# 更年期综合征的中医调理 不只是“上火”

“最近反复潮热出汗、心烦气躁，是不是上火了？”这是不少更年期女性就诊时的常见表述。部分人群自行饮用凉茶、菊花茶，服用清热解毒类制剂，症状未见改善，还新增畏寒、腹泻等不适。中医理论中，更年期综合征核心病机为肾虚为本、肝郁为标，潮热仅为外在表现。将更年期综合征简单等同于“上火”，属于常见认知误区。

更年期相关症状多样，除潮热汗出外，还可伴随情绪、睡眠、躯体不适等表现，单纯清热无法解决根本问题，需立足整体辨证看待。

**潮热的根源不是“火”，是“水”不够了**

《黄帝内经》记载，女性“七七之年，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭”。中医概念中的天癸与现代医学性激素相近，天癸衰竭提示肾精亏虚、冲任失调。肾阴不足时，机体阴液难以制约阳气，阳气相对亢盛而上泛，出现潮热、汗出、手足心热、口干、失眠等表现。该类证候不属于实火，不可单纯清热泻火，为虚热，治法以滋养阴液为主。

寒凉药物强行清热会损伤本已亏虚的脾阳。脾胃功能受损，运化能力下降，出汗症状加重，形成恶性循环。调理核心为滋阴，而非泻火。

**不只“热”，也不止“一种热”**

更年期综合征中医分型复杂，不能单一归为上火。肾阴虚型临床最为多见，表现为潮热盗汗、五心烦热、腰膝酸软、口干、便秘；肾阳虚型与之不同，以畏寒肢冷、腰膝冷痛、夜尿频多为主要表现，该类人群盲目饮用凉茶清热，会加重不适。肾阴阳两虚者可同时出现上半身烘热汗出、下半身畏寒发凉，可选用二仙汤类方剂阴阳同调。

肝郁是更年期发病的重要因素。肾阴亏虚，肝失濡养，叠加工作、家庭压力，肝气易郁结化火，表现为烦躁易怒、胸胁胀痛、失眠多梦。该类证候单用滋阴方案效果有限，治法以疏肝解郁、清肝泻火为主，滋水清肝饮为常用方剂。心肾不交型同样多见，表现为心烦失眠、心悸健忘、头晕耳鸣、腰膝酸软，舌红少苔。心属火，肾属水，肾阴不足可致心火偏亢，扰动心神，调理以交通心肾为原则，可选用黄连阿胶汤或交泰丸加减。同样存在心烦症状，辨证不同，调理方案存在明显差异。

**调理不只在药里**

中药调理以辨证论治为基础。六味地黄丸、知柏地黄丸侧重滋补肾阴，右归丸侧重温补肾阳，逍遥丸适用于肝郁气滞证型，所有方药均需在医师指导下使用，不可参照他人经验自行服用。

日常调养具备辅助作用。穴位按摩安全易行：肾阴虚人群可按揉太溪穴、三阴交；肾阳虚人群适宜按揉关元穴、足三里；情绪烦躁可加按太冲穴疏肝；失眠心悸时点按神门穴安神。艾灸更适合肾阳虚人群，选取关元、命门、足三里行温和灸，每次15分钟，每周2～3次，发挥温补下元的作用。运动可选八段锦，其中“左右开弓似射雕”一式可疏调肝气且不易耗伤正气，适配更年期女性。饮食调养需贴合体质，肾阴虚人群可适量食用银耳、百合、黑芝麻、豆浆；肾阳虚人群适宜温补类食材，枸杞百合粥、生姜红枣山药粥分别对应不同体质。情志调摄同样重要，可开展冥想、呼吸训练，或适度倾诉，避免情志郁而化火。

更年期不是单纯上火，也不是仅靠忍耐度过的阶段，是机体由一种平衡状态向另一种平衡状态重建的过程。明晰其中医病机，选择契合证型的调理方案，优于盲目清热或进补。女性更年期表现存在个体差异，应当体察自身状态，在专业中医师指导下制定个体化调理方案，平稳度过该阶段。

（作者：陈木柯 厦门市第三医院 副主任医师）

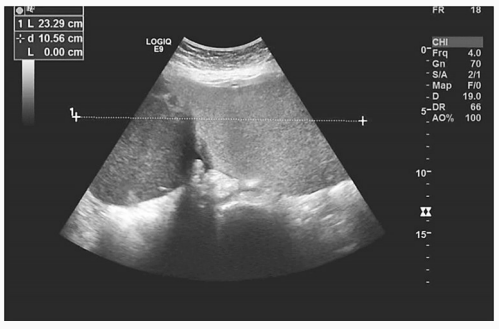
# 卵巢巨大囊肿 别当成“长胖”

卵巢囊肿是妇科较为常见的盆腔肿物，部分囊肿生长缓慢，早期无明显不适感。随囊肿体积持续增大，腹部膨隆为典型表现，该体征极易被误认为体重增加、中年发胖，很多患者因而延误就诊。卵巢巨大囊肿存在破裂、扭转等风险，少数还存在恶性病变可能，需重视早期识别与规范筛查。

近日，医院妇科接诊一名特殊患者。48岁许女士近半年腹部逐步隆起，误认为中年发福，出现腹部闷痛后方就诊。超声提示盆腔可见大小约232mm×156mm×100mm囊性包块，包块占据部分腹腔，对膀胱、肠道形成压迫。

入院后完善术前相关检查与准备。磁共振提示腹盆腔巨大囊实性占位，卵巢囊腺瘤可能性大；胃肠镜等检查未见明显异常。妇科团队评估患者病情并研讨，拟定手术方案。术中完整切除肿物，手术过程顺利。术后经医护规范治疗与护理，患者顺利出院。

卵巢巨大囊肿不易早期识别，该类病变的腹部膨隆表现易




与肥胖混淆。出现短期内不明原因腹部膨隆、腰围增大、持续性腹胀，排除肥胖因素后，应至正规医院妇科就诊筛查，不可因无明显不适错失最佳诊疗时机。

**什么是卵巢囊肿**

卵巢囊肿（ovarian cyst）为妇科常见病，发病覆盖各年龄段，育龄人群发病率更高。卵巢囊肿分为良性、恶性、交界性三类，多数无特异性症状，少数可因囊肿扭转、破裂表现为急腹症。

依据组织来源，卵巢囊肿分为非赘生性卵巢囊肿、赘生性卵巢囊肿、卵巢子宫内膜异位囊肿、输卵管系膜囊肿。

**这些症状，可能是囊肿发出的信号**

多数卵巢囊肿无明显症状。57%的卵巢良性囊肿可伴随不同程度腹痛、月经改变、绝经后异常子宫出血、腹胀等表现。囊肿体积较大时可压迫邻近组织，引发尿频、尿急、排尿困难、腹胀、排便困难等表现。出现急性下腹痛，需警惕囊肿破裂、囊内出血、囊肿蒂扭转。

**发现卵巢囊肿该如何诊断**

病史采集包含症状回顾、月经史、生育史、既往病史等。影像学检查中，超声为卵巢囊肿首选筛查手段，可初步判断病变倾向良性、恶性可疑或性质待定。超声征象不典型、囊肿持续增大时，MRI可提升诊断特异性，鉴别特殊类型卵巢囊肿。

肿瘤标志物检测：临床常用指标包括癌抗原125、人附睾蛋白4、甲胎蛋白、癌抗原19-9及女性性激素。

**确诊卵巢囊肿如何处理和治疗**

观察和随访：功能性囊肿，尤其是直径小于5cm的囊肿，多数无须干预，可定期行超声复查监测病变变化。

药物治疗：囊肿伴随月经紊乱、疼痛等明显症状者，部分患者可口服避孕药调节激素水平、抑制卵巢活动；部分患者可口服非甾体抗炎药缓解疼痛。

囊肿体积大、症状显著或可疑恶性时，采取手术治疗，术式分为腹腔镜手术与开腹手术。

腹腔镜手术属于微创手术，经小切口完成囊肿切除，可缩短住院时长与恢复周期。

开腹手术多用于体积巨大、病情复杂或可疑恶性的囊肿，降低术中肿物破裂风险，术后恢复期更长。

卵巢巨大囊肿多数为良性，但不可忽视其潜在风险。女性应提升健康意识，坚持定期体检，留意身体异常信号，发现异常及时就诊。维持健康生活方式，落实日常健康管理，维护卵巢健康，出现腹胀、腰围异常增大时，切勿简单归为发胖。

［作者：黄丽玲 中国人民解放军联勤保障部队第九〇九医院（厦门大学附属东南医院）主治医师］