和生活上的改變，造成人體陰陽失和，因而出現更年期綜合症。

其主要分型如下：

- (i) 陰虛陽亢型：烘熱汗出及煩躁易怒較為明顯，伴頭暈頭痛，腰膝痠軟，舌紅苔少。
- (ii) 氣鬱血瘀型：胸脇脹痛或刺痛，焦慮或抑鬱，舌青瘀或有瘀點。
- (iii) 痰濕內阻型：頭暈頭重明顯，四肢浮腫，心慌，大便不成形，舌質肥大，苔厚或膩。
- (iv) 陰陽兩虛型：頭身發熱，時而畏寒，頭暈耳鳴，腰痠乏力、夜尿頻、脈沉細

更年期綜合症要如何處理？

若更年期症狀明顯或持續，建議尋求專業中醫師的意見，根據每位女性的體質差異，症狀表現，辨證求因，審因論治，透過服用中藥，作出相應調理，減輕不適症狀；並可預防更年期繼發性慢性疾病，輕鬆渡過更年期。

更年期綜合症可繼發哪些慢性疾病？

若未及時治療，病情持續，可誘發情緒病、骨質疏鬆、冠心病、糖尿病及腦血管疾病等。

預防及調護：

保持心理平衡是維持健康的有效方法，多作運動，保持正常社交活動。



建議食療：

- (i) 陰虛陽亢型： 杞子 8 粒及菊花數片常泡水作茶飲。
- (ii) 氣鬱血瘀型： 玫瑰花泡水作茶飲。此型人士尤需注意保持心情開朗。
- (iii) 痰濕內阻型： 薏米 20 克，茯苓 12 克，懷山 20 克加瘦肉 100 克煮湯。
- (iv) 陰陽兩虛型： 杜仲，女貞子，菟絲子，桑椹子各 10 克加瘦肉 100 克煮湯。

以上資料僅供參考；如症狀持續，
請諮詢註冊中醫師或有關專業人士意見。

鄧肇堅中醫中心

香港仔中醫中心

地址：

香港灣仔
皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院 2 樓

香港香港仔
香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓

電話：

3553 3238

2580 8158

服務時間：

星期一至五 上午 9 時至晚上 9 時

上午 9 時至晚上 8 時

星期六 上午 9 時至下午 5 時

上午 9 時至下午 5 時

星期日及公眾假期休息

服務範圍：

中醫門診：普通內科、婦科、糖尿科、老年病科、腫瘤科、皮膚科、呼吸系統科、消化系統科、情志養生科、心臟血管科等

針灸推拿科：偏頭痛、面癱、頸肩腰腿痛、退行性膝關節炎等各種神經肌肉痛症、中風後遺症、痛經、脊椎側彎症、骨質疏鬆症、失眠神經衰弱等

中藥房：提供中草藥及中藥顆粒，並設有代煎藥服務



香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心

【網址】 <http://cmc.antitb.org.hk>

(以上資料及收費如有任何更改，本中醫中心將不會在此另行通知)