

中醫對更年期之古典論述

- 素問、陰陽應象大論：「年四十而陰氣自半也，起居衰矣；年五十，體重耳目不聰明矣。」
- 唐、孫思邈：「人五十以上，陽氣日衰，損與日至，心力漸退，望前失後，與居怠惰。」
- 五十歲是一大關卡

中醫對更年期之古典論述

- 素問、上古天真論：「丈夫八歲腎氣實，髮長齒更；二八腎氣盛，天癸至，精氣溢寫（瀉），陰陽和，故能有子；三八腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極；四八筋骨隆盛，肌肉滿壯；五八腎氣衰，髮墮齒槁；六八陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頒（斑）白；七八肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏（臟）衰，形體皆極；八八則齒髮去。」

中醫對腎之描述與定義

- 素問、脈要精微論：「腰者，腎之府。」
- 黃帝內經素問注証發微：「腎附于腰之十四椎間，兩旁相去脊中各一寸半，故腰為腎之府。」
- 十四經發揮、卷中：「腎有兩枚，狀如石卵，色黑紫，當胃下兩旁入脊膂，附脊之第十四椎，前後與臍平直。」

中醫的腎之生理功能

- **腎藏精**
- 精是指「構成人體和推動人體生命活動的基本物質」，藏是指貯存與封藏。
- 廣義：一切精微和作用十分重要的物質
- 狹義：主管生殖的精微物質
- 來源有二：
 - 一為父母，稱為「先天之精」
 - 二為食物及代謝所得，稱為「後天之精」
- 先天與後天互為應用→**一般的腎病多為虛症，故需補腎**，生長遲緩多為腎精虧虛，補益為多

中醫的腎之生理功能

- 腎中精氣又分為腎陰與腎陽
- **腎陽**：主要有促進生命體之溫煦、運動、興奮和物質之轉化功能→**加速新陳代謝**
- **腎陰**：主要有促進生命體之滋潤、寧靜、成形和**抑制代謝過速**之功能
- 腎陰與腎陽作用相反，互相制約，對生命體之代謝和功能產生調節作用

腎主水

- 水指的是「人體津液」，即現代醫學之水分與電解質
- 腎陰使津液的產生、運輸分布和排泄減慢
→ 腎陰不足：口乾舌燥，小便通暢
- 腎陽使津液的產生、運輸分布和排泄加快
→ 腎陽不足：口不乾、多津液，小便少，身體浮腫
- 腎陽對水液的氣化蒸騰作用→現代醫學腎臟對人體有用成分再吸收
- 腎陽不足：大量水液中之有用成分會隨小便排出，出現小便量多而清澈→小便清長
- 年老→腎中精氣日衰→腎陽不足→夜尿清長。

腎主納氣

- 納：受納和攝納（保持）
- 幫肺保持吸氣之深度，防止呼吸過於表淺快速的作用
- 動則易喘、呼吸過快吸不到氣，或人之將亡呼多吸少→腎中精氣不足，攝納無力→
「腎不納氣」

腎主髓生骨，通於腦，其華在髮

- 骨頭的生長、發育、修復，均賴腎精的滋養→小兒發育不良、骨折後癒合不佳、骨質疏鬆
- 齒為骨之餘→小兒牙齒生長遲緩、成人牙齒鬆動早脫
- 腎精常與生長發育有關→腎精足，耳聰目明，毛髮茂密，烏黑光澤；腎精不足，健忘無力，毛髮稀疏，色白無光澤。

腎開竅於耳及二陰

- 靈樞、五閱五使：「耳者，腎之官也。」
- 素問、金匱真言論：「北方黑色，入通于腎，開竅於二陰。」
- 靈樞、海論：「髓海不足，則腦轉耳鳴。」—耳鳴或聽力減退多屬腎中精氣不足
- 前陰對生殖與排尿均有作用，均屬腎之功能範圍。後陰即肛門，腎氣之封藏功能對肛門控制大便使其不會突然之外出，產生重要作用→老人家大小便失禁、滑精多屬腎中精氣不足

西醫之腎

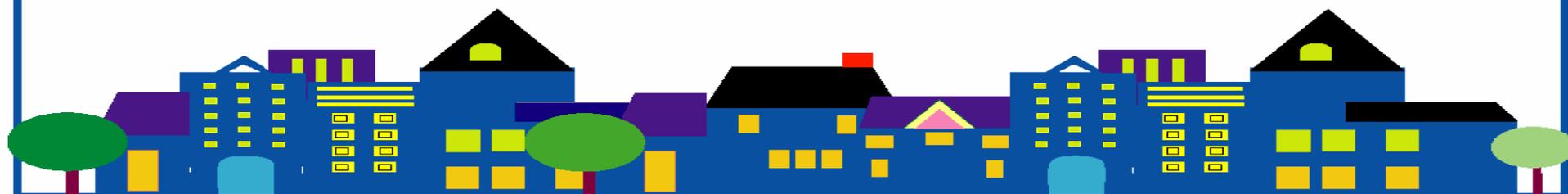
- 位於腹壁後方，大約是第12腰椎至第3腰椎高度，一般右腎較左腎為低。外形如蠶豆，成年人約為115~170g，長度約為10 ~12cm，寬度約為5 ~7.5cm
- 生理作用
 1. 移除血液中廢物
 2. 控制血液之容積與濃度
 3. 調整血液之酸鹼值與電解質
 4. 分泌激素調整血壓
 5. 製造紅血球生成素，防止貧血
 6. 將維生素D活化，調節副甲狀腺機能

中醫的腎是一個系統而非單一器官

- 中醫的腎與西醫的腎不完全相同
- 中醫的腎相當於西醫之
 1. 泌尿系統之主要部分
 2. 生殖系統之主要部分（含內分泌系統）
 3. 骨骼系統之主要部分
 4. 呼吸系統之一部分
 5. 大腦皮質系統之一部分



壓力的經過



1.警告期

※這是身體亮起紅燈，對所承受壓力起反應之時期。

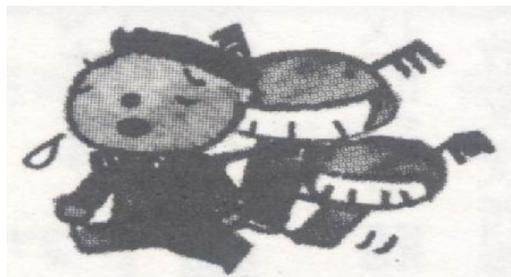
※疲勞

※無法言語地體況不佳

※血壓上升或下降

※肩膀酸痛

※心焦氣急、失誤連連



2.阻 抗 期

➤ 對於壓力起抵抗和反動的時期，有時疲倦感會轉為興奮，或反之陷入無精打采的狀態中。

◆ 血壓正式失調

◆ 出現心臟和胃的異常

◆ 血糖值上升

◆ 類似於工作狂、不肯休息



3.疲 憊 期

* 疲憊不堪，連自己都無法控制，移轉成爲* 真正的疾病時期。

* 集中力消失

* 失去耐心

* 得了健忘症

* 產生壓力性潰瘍等的身心症

* 得到鬱症、神經症等的心理疾病



容易成爲心理疾病誘因之壓力

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。

因為財源或公司倒閉等而失業，喪失財產



就業、晉遷、職務調動、單身上任等職場的異動



配偶的死亡、生病、離婚、分居



孩子因結婚、上學或就業等離家出外時



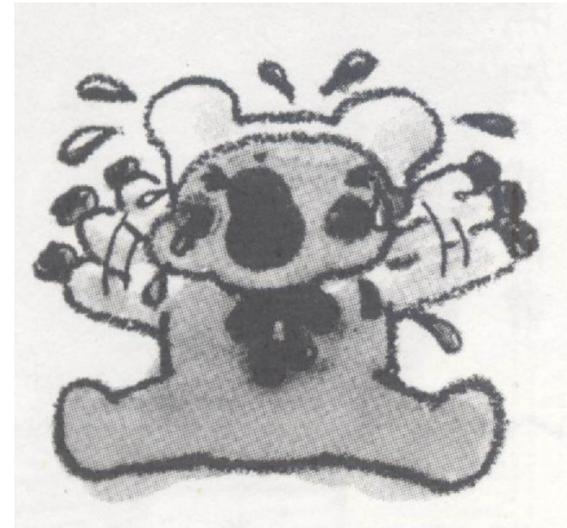
因生病或受傷等生活模式
轉變時



購買新屋、搬入新屋



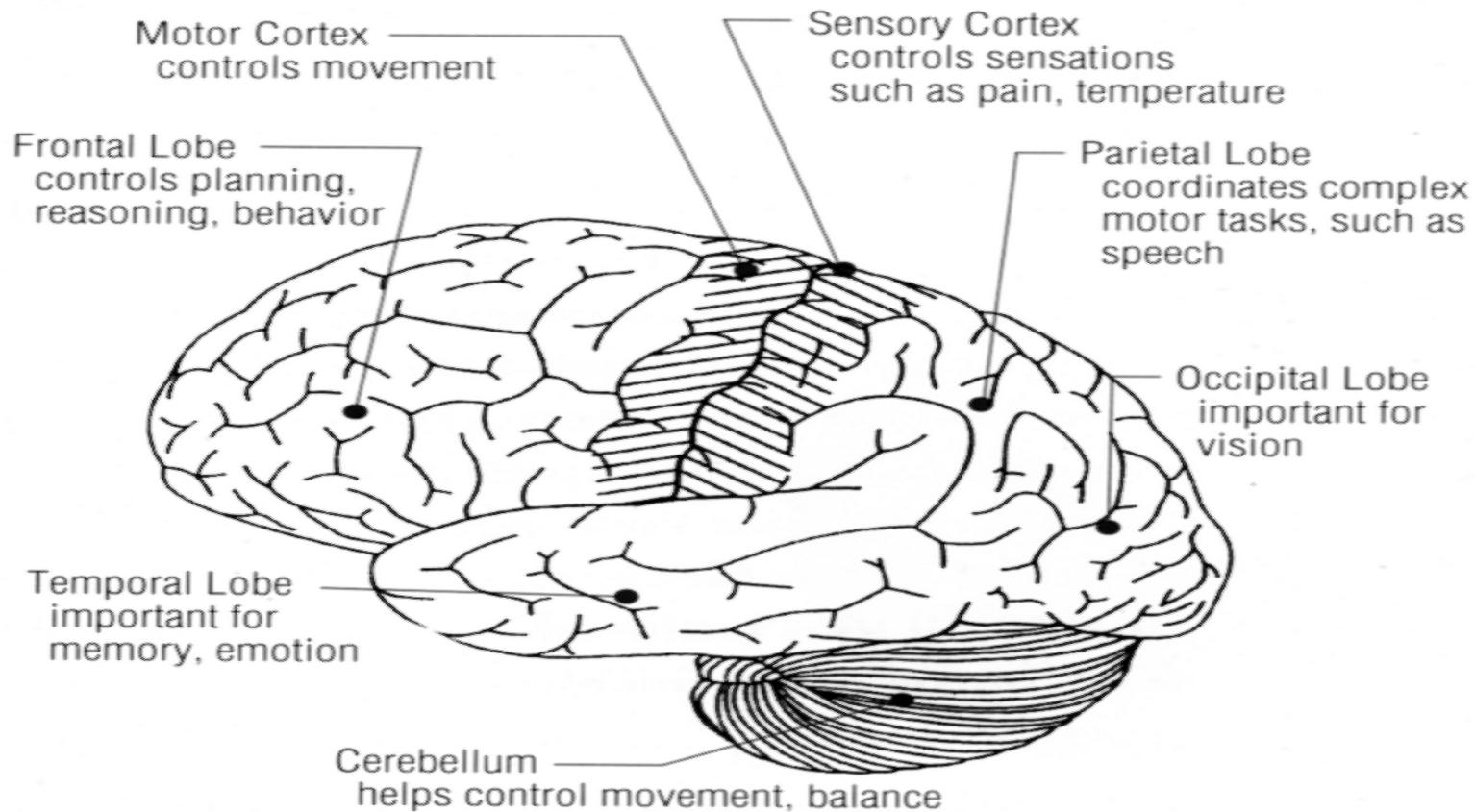
生產後，養育幼兒時



退休、喪失職務、喪失生活意
義

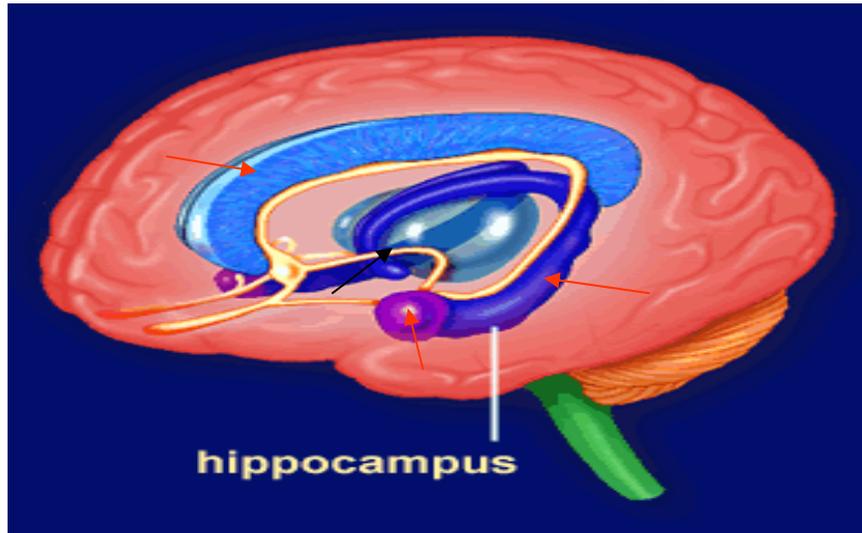


大腦新皮質：有六層構造上，含有複雜的迴路，負責掌管知覺、學習、語言以及計算等知性層面的活動，因此又稱爲『**理性腦**』。



馬辛一主任提供

大腦邊緣系統：和食慾、性慾等人性本能相關，掌管快樂、悲傷、憤怒等感情層面的活動，又稱為『感性腦』。



Cingulate 杏仁核：可以修正行為及情緒。

Amygdaloid：激發對危險性本能的恐懼感，如摔倒或被襲擊。

馬辛一主任提供

- 研究證據指出，**大腦的內側前額葉**（medial. prefrontalcortex, MPFC）可能涉及對杏仁核激發狀態的相關調控，進而影響情緒記憶的形成、儲存與提取等歷程。梅玉瑩為科學研究所碩士班。指導教授陳詢榮；

男性更年期情志

- 有些病人在情緒不安時，心情鬱悶、憂鬱沉默寡言，遇到挫折打擊，或受到環境壓力，不能自我解脫，也會合併自律神經失調，進而影響人的情志變化（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等七情）形成惡性循環，對身心疾病的發生發展起著推波瀾的作用
- 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。

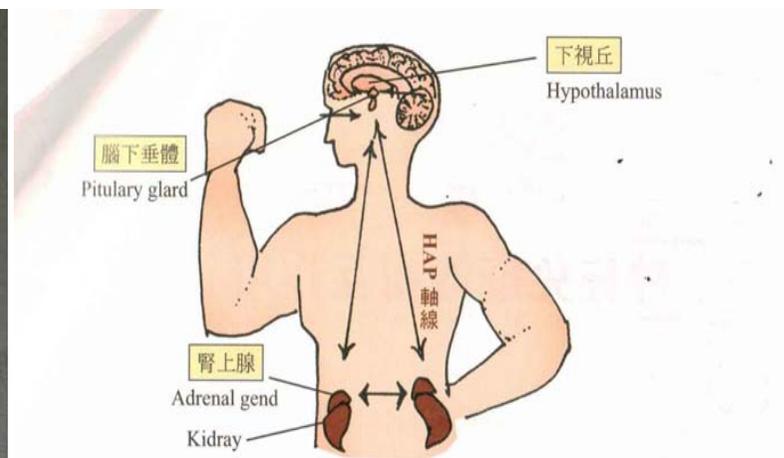
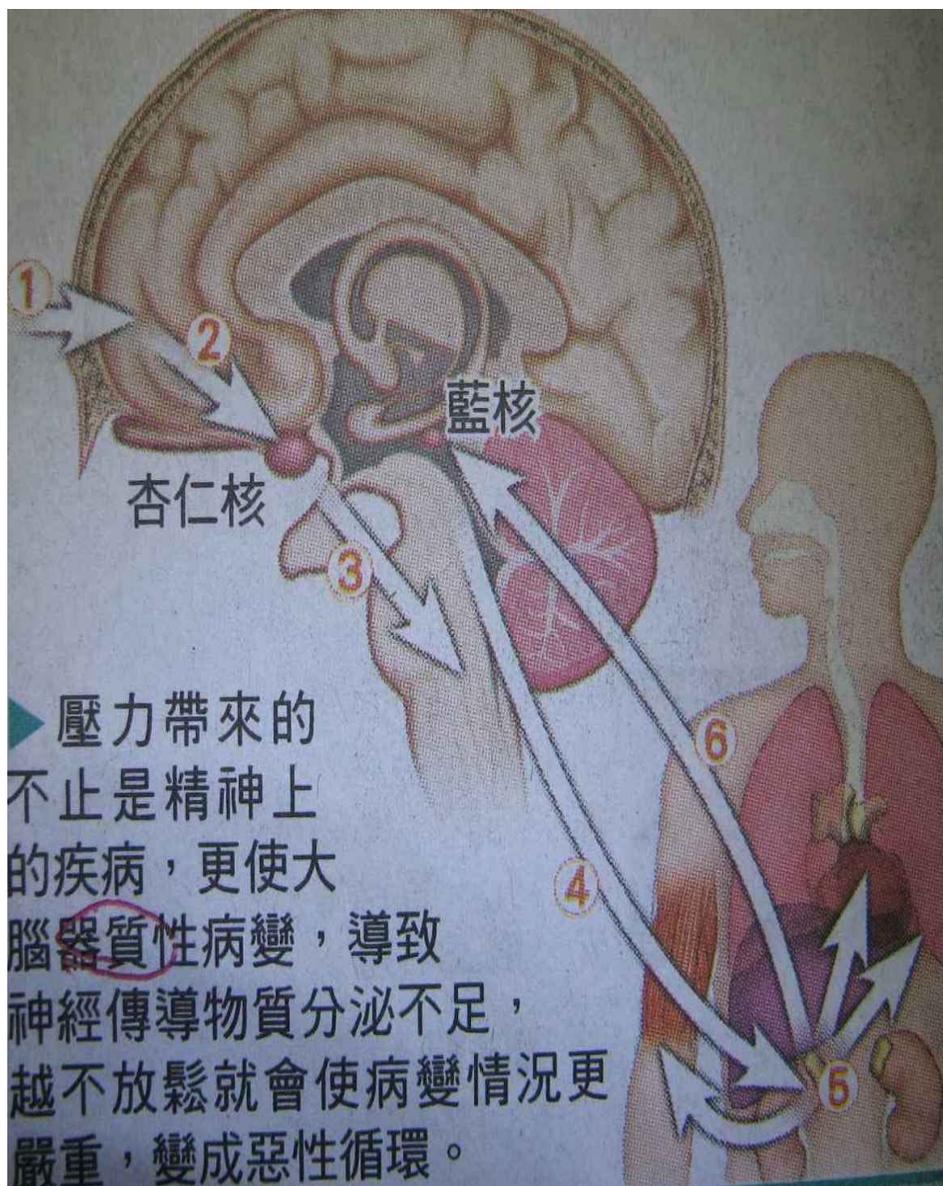
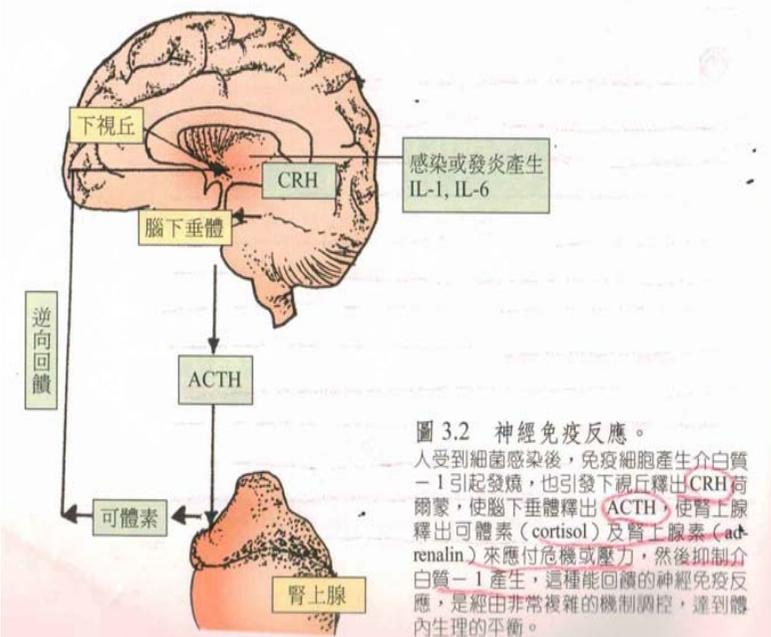


圖 3.1 下視丘 - 腦下垂體 - 腎上腺軸線。



健康與疾病

如：荷爾蒙的轉變

中年期發展

如：事業的突破瓶頸

家庭結構

如：空巢期

更年期的轉變

人生的過渡期 –
多重的衝擊

情境轉變

不可預期的事件

如：生病、離婚

文化與社會背景

對老，性，生育等之態度

林口長庚醫院
李佩珊專科護理師

- 七情神經免疫的相互反應：
- 下視丘-腦下垂體-睪丸性腺軸：下視丘釋出CRH荷爾蒙，導致腦下垂體釋出，使睪丸性腺釋出雄性素（androgen）。
- (1) 男性雄性素減少引發腦內杏仁核體產生害怕的情緒反應，也引起海馬迴儲存短期的記憶，避免再遇到同樣的危險。此時，人體受壓力不但使免疫力降低，還會促進高濃度的(2)可體松(cortisone)釋出，濃度提高的可體松又會進一步損傷海馬迴的神經細胞死亡，引起老人癡呆症，而陷入惡性循環中。



如何診斷治療心理疾病

男性更年期情志

身心症的併發

身體面因素

包括心理面、身體面的壓力、生活習慣的混亂等

準備併發狀態

原狀穩定的混亂

誘因(過度疲勞、感染、心理面的壓力等)

發病

原狀穩定出現破綻

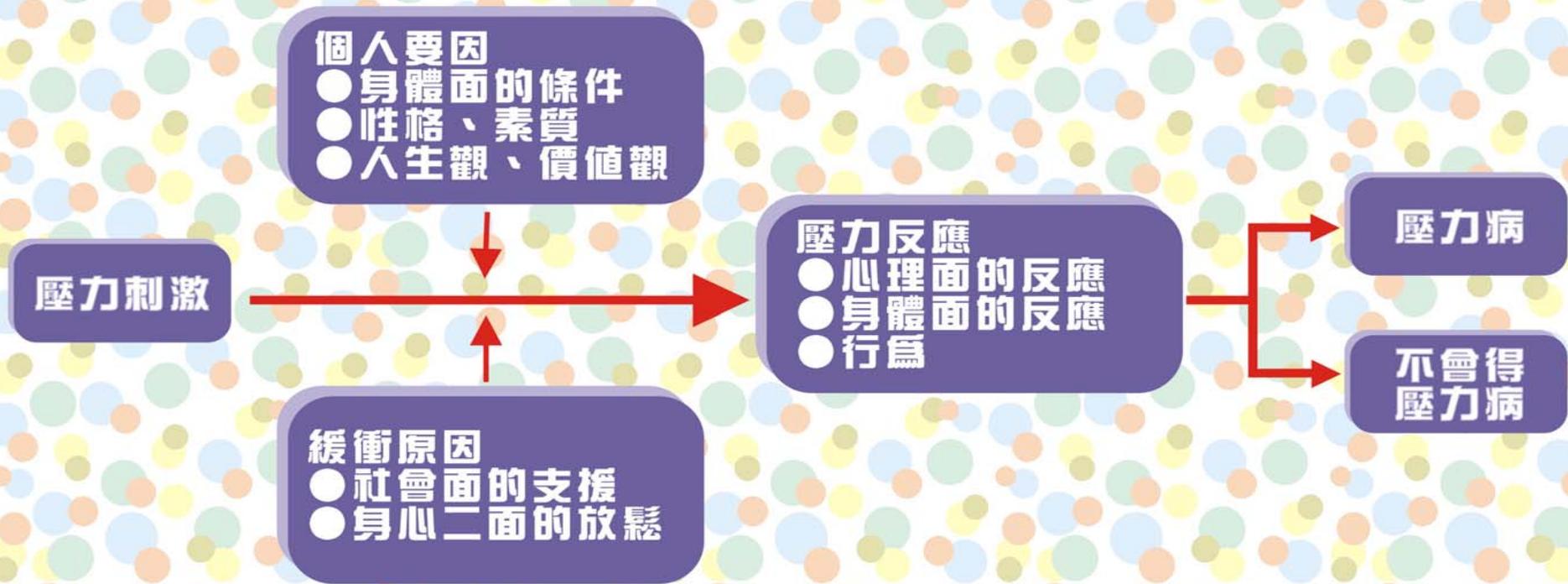
心理的壓力(不滿、憤怒、感情壓抑、糾葛等)

惡性循環

身體的壓力(過度疲勞、感染、生活習慣的混亂等)

二次性的問題(職場、學校、家庭)

壓力刺激和壓力反應



同樣是承受外來的壓力刺激，隨著接受方面的個人面的要因，周遭的支持和環境的不同，所產生的壓力反應也有所不同。所以承受同樣的刺激，有人生病但也有人不會生病。

內文（三）

男性更年期情志

- 有些病人在情緒不安時，心情鬱悶、憂鬱沉默寡言，遇到挫折打擊，或受到環境壓力，不能自我解脫，也會合併自律神經失調，進而影響人的情志變化（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等七情）形成惡性循環，對身心疾病的發生發展起著推波瀾的作用，其症狀如下（一）心悸、胸中窒、呼吸短促、胸骨下方心臟區如物壓，如心臟無力，常須用力深吸一口氣才轉舒服。（二）喉中炙鬱、梅核氣、咽中有痰涎如同炙肉，咯之不出，嚥之不下者，或癢而欲咳，或火辣如腫而疼。

內文（三）

- （三）脅脹痛：最常發生於大怒或生悶氣時，在右脅脹痛，甚至連及橫膈膜胸側與背側皆痛。（四）肚臍二側結腸彎脹氣感：常脹及臍下小腹全部，拍之有氣響聲。（五）頻尿、裡急後重、便秘或腹瀉如腸胃道躁激症。（六）盜汗、注意力不集中、腰酸背痛、煩躁不安、精神緊張難以鬆弛、入睡困難、多夢。（七）頭部緊箍感、眩暈、後頸項極硬、肌肉緊張性頭痛。（八）實際檢查時卻找不出生理的病變。故此症候群極為複雜，必須經過詳細的身體檢查、化驗其他輔助檢查，以排除器質性疾病後，才能診斷為本病。

震撼障礙出現方式

◎心悸



◎呼吸困難



◎胸痛



◎盜汗



◎震驚、發抖



◎嘔吐



◎目眩



◎感覺麻痺



◎怕冷又怕熱



※突然受到激烈的不安感，恐懼感襲擊，才出現好幾個如上的症狀。