

对女性更年期综合症采取中医治疗的临床体会

黄照环

保定宝石花东方医院 河北 保定 072550

摘要：目的：探究对女性更年期综合症采取中医治疗的临床体会。方法：选取于2020年1月至2023年1月本院收治的100例女性更年期综合症患者，随机分为观察组（中医治疗）、对照组（常规治疗）各50人。结果：观察组治疗效果好，临床症状、睡眠质量改善更明显（ $P < 0.05$ ）。结论：对女性更年期综合症采取中医治疗可以获得更为理想的治疗效果。

关键词：女性更年期综合症；中医治疗；临床效果

女性更年期综合症是女性进入更年期后由于内分泌变化而引起的一系列身体和心理症状，给女性的生活和健康带来了一定的困扰^[1]。中医治疗作为一种综合性的医疗手段，在女性更年期综合症的管理中发挥着重要的作用^[2]。本文旨在探究对女性更年期综合症采取中医治疗的临床体会。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取于2020年1月至2023年1月本院收治的100例女性更年期综合症患者，随机分为观察组50例，平均年龄（ 48.64 ± 8.12 ）岁；对照组50例，平均年龄（ 49.17 ± 7.51 ）岁。资料差异不明显， $P > 0.05$ 。纳入标准：（1）女性进入更年期阶段（一般为45-55岁），并伴随有相应的更年期症状，如潮热、乏力、情绪不稳等；（2）出现与更年期相关的身体或心理症状，如潮热、盗汗、失眠、情绪波动、阴道干燥等。排除标准：伴随有其他严重疾病，如心血管疾病、肝肾功能不全等。

1.2 方法

常规治疗对照组：调整生活方式、药物治疗等。此外，还给予观察组中医治疗：（1）中药治疗：中药治疗是中医治疗的核心，其目的是调整患者的阴阳平衡、气血调和，以缓解更年期症状。常用的中药包括黄芪、当归、熟地黄等。例如：黄芪：具有益气养血、提高免疫力的作用。每次剂量为10-20克，可作为药材煎服或配制成中药汤剂；当归：具有活血调经的作用，对女性更年期出现的月经不调、经期痛经等症状有效。每次剂量为10-15克，可煎服或配置成中药方剂；熟地黄：具有滋阴补肾的作用，可缓解更年期引起的潮热、盗汗等症状。每次剂量为10-15克，可作为药材煎服或配制成中药方剂；川芎：具有活血化瘀的作用，适用于更年期血瘀引起的症状，如头痛、乳房胀痛等。每次剂量为6-12克，

可煎服或配制成中药方剂；白芍：具有活血调经、镇痛的作用，适用于更年期综合症伴随的经期不调和腹痛等症状。每次剂量为9-15克，可煎服或配制成中药方剂。

（2）饮食调理：饮食在中医治疗中起着重要的辅助作用。建议患者遵循中医养生原则，采取清淡、健康的饮食习惯，增加对富含纤维素、维生素和矿物质的食物摄入，如蔬菜、水果、全谷类等。同时，避免辛辣、油腻和刺激性食物的过量摄入。（3）中医针灸疗法：针灸疗法可以通过刺激穴位，调节经络和气血运行，帮助缓解更年期症状。常用的针灸穴位包括足三里、关元、神阙等。（4）中医推拿按摩：通过推拿按摩可以促进气血运行，舒缓紧张的肌肉，缓解更年期症状。常用的按摩手法包括推、揉、捏、按等。（5）中医精神调养：更年期综合症常伴有情绪波动和精神压力，中医强调通过调养心态来缓解症状。患者应学会放松、调整情绪，避免过度疲劳和精神紧张，保持良好的睡眠质量。

1.3 观察指标

（1）治疗效果，显效：症状明显减轻或完全消失，体征改善，生活质量提高。例如，潮热、盗汗、失眠等症状明显减少或消失，精神状态稳定，性格和情绪改善，体力恢复，经期正常等。有效：症状有一定程度的缓解，体征有所改善，生活质量有所提高。例如，潮热、盗汗、失眠等症状减轻但未完全消失，情绪波动有所减轻，体力状况有所改善，经期不规则但较以前好转等。无效：症状和体征未见明显改善或恶化，生活质量未得到提高。例如，潮热、盗汗、失眠等症状无改善或加重，情绪波动严重，体力状况下降，经期不规则且没有好转等；（2）李克特评分表评价临床症状；（3）PSQI评分标准评定睡眠质量。

1.4 统计学分析

SPSS23.0处理数据，（ $\bar{x} \pm s$ ）与（%）表示计量与计

数资料, 分别行 t 与 χ^2 检验, $P < 0.05$, 差异有统计学意义。

2 结果

2.1 治疗总有效率: 观察组高于对照组 ($P < 0.05$), 见表1。

表1 治疗效果【 $n(\%)$ 】

分组	n	显效	有效	无效	总有效率
观察组	50	36	12	2	96%(48/50)
对照组	50	21	14	15	76%(35/50)
χ^2					11.205
P					< 0.05

2.2 临床症状评分: 观察组升高明显 ($P < 0.05$), 见表2。

表2 临床症状评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	n	潮热		乏力		失眠	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	50	1.43±0.28	4.30±0.92	1.31±0.27	4.60±0.68	1.22±0.37	4.35±0.45
对照组	50	1.43±0.31	3.28±0.48	1.31±0.32	3.27±0.41	1.24±0.29	3.15±0.30
t		1.252	9.584	0.698	10.255	1.254	8.524
p		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

2.3 睡眠质量: 观察组降低明显 ($P < 0.05$), 见表3。

表3 睡眠质量 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	n	觉醒次数(次)		入睡时间(h)		睡眠质量评分(分)	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	50	5.15±1.26	1.32±0.41	4.18±1.13	0.35±0.28	8.05±1.23	3.18±1.03
对照组	50	5.14±1.19	3.41±1.02	4.20±1.20	1.59±0.45	8.04±1.33	6.05±1.20
t		1.105	9.552	1.336	11.023	1.352	9.352
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

3 讨论

女性更年期综合症是指女性进入更年期时出现的一系列身体和心理症状, 其常见症状包括: 潮热和盗汗: 突发的身体发热感, 多伴有面部潮红、出汗等症状; 心悸和失眠: 心跳加快、心慌, 并伴有睡眠质量下降、难以入睡或早醒等问题; 情绪波动: 易怒、焦虑、抑郁等情绪起伏较大; 身体不适: 头痛、关节疼痛、乏力、背痛等^[3]; 阴道干燥和性欲下降: 阴道分泌减少, 性欲减退, 可能引起性生活不适; 月经不规律: 月经周期变化, 经血量减少, 最终停止。女性更年期综合症的致病因素主要包括: (1) 卵巢功能逐渐减退: 随着女性年龄的增长, 卵巢开始逐渐减少产生雌激素和孕激素等激素, 导致激素水平变化。这种激素变化对身体的调节功能产生影响, 引起更年期综合症状。(2) 激素失衡: 更年期时期, 卵巢功能减退导致雌激素和孕激素的分泌不稳定, 出现激素失衡的情况。这种激素失衡可能会导致症状的发生, 如潮热、盗汗等^[4]。(3) 神经系统调节紊乱: 更年期综合症状与神经系统的调节有关。卵巢功能减退会影响到下丘脑-垂体-卵巢轴的平衡, 从而影响到激

素的调节和神经系统的功能^[5]。(4) 生活方式和环境因素: 生活方式和环境因素也可能对更年期综合症的发生起到一定的影响。例如, 饮食习惯、体力活动水平、心理压力等因素都可能与症状的发生和严重程度相关^[6]。女性更年期综合症的发生会对女性的身体和心理健康产生一定的危害, 例如: 更年期综合症常伴随一系列生理症状, 如潮热、盗汗、失眠、性欲减退、阴道干燥等。这些症状可能对女性的生活质量和心理状态产生负面影响, 使其感到不适和疲惫^[7]; 雌激素在女性身体中起着重要的骨代谢调节作用, 更年期雌激素水平下降可能导致骨质疏松的发生。骨质疏松增加了骨折的风险, 对女性的身体健康构成威胁; 更年期综合症期间, 雌激素水平下降可能与心血管疾病的风险增加有关^[8]。雌激素对心血管系统有保护作用, 其缺乏可能导致血脂异常、动脉硬化等心血管问题的出现; 更年期综合症可能会对女性的心理健康产生一定影响, 如情绪波动、焦虑、抑郁等。这些心理症状与激素变化、生活压力等因素有关, 给女性的心理健康带来困扰; 更年期综合症的不适症状可能影响到女性的日常生活和工作, 甚至对社交活动造成困

扰。生活质量的下降会直接影响女性的幸福感和生活满意度。因此,需要强化对女性更年期综合症的治疗和管理,常规的方法包括生活方式调整、药物治疗、中医治疗等^[9]。

中医治疗是一种传统的医学体系,历史悠久,包括中草药、针灸、推拿按摩、中医调养等多种方法。中医治疗的理论基础主要包括阴阳学说、五行学说、经络学说、气血理论等。中医治疗注重整体观念,将人体看作一个生命系统,强调人体内外环境的平衡和协调^[10]。中医认为疾病是由于人体失去平衡导致的,治疗时需恢复和调节人体的阴阳平衡、气血流通。中医治疗疾病的优势在于:(1)整体观念:中医治疗强调整体观念,把人看作一个整体,通过调节身体内外环境的平衡和协调来治疗疾病。相比之下,西医治疗更注重以疾病为中心,强调局部的解决方案。(2)综合性:中医治疗方法多样,包括中草药、针灸、推拿按摩等多种方法,可以针对不同患者的情况和不同疾病进行综合治疗。而西医治疗一般通过药物或手术来解决问题。(3)个体化:中医治疗强调治疗的个体化,根据患者的体质、病情、年龄、性别等因素制定个性化的治疗方案,可以更好地满足不同患者的需要。(4)健康观念:中医治疗倡导预防为主,注重调整和增强人体自身的健康能力,从而达到预防疾病、延缓衰老的效果。这种预防性观念比西医的治疗观念更加广泛和深入。(5)丰富历史:中医具有悠久的历史和文化底蕴,反映了中国古代针灸、草药、推拿按摩等多种医学技术,传承和发展至今,凝聚了丰富的中医理论和实践。本文通过探究探究对女性更年期综合症采取中医治疗的临床体会,结果显示,观察组治疗效果良好,临床症状、睡眠质量改善更明显($P < 0.05$)。原因在于:中医治疗可以通过调整阴阳平衡、气血调和来缓解更年期症状,如潮热、盗汗、心悸、失眠等。中药中的一些成分具有调节激素水平和神经系统功能的作用,可以减轻这些不适症状。在更年期过程中,女性常出现月经不规律、经量变少等问题^[11]。中医药可以调节身体的阴阳平衡,改善和调节月经周期和经血量,使月经恢复正常。更年期综合症常伴有情绪波动、易怒、焦虑、抑郁等心理症状。中医疗法通过调整气血运行和平衡心身,有助于稳定情绪,缓解这些心理症状。此外,

中药中的一些成分具有养血、益气、调理脾胃等作用,能够增强机体的免疫力,提高身体的抵抗力。

综上所述,对女性更年期综合症采取中医治疗可以获得更高的治疗效果,能够有效减轻患者的临床症状,提升睡眠质量。

参考文献

- [1]王宗玉,何晞辰,陈一贞,等. 乳腺癌术后内分泌治疗后类更年期综合征中医证型列线图预测模型的建立和评估[J]. 上海中医药杂志,2023,57(4):29-35.
- [2]姚春珠. 中医护理在更年期高血压护理中的应用效果分析[J]. 心血管病防治知识,2023,13(6):74-75,78.
- [3]凌桂梅,彭子圆,唐柳英,等. 柴胡桂枝汤联合戊酸雌二醇片治疗更年期综合征对患者中医症状积分、激素的影响[J]. 中国医药科学,2023,13(3):111-114,118.
- [4]姜燕华,张治国,陈彦静. 更年期女性冠状动脉微循环障碍的中医病机探讨[J]. 中国中医基础医学杂志,2021,27(9):1373-1376,1493.
- [5]袁平,姚锐,赵宁侠. 中医针灸联合补肾宁心汤治疗女性更年期失眠症的临床效果研究[J]. 山西医药杂志,2021,50(20):2862-2865.
- [6]甘维梅,魏珍,彭婧. 中医辨证论治合耳穴贴敷法治疗更年期综合症的临床研究[J]. 光明中医,2021,36(15):2465-2467.
- [7]周璇梓,王倩,唐艳. 中医心理疗法治疗女性更年期失眠的临床效果研究[J]. 世界睡眠医学杂志,2021,8(3):373-375.
- [8]许琳洁,郑瑀,许凤全. 女性更年期抑郁障碍临床特征及中医证候分析[J]. 河北中医药学报,2020,35(4):20-23.
- [9]巫佳,王瑞雪,孙云,等. 中医药改善乳腺癌内分泌治疗后类更年期综合征经验探析[J]. 中国民族民间医药,2020,29(13):76-77.
- [10]都荣,姜兵,刘斯立. 艾灸联合中医健康教育在更年期失眠症患者护理中的应用[J]. 中国当代医药,2020,27(8):244-246,250.
- [11]徐文娟. 更年期综合症的分子机制及中医药治疗更年期综合症的特点研究[J]. 中国农村卫生,2020,12(24):19,8.