

女性更年期抑鬱症

女性更年期抑鬱症是一種高發的更年期疾病，對女性的健康有着很大的危害，尤其是在工作和家庭的環境因素影響下，很多患者發病後，精神壓力加大，常導致一系列的不適症狀，如抑鬱、失眠、多夢、食慾下降、發胖和記憶力減退等。

常累及心肝脾臟

Carol 問：「譚博士你好，我今年 50 歲，幾年前患了腎結石，於是辭工在家休息了一段時間，後來做了手術，一年前再次回到工作崗位，當時一下子無法適應新工作，於是壓力非常大，時常半夜醒來，背上全是汗，月經也遲遲不來，當時也沒太在意，想着可能是工作太累了吧，沒想到過了半年後，月經還是沒有來，並且整個人開始心煩氣躁，經常疑神疑鬼，和家人吵架，睡眠的品質愈來愈差，身體發胖，容易疲勞，如今只能夠通過服食安眠藥來輔助睡眠，請問這究竟是怎麼回事？」

經詳細診斷後，我答：「你患上的是更年期抑鬱症，屬於更年期綜合徵的其中一種，中醫學認為婦女在絕經前後出現烘熱面赤、汗出、精神倦怠、情緒低落、猜疑他人、煩躁易怒、頭暈目眩、耳鳴心悸、失眠健忘、腰背痠痛，或伴有月經紊亂等與絕經有關的症狀。這些證候常參差出現，因人而異，發作次數和時間無規律性，病程長短不一，短者數月，長者可遷延數年以至十數年不等。」

腎陰虛 vs 腎陽虛

Carol 問：「為什麼我會患上這個病，但我身邊的朋友並不會？」

我答：「中醫理論認為本病的發生與絕經前後的生理特點有密切關係。女性 49 歲前後，腎氣由盛漸衰，沖任二脈氣血也隨之而衰少，在此生理轉折時期，受內外環境的影響，如平時體質陰陽有所偏勝偏衰，

情志抑鬱，或家庭、社會等環境改變，易導致腎陰陽失調而發病。「腎為先天之本」，故腎陰陽失調，容易波及其他臟腑，而其他臟腑病變，久則必然累及腎，因此本病之本在腎，常累及心、肝、脾等多臟和經絡，致使本病證候複雜。常見的分型有腎陰虛和腎陽虛。

一、腎陰虛

主要症狀：頭暈耳鳴、腰痠腿軟、烘熱汗出、五心煩熱、失眠多夢、口燥咽乾，或皮膚瘙癢、月經周期紊亂、量少或多、經色鮮紅等。

二、腎陽虛

主要症狀：頭暈耳鳴、腰痛、腹冷、形寒肢冷、小便頻密或失禁、帶下量多、月經不調、量

多或少、色淡質稀、精神萎靡、情緒低落、面色晦黯等。
而你的情況是屬於腎陽虛型，加上工作上的不順遂導致肝鬱氣滯、肝氣不舒所引起。」

Carol 續問：「請問這種情況可以如何處理？」我答：「你可以嘗試以下方法處理。」

七寶粥（一人份量）

材料：肉蓯蓉 8 克、紅豆 20 克、黑豆 20 克、蓮子 10 克、紅棗 4 枚、核桃仁 5 克、杞子 2 克、海鹽適量。

做法：將材料洗淨放入鍋中，加適量清水燒開後轉文火續煲成粥，下海鹽調味即可服用。

功效：補肝益腎、溫補腎陽。

禁忌：大便溏者忌服，大病、久病、老人、孕婦和小孩服用前應諮詢合資格的註冊中醫師。

玫瑰柴胡茶（一人份量）

材料：乾玫瑰花 3 克、柴胡 3 克。

做法：將上述材料放入焗杯中，加適量熱水焗泡 10 分鐘後即可熱服。

功效：疏肝解鬱、行氣活血。

禁忌：肝風內動、肝陽上亢者忌服。大病、久病、老人、孕婦和小孩服用前應諮詢合資格的註冊中醫師。

如果上述食療服用 3 日後情況仍未改善，可進行針灸和內服中藥調理。