

# 卵巢早衰年輕化 中醫救絕經

近年，都市壓力愈來愈大，尤其中青年女性要留意，近日為一位35歲已絕經的病人作中醫調理。雖說是一個毫無希望的病人，但是我們還是對她進行一系列的治療。中醫認為腎主生殖，腎中精氣充盛，天癸成熟，月經按時來潮；腎中精氣衰退，天癸耗竭，月經閉絕。結合現代醫學，卵巢中卵泡數量少，質量差，叫卵巢儲備功能減退，有發展為卵巢早衰的可能，其病機是腎精不足、腎陰血虧虛。患者表現出月經失調甚至閉經、不孕及烘熱、潮熱、出汗等圍絕經期綜合症的症狀，屬中醫學中「年未老經先斷」、「閉經」、「血枯」、「不孕」等範疇。

文：香港中醫學會榮譽會長 汪慧敏教授 圖：資料圖片

那三個月前去看婦科醫生，醫生讓她抽血，查到FSH高達133、AMH0.01。醫生告訴她，你「卵巢早衰」了，不會有自然的月經了，如果更年期烘熱潮熱出汗症狀嚴重，就需服用荷爾蒙改善症狀。她聽後晴天霹靂，自己如此年輕，卵巢功能卻已經徹底衰竭，並絕經進入更年期。她再去看另一個醫生，結果仍相同。詳細詢問她得知，最近三年她工作壓力特別大，工作時間長；睡得時間少；有時候忙了一天只吃一餐，也沒有明顯覺得身體特別吃不消，體重輕了不少。她還暗自高興，不用專門去減肥，但就是月經周期越來越短，量越來越少，之後就不來了。

作為卵巢儲備的一個指標，以年齡40歲以內為界限，當卵巢內卵母細胞數量減少和質量下降，導致生育能力降低，或月經異常，或低荷爾蒙的一系列表現，如果這時候FSH數值大於10、小於25，這個狀態就稱為「卵巢儲備功能減退」。

卵巢儲備功能減退是一

個漸進性的過程，是卵巢早衰的前期階段，這時候就應該積極干預，挽救卵巢功能，避免提早收經；如果進一步發展，FSH大於25、小於40，停經4個月以上者，就稱為「早發性卵巢功能不全」，這時候治療已經非常棘手；如果還未引起重視，那到了FSH大於40，月經超過6個月不來，這就是醫學意義上的「卵巢早衰」，到了這個階段也就意味着進入了更年期，很難逆轉。

■年輕女子如遇卵巢儲備功能減退信號，要及早檢查。



汪慧敏教授



■用針灸局部刺激患者子宮卵巢周圍穴位，能夠促進血供。

## FSH指標顯示卵巢健康

FSH稱為卵泡刺激素，具有促進卵泡發育、成熟和分泌雌性荷爾蒙的作用，FSH經常



■女貞子

■當歸

在中醫治理上，首先給予補肝腎精血的中藥，如熟地、白芍、當歸、女貞子、墨旱蓮等；再加上血肉有情的動物藥紫河車、龜甲、鱉甲、阿膠，另外加一些現代富含植物雌性荷爾蒙如葛根、加一些活血藥，填充她的沖任督脈精血，讓枯竭的

## 中藥食補針灸三管治療

卵巢充滿營養；並且加針灸，在腹部刺激氣海、關元、大赫、中極、歸來及卵巢在體表投影的位置，局部促進患者子宮卵巢周圍穴位，促進血供；並囑咐患者配合食療，口服蜂皇漿，每周煲兩次雪蛤膏燉龍眼或粉葛煲紅棗湯。在治療的第二十五天，患者來了月經，雖然量很少，已足以讓她高

興得飛起；第二個月月經量增加了很多，到第四個月經來了後去化驗，FSH已經降到40多了。

其實，卵巢儲備功能在30歲或更早開始衰退，人群中患病率約為10%至35%；大於35歲女性群體中的卵巢儲備功能減退發病率可能超過60%；

卵巢儲備功能減退除了年齡因素的自然減退外，很多和遺傳、免疫、感染、醫源性等有關；和工作壓力大、心理因素也相關，而且未引起足夠重視。所以在你三十多歲甚至二十多就出現月經周期、經量異常時要特別注意，這是卵巢儲備功能減退的信號，有必要做相關檢查。

## 粉葛紅棗湯

食材：大棗10粒、葛根50克、枸杞子5克、桑葚15克、陳皮3克

做法：將以上食材加入2.5碗水浸泡半小時，煮沸煎40分鐘，當茶飲。每周一到二次，請在註冊中醫指導下服用。

功效：補益精血，調經抗衰