

女性更年期症状, 针灸有用吗?

▲ 宣城市立中医医院 曹芬

女性绝经过渡期（习称更年期）是每位女性都会经历的生理过程，相信 45 ~ 55 岁的女性人群都经历过更年期的折磨。在绝经前后，女性会出现以自主神经系统功能紊乱为主的一系列症状，且伴随神经心理症状，使患者痛苦难耐。中医认为，更年期综合征主要由肾气渐衰、冲任亏虚导致，针灸是一种传统的中医疗法，对更年期综合征的治疗具有一定疗效！

更年期有哪些症状表现

更年期是由于卵巢功能减退、体内性激素水平下降导致的全身性生理及病理性改变。更年期综合征的临床表现多样，临床常见的症状有：

植物神经功能紊乱症候 即情绪激动、多疑、焦虑、睡眠差、头晕、心悸、多汗等；

血管舒缩症状 潮热、盗汗等；

胃肠道症状：恶心、呕吐、腹胀、腹泻、便秘；

疼痛 腰背痛、骨关节痛、肌肉痛、排尿痛；

转换性症状 吞咽困难、咽部异物感、耳鸣、失音、听力下降；

假性神经系统症状 肌肉麻木、皮肤感觉异常、头晕、头痛、癫痫抽搐；

呼吸循环系统症状 胸闷、气短、心悸；

心血管系统及心血管疾病 血压波动、心悸、心律不齐、假性心绞痛等；

性功能 性生活频率下降、阴道分泌物减少、性交痛增加等。



来源 / 千库网

发生更年期的原因

更年期综合征的病因病机较为复杂，主要与年龄、遗传、内分泌、心理等因素有关。中医认为，更年期综合征主要是由于肾气渐衰，冲任亏虚，天癸将竭，精血不足所致。其中，肾虚是根本原因，与肝、心、脾等多脏腑功能失调有关。

更年期综合征的针灸穴位调理

针灸对更年期症状的治疗具有显著疗效，通过针刺不仅能疏通经络、调和气血，使机体气机通畅，还能调理脏腑功能，起到补肝肾和气血、调补冲任的作用，具有安全、经济、操作简单等特点，易被广大患者接受。

研究表明，针灸可经过不同的途径影响机体下丘脑的生殖——内分泌——免疫网络调控中枢，从而对下丘脑——垂体——卵巢轴系统进行调节，以维持机体内激素水平的稳定，改善机体内环境，进而起到缓解更年期症状的作用。

针灸通过对特定穴位刺激，调节内分泌，缓解患者潮热、盗汗等内分泌失调带来的症状，同时能舒缓潮热等症状，改善患者情绪与睡眠。在穴位选择上，以神门穴、太冲穴、关元穴、神阙穴为主：

神门穴 位于前额中央，对该穴位针刺可调和心神、平抑情绪、改善焦虑。刺激该穴位还可调整气血运行，消除情绪困扰，有

助于放松身心，减轻紧张、担忧等不适情绪，对缓解更年期内分泌失调等情绪和心理问题有一定作用。

太冲穴 位于足外踝上方凹陷处，是肾经上的关键穴位。刺激太冲穴位可调节肾脏阴阳平衡，改善激素水平，减轻潮热、盗汗等更年期不适症状。肾脏与人体生殖系统及内分泌有较大关联，太冲穴与肾关联，对此穴位进行针对调节更年期女性激素水平、改善症状有积极意义。

关元穴 位于脐下三寸处，有培元固本、补益下焦之功，在中医理论中有重要地位。针灸刺激关元穴位可有效调理脏腑功能，促进脏腑气血运行畅通，从而缓解更年期情绪波动、盗汗等症状，还能提高患者的身心健康水平。由于更年期女性存在内分泌紊乱情况，对关元穴进行针灸刺激有利于调节激素水平，舒缓情绪，改善患者不适症状。

神阙穴 位于胸部正中线第四肋间隙，是重要的情绪调节穴位。针灸神阙穴位可缓解潮热、情绪波动等更年期症状，有助于促进情绪稳定，调节心理状态，改善更年期女性的身心健康。

对于基础针刺法而言，选取关元、气海、足三里等穴位进行针刺，以调节内分泌，平衡阴阳。每日或隔日一次，每次留针 30min。或通过辨证取穴法，根据患者具体症状及体征，选取相应的穴位进行治疗。如心悸可加心俞、内关；失眠可加神门、三阴交；抑郁可加太冲、合谷等。另外，还可选择百会穴、气海穴、印堂穴等，根据患者具体情况，酌情配合其他穴位治疗，确保患者身心健康。

冠心病危险因素及防治理念

▲ 泾县中医院 胡平新

冠心病对患者日常生活产生严重的负面影响，甚至威胁着患者的生命安全。那么，哪些是冠心病的独立危险因素？日常生活中，我们应该基于怎样的理念防治该病症？

冠心病危险因素

冠心病的致病因素相对复杂，通常诱发或是加重冠心病的独立危险因素包括如下几种：

性别与年龄 通常情况下，女性在绝经前发病率相较于男性更低。40 岁以上的中老年群体发病率更高。

血脂水平 低密度脂蛋白升高容易诱发动脉粥样硬化，继而诱发冠心病。

基础病症 高血压、糖尿病都可能诱发或是加重冠心病。高血压可以损害人体血管内皮，而糖尿病可以诱发糖耐量异常，间接性地诱发冠状动脉粥样硬化。

吸烟 吸烟者患病概率相较于非吸烟者更高。

肥胖 机体脂肪含量过多是诱发冠状动脉粥样硬化的主要原因。

冠心病的防治理念与措施

中医学“治未病”理念最早出现在《内经》中，即通过预防以及治疗的方式，避免病症发生，控制病症发展的思想，体现了“防

重于治”的理念。基于该理念，可采用如下方式防治冠心病：

膳食干预 饮食中减少钠盐、饱和脂肪的摄入量，尽量增加果蔬、谷类纤维素的摄入，能够有效减少目前已知心血管危险因素的发病概率。心血管病症预防以及治疗指南均对科学饮食制定如下目标低盐低脂，多食用果蔬，饱和脂肪摄入量应控制在总热量 7% 之内，胆固醇摄入量应不足 300 mg/d。每日摄入蔬菜量应控制在 300~500 g，水果应控制在 200~400 g，胆固醇摄入量控制在 300mg/d 内，食用油控制在 25 g 内，每日饮水量需达到 1200 mL。

戒烟忌酒 成年男性饮酒量应控制在 25 g/d；成年女性饮酒量应控制在 15 g/d。孕妇、儿童以及青少年不宜饮酒。戒烟是原则上唯一可以完全消除的致病因素。且戒烟所需要投入的成本，相比药物治疗所需要的费用更低，所以戒烟也是降低冠心病发病概率的有效途径。

规律运动 规律的体育练习有助于增强体质，降低心血管病症发病的概率。体育锻炼可以有效降低机体血压、血糖以及体重，进而达到改善心血管的目标。建议每日坚持中等强度的有氧运动，包括慢跑、爬山以及不同类型的球类运动等，持续 30min。每周还需开展不少于 2 次的抗阻训练，每种运动

重复 10~15 次。

药物干预 针对以下群体，可通过服用阿司匹林控制冠心病的发病。如患有糖尿病，且年龄超过 40 岁，或是存在 1 项诱发冠心病的高危因素（高血压、吸烟等，且年龄超过 30 岁）。患有高血压，血压控制在 150/90 mmHg 内，且合并有以下危险因素：存在靶器官受损；年龄不低于 50 岁同时存在如下 3 项危险因素的患者，包括血脂异常、吸烟、酗酒、肥胖、年龄超过 50 岁、存在家族病史。

已病防变，治其未传

采用 β - 肾上腺素能受体阻滞剂以及控制血压 有研究证明，如果不存在禁忌证，冠心病患者可以通过 β - 阻滞剂控制病情，能够显著改善心功能，降低冠心病的发病率，避免猝死发生。

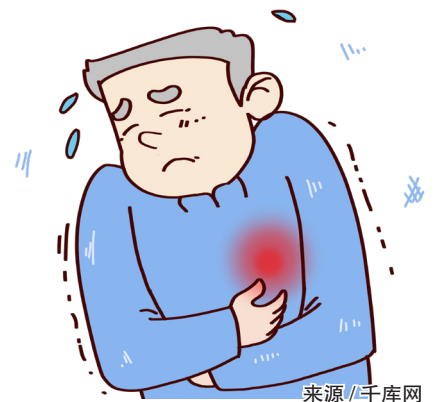
阿司匹林与血管紧张素转换酶抑制剂的应用 阿司匹林可发挥抗血小板凝聚的效用，避免冠状动脉产生血栓。血管紧张素转换酶抑制剂则可以改善心脏功能，避免心脏重塑或是发生形变，改善临床症状。

控制胆固醇水平 胆固醇水平升高是造成冠心病的主要原因。血清胆固醇水平升高需要合理管控饮食，并适当运用降脂药物，例如来适可以及普伐他汀等，应将胆固醇控

制在 4.6 mmol/L，可以有效降低冠心病的发生概率。

掌握相关知识 冠心病患者需要学习一些关于心绞痛、心肌梗死等病症的急救知识，例如患有心绞痛或是心梗症状后，可以通过口含硝酸甘油以及阿司匹林等方式进行急救。可见，通过掌握相关知识，可以有效降低患者的病死率。

体育锻炼 冠心病患者身体逐渐康复后，需要结合个人身体状况，基于医生的指导下，积极开展各种体育锻炼，以降低体重，在增强个人体质的同时，可以降低心肌梗死发生的概率，保证生命安全。



来源 / 千库网