



怒傷肝 思傷脾 悲傷肺 恐傷腎 中醫調經補腎扶脾

◆如發現新冠後有月經不調症狀，必定要主動去求醫。



自2019年12月第一波新冠疫情爆發，轉眼間已經歷了三年多的新冠疫情。踏入2023年，隨着防疫政策的鬆綁，市民的生活都逐漸復常，但願新冠疫情得以終止。在這三年多的時間裏，醫學界的關注點不斷變化，從起始集中尋找病原、研發疫苗、制定治療方法；到現在疫情退卻，集中處理新冠相關的各種後遺症。最近，筆者更遇到特別多新冠相關的月經不調患者，加上三八婦女節剛剛過去，特別在此文集中探討相關的醫學新知，以及中醫的看法。

◆文：香港中醫學會 萬帥章註冊中醫
圖：萬帥章、資料圖片



◆萬帥章中醫師

女性隨着年齡增長，腎氣不斷充盈，達到天癸至的時刻，月經初潮到臨。此後，沖脈及任脈在督脈及帶脈的調整和約束下，連同臟腑氣血的供給，血海按時（每月）充盈、滿溢於胞宮，化為經血，按期來潮，這就是中醫對月經的理論闡述。

疫情對月經影響大

影響經期的因素有很多，涵蓋內分泌、婦科問題、自身免疫、營養、基因、感染史等各方面。新冠疫情改變了很多人的生活，例如社交受限、興趣活動停止、在家工作同時需要照顧子女、工作機會減少、失業、至親感染後過身等，這些都會造成心理壓力。調查發現，感染新冠的受訪患者中，66.4%表示心理壓力沉重。一個跨國團隊自疫情開始以來，分析了來自15個國家育齡婦女的月經周期，發覺她們的月經無論是周期（2019年的平均29.2天，到2020年的平均30.0天）或經行天數都延長了（2019年的3.87天，增加到2020年的4天），其中以2020年首6個月的變化最為明顯。

心理壓力的產生，會影響下丘腦—垂體—卵巢軸的神經內分泌調節，增加糖類皮質激素的分泌，減少了促性腺素釋放素的分泌，從而干擾月經。一個在美國進行的研究發現，壓力指數PSS超標的女性，她們的月經顯著延長，經量明顯增加。一般來說，在引起壓力的因素消失以後，經期應該會在短時間內恢復。

七情過極引致不調

巨大壓力下引起的月經不調，在中醫臨床往往上是七情過極的結果，其中怒傷肝、思傷脾、悲傷肺、恐傷腎的影響最為明顯。因此，感染新冠後，月經亦特別容易受到影響。據研究指出，35.7%受感染女患者的月經出現異常，這是由於新冠病毒多由ACE2

受體進入細胞，而ACE2受體尤其豐富的卵巢因此特別易受攻擊。月經的失調往往持續三個周期，主要症狀包括月經先後不定期、經期出血、經量增加。

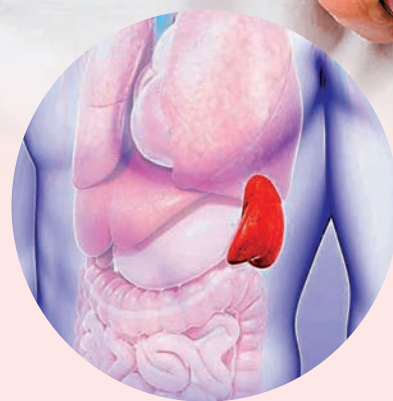
部分病情較重的新冠患者，需要住院治療。除了住院壓力可能影響月經；在治療重症的過程中，使用地塞米松等類固醇藥物，一方面有助消除炎症，減低死亡風險，但另一方面或影響子宮內壁的血管生長，導致月經周期延長（一般多於37天）、經量減少、經痛。

與接種疫苗有關係

除了壓力、新冠感染史以外，接種疫苗亦有關係。據美國疫苗不良反應報告系統（VAERS）的數據，2022年4月有超過11000名的患者在接種新冠疫苗後出現月經異常及非預期的陰道出血；2022年2月英國的黃卡系統也錄得接近50000宗懷疑由疫苗引起的月經失調，包括經量增加、月經後期及非預期的陰道出血。挪威公共衛生學院進行的一項研究，招募了5688名18到30歲的患者，分析她們打疫苗後的情況，發現經量增多是最常見的短暫副作用。

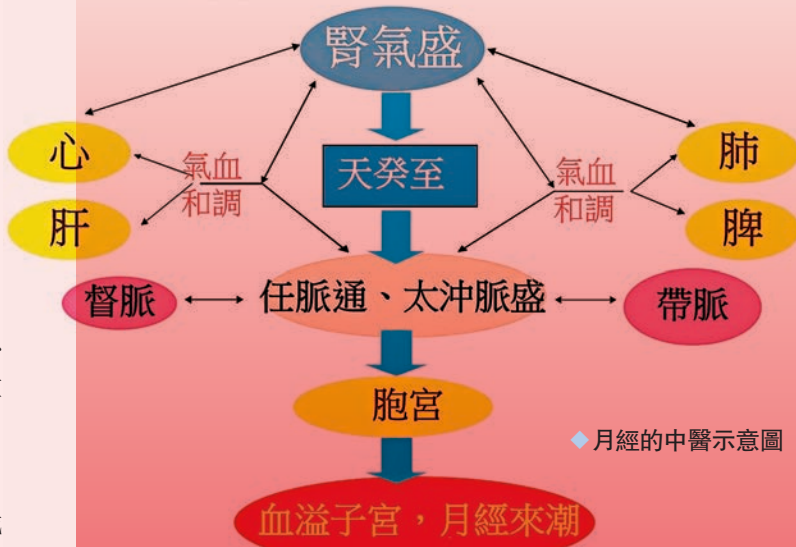
一個西班牙的研究指出，產育年齡的婦女在接種疫苗後，下一次的月經平均延後2.3天，並且更易出現經前的情緒波動、小腹脹滿、倦怠、經痛、及經量增加。另一個在巴基斯坦進行的研究比較了接種新冠疫苗後對月經的影響，其中15.1%患者表示月經出現了變化，以月經後期、經量增加為最主要的改變。

對此，醫學界一般有兩個假設。第一個是接種疫苗後誘發的免疫反應會短暫地干擾與月經相關的荷爾蒙活動；第二個假設，是疫苗能影響負責調節子宮壁周期性剝落的巨噬細胞及NK細胞的正常活動。



◆中醫調經以補腎扶脾為主，佐以疏肝。

月經的中醫示意圖



◆月經的中醫示意圖

結論：

從中醫角度，新冠感染者受六淫外邪所傷，以及接種疫苗後體質因素，造成臟腑氣血功能失常、血氣不和，沖任二脈損傷、生殖軸失調，是月經不調的病機。在治療方面，中醫調經以補腎扶脾為主，佐以疏肝。因腎氣充盛是月經產生最根本的原動力；脾為後天之本，氣血生化之源；肝疏洩正常，氣暢血旺，血海蓄溢有序，則可維持月經期量的規律恒定。總的來說，中醫在處理各種月經問題效果顯著，請患者不要猶豫，盡快尋找中醫師的協助。春季到來，祝大家新一年身體健康，春風得意！



◆疫情影響經期的因素有很多

食得健康

豐洲直送日本新鮮水產 即日健康新煮意



◆店舖發售鮮魚水產，每項水產均註明來源地及價錢。



◆多款新鮮魚生選擇



◆食客可在店內品嘗

為滿足市場日益增加的需求，2018年東京都廳將水產批發賣場擴大並遷移至豐洲，每日早上天還未亮，業界人士已經開始在此販售魚類及其他海產。ZEN FOODS集團在業界的網絡，由豐洲新鮮漁獲至物流每一流程都配搭至佳，早上獲得的海鮮，同日下午即以飛機直送至日本鮮魚專門店「魚屋ZEN」，每日均可將時令及稀有的鮮魚水產送至店舖，讓人們即日品嘗。他們不只局限於高級餐廳，擴充至零售層面，讓一般顧客也可品嘗日本新鮮水產，滿足食客的味蕾。

香港專門店位於中環，沿着扶手电梯旁的日式店舖，提供時令的刺身、壽司、魚生并至鮮魚水產，可在店舖品嘗或自家烹調。店舖在冷櫃上置放着各款不同的刺身、壽司、魚生并，可以外賣品嘗，猶如置身日本豐洲一樣。另外，店舖發售鮮魚水產，每項水產均註明來源地及價錢，消費者可以簡易了解，除此之外，店舖置放了「魚屋」小知識，在postcard上印有日本全年各產地的漁獲，以及烹調方法如刺身、壽司、蒸、水煮、汁煮等。

專門店引入多種香港人喜歡的水產，如吞拿魚、海膽、鯖魚、池魚、金目



◆專門店位於中環扶手电梯旁



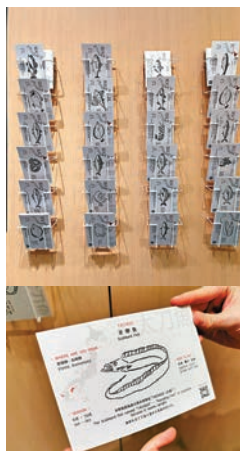
◆魚屋內部環境



◆駐店日籍水產專家日高勝利展示眼立鯛

鯛、赤鯮和太刀魚等，憑藉該店在業界建立的人脈，更可以大量供應吞拿魚及海膽。該店海膽不單標明產地，更提供競投時的資訊，每一組競投號碼不僅是關乎顏色及大小，不同供應商亦有不同海膽剝殼速度和加工方法，必須深入了解其運作，才可以嚴選產地的優質海膽。而且，駐店日籍水產專家日高勝利的水產知識豐富，可以處理任何類型的魚，現場為客人介紹各類鮮魚的食用及料理方法，可以為顧客在日本豐洲落訂單購買魚，再直送至香港，提供全方位的服務。

◆採、攝：雨文



◆「魚屋」小知識

健康資訊

御享午餐・結伴同行 推動可持續發展

為真正實踐和推動可持續發展，對世界農業發展作出貢獻，華御結攜學界推行價值觀教育之「御享午餐・結伴同行」計劃，計劃涵蓋多項具教育意義的活動，包括校園創意思維工作坊、邀全港小學參與的海報設計比賽，以貫徹支援人們生活的宗旨，更捐出御結于基層兒童，關懷社區。而比賽獲勝同學更有機會參與日本遊學團，實地考察農田，了解永續農業。



◆獲勝同學可實地考察農田

協辦學校受訪時指計劃讓同學認真思考糧食議題，對社會和環境作出積極行動，絕對有助建立學生良好的價值觀。

◆文：雨文



◆全場大合照