

男女更年期之保健—

從中醫補肝腎談起

桃園廖桂聲中醫診所院長

廖桂聲中西醫師



更年期後老化的症狀有
哪些？

【病 因】

1. 外感陰寒邪氣；過服生冷寒涼
2. 久病傷陽

【特點】

1. 形寒
 2. 寒不消水
-

更年期後之老化症狀

- 頻尿或尿失禁或小便無力
 - 腸道蠕動異常（便秘或腹瀉）
 - 記憶力退化（失智）
 - 人格改變
 - 體力漸減
 - 骨頭酸痛或關節退化
 - 眼睛視力模糊
-

女性更年期之原因

- 卵巢功能喪失→**動情激素**及黃體素**降低**→腦下垂體→黃體刺激素及濾泡刺激素升高→黃體刺激素呈現波動性釋放→血管波動性擴張→**熱潮紅現象**→散熱後易冷熱不調→**夜晚易失眠**
 - 動情激素與皮下之結締組織關係密切
動情激素下降→真皮層膠原蛋白與黏多醣減少→皮膚鬆垮
 - 動情激素可使皮下脂肪增多
停經後動情激素下降→皮下脂肪減少→**人變乾瘦**
 - 動情激素與骨質生成有密切關係
若只吃維他命D與鈣質→只使血中鈣增加→無法增加骨質→骨質疏鬆
-

男性更年期之西醫定義

- 一般男性症狀不明顯，西醫不稱為「男性更年期」，稱為「老化男性雄性素減少」(androgen decline in the aging male, ADAM) 或「老化男性雄性素部份不足症」(partial androgen deficiency of the aging male, PADAM) 或簡稱為男性更年期 (Andropause).
 - 目前一般醫學常用總睪固酮值 (<300ng/dL)
 - 以測量游離之睪固酮最準，牽涉因素廣不好計算，只能做研究用 (9-30ng/dL)
 - 60歲以內只有7%異常，60歲以上有20%異常
-

- 案例1:57歲的x先生經常出國洽商，1年前出差後，因時差調不回來，開始失眠、焦慮、情緒不穩定等症狀，自行服用安眠藥，症狀卻沒改善，安眠藥越吃越重，一晚要吞4到5顆，檢查後才發現，原來是睪固酮不足引發更年期症狀。
- 案例2:61歲的y先生口乾咽癢欲咳、情緒化加重。口乾渴，想喝溫水，咽乾癢欲咳。中脘脹，自覺肥。本週情緒化嚴重，情緒不好，鬱卒、很緊張、心慌張、偶爾心悸如著驚，很煩，潮熱變嚴重，同時越來越煩躁，背全濕汗如雨下一次約10分鐘。聽音樂覺得很吵鬧，喜歡安靜但過一下子又很失落，不喜和人講話，整天臉很臭，心情很不愉快，怎樣都高興不起來。食慾超好需極力克制。掉髮，皮膚乾，午後下肢腫脹感，左膝不適，易閃腰，噴嚏連連，流鼻水，氣喘輕微(有用胖胖魚)。

- 案例3: 56歲的阿勝，精神略顯疲倦，無精打采，搖頭嘆氣！前幾天才看他陪太太來看女性更年期調理，選舉過後，情緒低落的他，也跑來求助門診！男性荷爾蒙下降，引起中年男性一些身心障礙，醫學上稱為「男性更年期」。於是醫生會給予補充睾固酮的療法，但是有攝護腺肥大、攝護腺癌或肝功能不良者，則不宜使用。

- 案例4:楊先生(化名)一向身體健康，但近來卻成為醫院、診所的常客，主要是因為半年來老是心悸得很厲害，心臟卜通卜通跳得很急，就像隨時要跳出胸膛似的，呼吸也急促，有時又感到心臟無力，常須用力深吸一口氣才會舒服。是不是生了什麼怪病，找了胸膛內科醫師檢查X光或心電圖檢查，卻告知正常。有時便秘或腹瀉跑去腸胃科檢查，**醫師又說沒病**。有時頻尿，動不動就想上廁所，去看了泌尿科，腎臟也沒有問題，像這樣的病例大多屬於「男性更年期情志致病」的典型症狀，亦即實際檢查時往往又找不出明顯病因，真是令人有求助無門的苦悶。



女性更年期症狀

女性更年期症狀分佈表

症狀	比率 (%)
骨頭及關節酸痛	86.7
夜間盜汗	66.0
情緒煩躁	64.0
頭暈	61.1
心悸	60.1
失眠	52.7
肢體麻木	42.4
性慾降低	40.9
腹脹	39.4
耳鳴或聽力減退	38.4
潮熱	35.4
頻尿	16.7

「更年期症候群」發生的時間

- 「更年期症候群」發生的早晚則與個人卵巢功能消失時間有關，從30—60歲都有可能發生，平均停經年齡在48-50歲之間
 - 停經實際年齡因個人而異。大多數的婦女停經後的歲月，仍佔了人生的三分之一長，因此如何保養自身健康，愉快地度過美好的黃昏時光，是現今時髦而且實際的課題！
-

二、更年期的症狀與中醫治療：

- 婦女更年期發生在五十歲左右，停經雖然是自然現象，但卻會有許多問題，包括
 - 早期症狀 如熱潮紅、盜汗、失眠、焦慮、注意力缺乏集中、尿失禁、陰部乾燥易發炎、性交疼痛等
 - 晚期症狀 如嚴重的骨質疏鬆(容易引起骨折)和心臟血管疾病如冠狀動脈阻塞等等。
-

女性更年期之預測

- 遺傳因素有一定相關：祖母、母親、姐姐
 - 初經年齡：初經越早、更年期越晚
 - 有無月經紊亂：月經紊亂後逐漸停經
 - 月經突發不適症狀：原有月經週期準確，並無不適，後突發經前乳房腫脹、頭痛、腹脹等症狀
-

如何延緩停經年齡（男女皆適用之原則）

- 維持良好營養狀況：長期營養不良、身材矮小、體重較輕，停經年齡易比正常提前
 - 避免吸煙：易導致血管系統內皮傷害，增加身體臟器損傷，提早臟器功能不足，包含生殖系統
 - 積極治療原有疾病：結核病、肝病、慢性消耗疾病、自身免疫疾病、甲狀腺、腦下垂體
 - 精神心理健康：壓力太大及抑鬱均促使提早
-

三、病理：

第一、生理因素：

1. **雌激素缺乏所引起的**，如潮紅、發熱、盜汗、陰道萎縮。如果長期缺乏雌激素，更會造成性交疼痛、尿道發炎、骨質疏鬆、動脈硬化、心臟血管疾病。
 2. **血管舒縮的紊亂情形**，大約有85%的更年期婦女會有潮紅、發熱或盜汗的現象，雖然大半數人的症狀不會超過2年，但約有15-20%的病人症狀會超過2年。
-

3. 卵巢萎縮，體內動情素分泌減少。

使得陰道、會陰、尿道及膀胱三角區呈現萎縮現象，造成陰毛變疏，變成灰色或白色、或脫落，陰唇萎縮、乳房下垂萎縮，陰道粘膜薄、平滑且皺摺消失，彈性喪失，會造成性交時疼痛；陰道粘膜乾澀，易導致灼熱感及搔癢。

4. 骨質流失，密度減少，會使得骨頭
易碎易斷，易造成「骨質疏鬆
症」。

5. 新陳代謝減低，糖尿病增加，易發胖、
皮膚皺紋。

- 第二、社會文化因素，如家庭因素等。
- 第三、心理因素，如緊張、沮喪、注意力不集中等。

補充荷爾蒙之研究

- 過去補充動情素和黃體素，若子宮切除補充動情素即可
 - 合併動情素及黃體素治療—增加乳癌、冠狀動脈心臟病、中風、靜脈血栓栓塞、失智的風險，減少大腸癌和髖骨骨折機會
 - 單用動情素—增加中風、失智的風險，減少大腸癌機會
-

男性更年期症狀

□ 精神神經方面

近程記憶力減退，自信心減少，出現神經質、多疑、焦慮、抑鬱，失眠，囉唆和興趣減低

□ 血管運動性方面

夜間易渾身發熱，踢棉被熱潮紅、陣發性流汗

□ 前額或頭頂出現莫名其妙頭痛，眼前出現小黑點

□ 消化系統方面：系統功能紊亂、食慾減退、消化不良、便秘、腹瀉、脹氣

男性更年期症狀

- 泌尿系統：夜尿次數增加、排尿困難、排尿無力
 - 性功能減退：性慾減低或無性慾；少數患者在性慾減低之前，有短時期的性興奮、性亢進，但很快轉為衰退；可伴隨陽萎、早泄、夢遺、滑精等症狀；到高潮的品質較差
 - 全身方面：精力、體力、注意力、記憶力、視力都下降；容易疲勞、產生怠惰感；四肢發涼、心悸、胸悶、局部麻木、陰毛減少、腹部肥胖
-

男性更年期成因

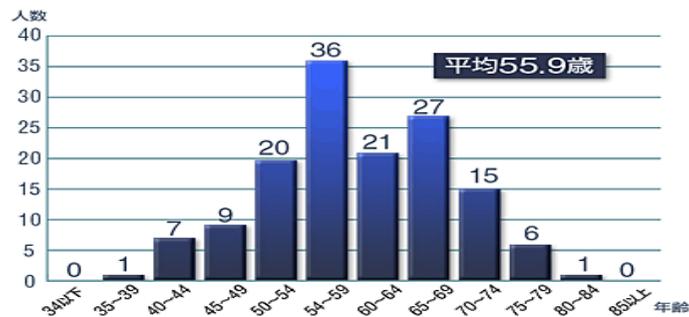
- 三十歲以後，男性賀爾蒙的水平每十年下降大約百分之十。每一個男性都會經歷男性賀爾蒙下降的現象，但有些男士的男性賀爾蒙水平可能較其他男士為低，他們便更可能出現男性更年期的徵狀。
-

男性更年期

更年期不是女人的專利。老化是一個生命的過程，當器官功能在成熟顛峰之後，退化隨著年齡增加。男性也有更年期，但男性因為沒有月經，更沒有月經不規則及停經等現象，所以**更年期的症狀不如女性明顯，容易被忽略**，到了出現問題後，往往一發不可收拾，造成了家庭與社會的慘重損失。

男性更年期從40歲開始

- ◆ 男性荷爾蒙的分泌高峰期為15-30歲，之後體內含量會以每年1-2%的速率下降，四十歲之後，就會有較明顯的不足症狀產生。
- 男性更年期綜合徵是由性腺發生退行性改變，致使下丘腦下垂體、睪丸性腺軸
- 平衡失調有關，引起一系列生理病理改變。



THE MALE LIFE CYCLE



FROM
13 To 31



FROM 31 To 41



FROM 41 TO 49



FROM 50 TO 59



FROM 59 TO 64



FROM 65 Onwards

PHILKY

更年期後之老化症狀

- 頻尿或尿失禁或小便無力
- 腸道蠕動異常（便秘或腹瀉）
- 記憶力退化（失智）
- 人格改變
- 體力漸減
- 骨頭酸痛或關節退化
- 眼睛視力模糊



該看哪 好害羞
▲這件正在廣西南寧性健康文化節展出的現代藝術作品《鎖不住》，身高230公分、重136公分、腰圍170公分、重約120公斤，作品名稱「性」是鎖不住的。
(佳樹社)

男性更年期的徵狀

- 整體徵狀：身體脂肪增加、肌肉質量及強度下降、身高下降（骨質疏鬆症所引致）及失去活力。
- 心理徵狀：情緒起伏不定、抑鬱、憂慮、缺乏動力及失眠。
- 性及泌尿徵狀：性慾減低、勃起時堅硬度下降、陽萎及排尿問題（跟良性前列腺肥大症有關）

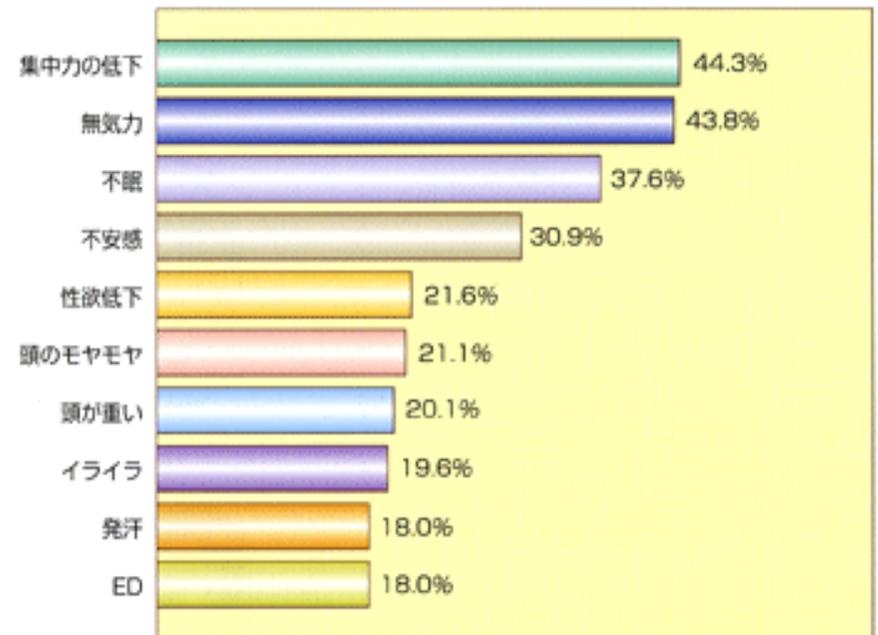


男性更年期的三大症狀

男性更年期主要伴隨以下三大症狀：

1. 心理層面的情緒和認知功能障礙
如疲勞、工作能力下降、注意力不集中等
2. 性功能及性欲減退
3. 生理層面的機能症狀
活力下降、肌力下降、內分泌失調，失眠、便秘、骨骼關節疼痛等

(Plymate 1994, Bagatell 1996,
Chabbert-Buffet 1999)



• 「男性更年期症候群」

- 老化現象慢慢進行，過去一直認為男人沒有更年期。因為男性雄激素減退是漸進的，每年下降約1%到2%，所以不容易引起注意。
- 老化比女性晚
- 肌肉也萎縮
- 身心較容易疲勞
- 性功能障礙. 對任何事物都缺乏「性趣」
- 情緒變得不穩定. 抑鬱、焦慮、失眠
- 生產力明顯下降及活力減退外
- 注意力不集中、聽力及視力減退、潮紅、盜汗、心跳加速、便秘、皮膚萎縮

更年期

晚期症狀與治療則包括如下：

1.骨質疏鬆症：

2.心血管疾病：

3.泌尿生殖系統：

4.皮膚老化問題：

5.腦萎縮，記憶力減退：

『老』是記不起來嗎！

隨著青春的流逝，任何人的生理、心智、行為均會有衰退的改變！

實際上，有些人雖然身體狀況良好，但大腦的功能已隨著年齡的增長慢慢地喪失！

- 睪固酮濃度下降讓男性出現更年期症狀，常見的症狀包括情緒不穩定、沮喪、憂鬱、性慾降低、性功能障礙、缺乏活力、易倦怠、失眠、啤酒肚出現、記憶力與注意力不佳等症狀。一般而言，男性更年期發生時間比女性晚10年。

心理及行爲的改變：

- 失眠、煩躁易動怒、憂鬱、情緒不穩定、焦躁不安等情況發生。
- 七情是中醫學中人的主要內傷性致病因素，而在中醫學的典籍中，因情緒變化而引發的疾病，與人的七情所傷相近。因此，七情作為一種致病因素，也應引起醫工者的注意。

心急氣燥	處於忙碌緊張壓力，心悸、呼吸短促、胸骨下方心臟區如物壓，似心臟無力，常須用力深吸一口氣才轉舒服
暴怒傷肝	口苦咽乾、胸脇苦滿、往來寒熱、耳聾、耳鳴、默默不欲食、心煩喜嘔、小便茶褐色、身衰乏力
憂思傷脾	悲哀時愁眉苦臉、無精打彩，憂思時焦眉蹙額、陰沉著臉、愁腸滿肚、情緒低沉，食慾不振，面色蒼白消瘦
悲哀傷肺	『肺氣虛』動則心慌，輕者難過，稍重則悲傷，再甚則悲痛，無故數傷悲
恐驚傷腎	心神不寧、陰虛陽亢、腰酸背痛、煩躁不安、精神緊張難以鬆弛、入睡困難、多夢、月經不規則、注意不集中

五臟受損，精、神、魂、意、魄等意識思維活動障礙則導致心身疾病、情志致病。故顏色現於外者，儼然藹美，係乎於七情的協調控制。

睪固酮低下症自我評估量表

睪固酮低下症自我檢測量表

1. 您是否有性慾（性衝動）降低的現象？
2. 您是否覺得比較沒有元氣（活力）？
3. 您是否有體力變差或耐受力下降的現象？
4. 您的身高是否有變矮？
5. 您是否覺得生活變的比較沒樂趣？
6. 您是否覺得悲傷或沮喪？
7. 您的勃起功能是否較不堅挺？
8. 您是否覺得運動能力變差？
9. 您是否在晚餐後會打瞌睡？
10. 您是否有工作表現不佳的現象？

（資料來源：美國聖路易大學老化男人荷爾蒙低下症問卷表）



男性老化臨床症狀評量

- 1 整體身體與精神健康的感覺有減少的情形
- 2 關節疼痛與肌肉疼痛
- 3 過度地流汗
- 4 睡眠的困擾
- 5 需要更多的睡眠，經常覺得疲累
- 6 暴躁或是易怒
- 7 神經質
- 8 焦慮不安
- 9 體力衰退/缺乏活力
- 10 肌肉強度減少
- 11 憂鬱
- 12 感覺到已經過了人生的高峰期
- 13 感覺到筋疲力盡，似乎掉進谷底一樣
- 14 鬍鬚生長變得緩慢
- 15 在性活動方面，能力及頻率減少
- 16 早晨勃起的次數減少
- 17 減少性慾/性衝動

註：1、無症狀為 1分、輕微 2分、中度 3分、嚴重 4分、非常嚴重 5分。
2、各項加總 17 ~ 26 分：無老化症狀
27 ~ 36 分：有輕微老化症狀
37 ~ 49 分：有中度老化症狀
50 分以上：有嚴重老化症狀

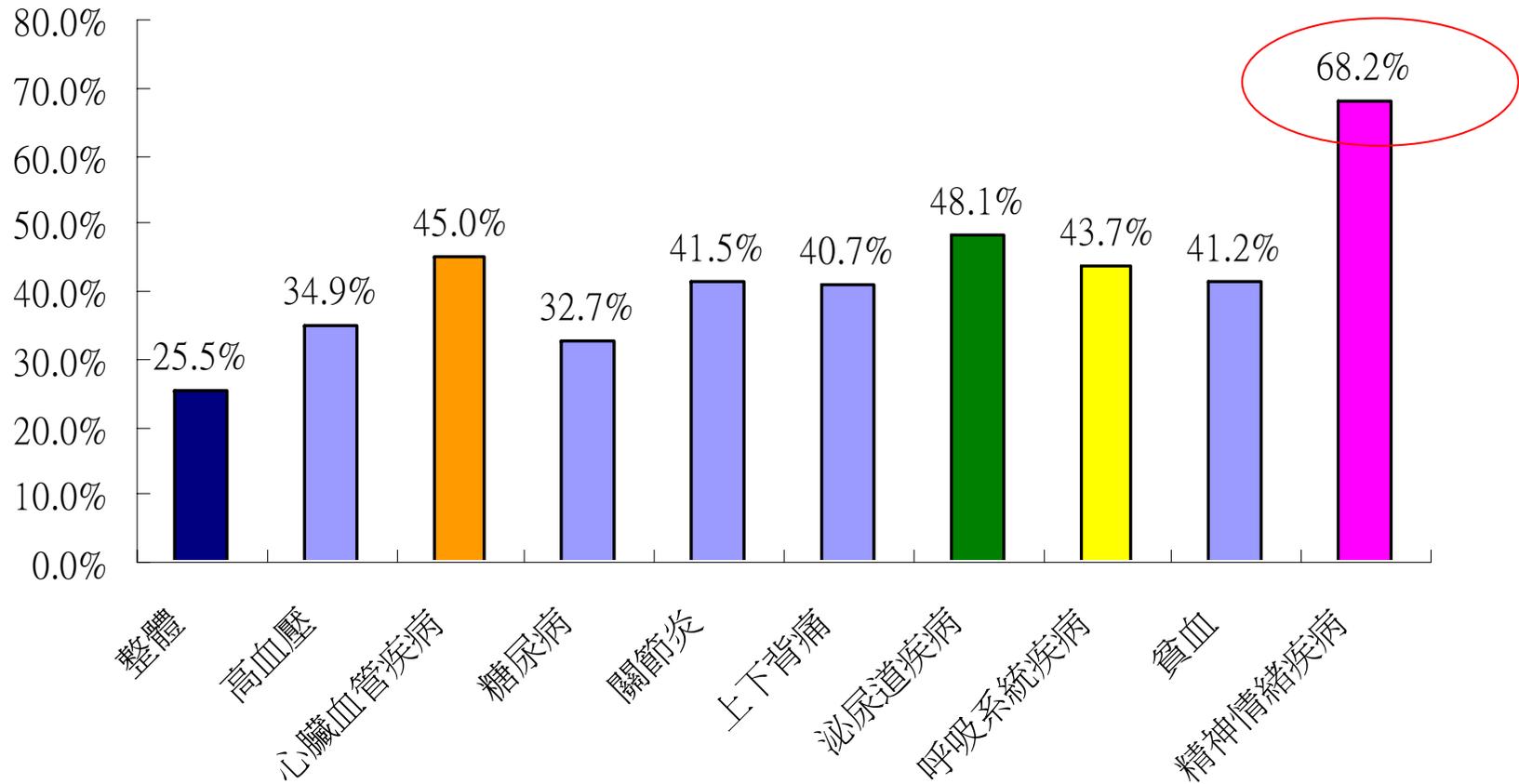
提供：林口長庚醫院精神科系陳景彥醫師
製表：記者鍾麗華

怎樣可以預防男性更年期？

- 有些研究指出吸煙及高膽固醇水平會增加男性更年期提早發生的1. 性慾及勃起功能2. 身體的肌肉與脂肪比例3. 骨質密度4. 認知能力風險，所以你應該立即戒煙及有效控制膽固醇的水平。此外，定期做運動能保持肌肉及骨骼質量。

- 長庚醫院結合泌尿科與精神科成立「男性健康聯合門診」，迄今累積上千名個案，研究人員分析231名、平均年齡46歲的患者，比對「男性老化臨床症狀評量」、貝氏憂鬱及焦慮量表等自評分數，**發現失眠與男性更年期關係最密切，其中40到70歲間男性有35%到45%出現荷爾蒙不足，此年齡層中有6成比例有睡眠障礙。而且睪固酮濃度越低，不適症狀越嚴重，失眠情況及比率也越嚴重。**

有身、心疾病者有較高睡眠問題比率



男性更年期之西醫治療

- 注射、口服、皮下貼片、藥膏
- 不適於前列腺肥大、前列腺癌、
男性乳癌、睡眠呼吸中止症
- 但每三月須追蹤PSA和前列腺，每
六月追蹤血脂肪、Hb、Hct

男性更年期

典型更年期症狀有體脂肪增加、
肌肉強度減弱、失眠，
以及多數男性在乎的性慾降低、勃起硬度問題等

濫服荷爾蒙恐致癌

■黃天如／台北報導

?? 6-7
10月22日 26



更年期後保健篇

吃的較少而均衡可以延長人的壽命

- 每天消耗1400Kcal~2000Kcal達6年與西方傳統飲食
2000Kcal~3000Kcal，各25位
- 心臟比對照組有彈性，平均血壓較低，而且發炎指標（
C-reactive protein, TNF- α , TGF- β 1）也較低
- 但建議飲食仍需均衡，1671 \pm 294Kcal，23%蛋白質、49%
高纖碳水化合物，28%脂肪（含6%飽和脂肪酸）
- 避免精緻食品、甜的飲料、糖、點心、白麵包、奶油

更年期後之運動建議

- 從事輕、中度運動習慣者較沒運動者容易入睡，且安寧感增加；傍晚運動者的睡眠品質比晚上運動者佳。
 - 正常規律運動可以增加睡眠品質，降低日間睡眠需求。
 - 建議運動：太極拳、八段錦、爬小山、水中健走、游泳、高爾夫球
-

更年期後之失眠建議

- ❑ 失眠常與衰老有關
 - ❑ 更年期後之失眠難治，不要期望速效
 - ❑ 老年人之睡眠合理時間（10PM—4AM，1PM—2PM）
 - ❑ 憂鬱焦慮之人容易清晨醒來然後很難再入睡
 - ❑ 午後不要喝茶、咖啡
 - ❑ 喝酒常使睡眠變淺而短
-

更年期後保養藥物

一般方

□ 還少丹：山藥、山茱萸、巴戟天、肉蓯蓉、五味子、遠志、石菖蒲、熟地、杜仲…等

→ 補肝腎、強心志、抗衰老

□ 龜鹿二仙膠：龜板、鹿茸（鹿角膠）、人參、枸杞子

→ 預防更年期後之骨質疏鬆、腰酸背痛、生理機能退化

辨證論治方

- 腎陰虛：頭暈目眩、耳鳴、易發熱汗出、五心煩熱、煩躁易怒、腰膝酸軟、舌質紅、苔少、脈細數
→左歸丸
 - 腎陽虛：臉色暗、腰酸肢冷、腹脹便軟、臉浮肢腫、舌質較淡、邊有齒痕、脈沉細→右歸丸
 - 肝鬱火旺：加味逍遙散（丹梔逍遙散）
-

從中醫角度來看男性更年期，
主要是因天癸竭、腎虛，
而身體症狀呈現有兩大方面：

- 一、男性更年期陰陽失調，因老化過程所導致的自律神經失調及情緒起伏變化，導致心火上炎或肝火上升，產生陰虛內熱現象。「知母飲」組織細胞發炎，對抗病毒、消炎、修護的效果也非常好。
- 二、男性更年期，腎水枯竭，對男子的生長、發育、衰老過程作了一定描述。陽氣衰、肝氣衰、腎氣逐漸衰少，精血日趨不足而出現肝陰血虧，腎之陰陽失調，形成男子更年期現象，〈勇之寶〉再加〈黃柏圓、苦參圓、黃連膠囊與大黃圓〉。

〈知母飲〉

根據仲景傷寒論第20、65、111、141、142、164、316、348條，靈妙神諭 白虎之湯，條文延伸讓我們的整體免疫系統活化起來達到〈消炎、修復與強化免疫功能T、B細胞、增強組織的功能〉。

功能以清熱瀉火，瀉火解毒，生津潤燥治則。生物技術製成的「知母飲」 組織細胞發炎，對抗病毒、消炎、修護的效果。更年期恹恹、睡眠障礙、甲狀腺亢奮、癲癇，以及各種精神神經症狀。

成份：用〈科學精製漢藥〉的獨特藥材〈黃芩、知母、甘草、黃連、大黃〉精製而成，若身體不舒服時，可照三餐，睡前服用，每日四次。若病情嚴重時，亦可每1~2小時或2~3小時，服用一次量20cc，不必冷藏，酒精零度，絕無任何副作用。

結論：

- 1. 怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎”等，後世據此形成了“七情致病”學說。
- 2. 男性更年期綜合徵是由性腺發生退行性改變，致使下丘腦下垂體、睪丸性腺軸平衡失調有關，引起一系列生理病理改變。
- 3. 中藥藥物常結合小分子蛋白質介子皆可通過B. B. B(腦血管屏障)，找尋能治療腦中樞的中藥，是必然的趨勢

- 3. **知母飲**經過臨床治療，有腦神經功能性病變(憂鬱症、恐懼感、狂燥症、認知行為偏差等心理問題。)、神經傳導障礙、神經內分泌異常及男性更年期情志致病。
- 4. 其中，受影響最明顯的部位是邊緣系統的海馬迴(Hippocampus)，它掌管著人類的情緒、記憶力、學習能力等及杏仁核(Amygdaloid)的感性、情緒控制。中藥能提高腦部的某些生長因子的活性，進而促進腦神經細的再生，皆在中西醫一元化治療達到極佳療效。