

更年期綜合症

困擾100萬以上港人

更年期為人生必經階段，身心變化甚大，除生理不適外，外表亦急速老化，情緒易受波動，連帶與家人關係亦受到影響。本港估計逾8成中年女性(100萬人)受更年期問題折磨。若更年期過渡失當，更可引發各項長期健康危機，故應及早了解更年期成因及舒緩方法，以助輕鬆渡過更年期！

成因

更年期是因卵巢功能逐漸衰退，令荷爾蒙分泌減少而形成，並可引致各種不適症狀，造成困擾。

徵狀

更年期症狀可因身體狀況而有所不同，常見徵狀包括：

- 潮紅潮熱
- 盜汗、出汗、甚至出冷汗
- 月經改變如週期紊亂，最後會停經
- 心情煩躁及低落
- 皮膚衰老、陰道乾澀

除了以上症狀外，更年期後更有機會出現癱肥、水腫、乾眼症、眼紅、老花、骨質疏鬆、糖尿病、心臟病、失禁等問題，嚴重影響健康。

男性亦有更年期的困擾，可出現中年脫髮、發胖、性慾下降、情緒波動等情況。

高危因素



•40歲以上女性



•55-65歲男性

如何踢走更年期煩惱？

從中醫或自然療法角度，要解決更年期煩惱，身體必須有充足營養，故更年期之間及其前後的身體調理，均非常重要。

改善更年期症狀的最佳良伴——蠔肉精華

有益肝腎的營養素——微量元素充足，能平衡內分泌，減少各種更年期症狀。而蠔肉所含的微量元素為食物中最豐富，具「海上牛奶」之稱。研究指出，蠔肉可調節神經，穩定情緒，杜絕因煩躁不安而引起的血壓不穩問題，並能預防心悸失眠、頭暈目眩等更年期症狀，更能改善中年女性陰道乾澀，及男士更年期性慾下降情況¹。蠔肉亦能保護胰臟，有效調節血糖，有助預防更年期後常見的糖尿病問題²。而骨質疏鬆亦是更年期後常見的症狀，科學家指出，蠔肉能促進新骨的形成，延緩骨質的流失，預防因骨質脆弱而引起的腰腿痛等症狀³，加上補充足夠的造骨原料——鈣質，如多攝取較易為身體利用的天然魚骨鈣，骨質問題自然無法形成！但因海洋嚴重污染，令蠔多含重金屬，故可進食已剔除雜質的蠔肉精華，以直接解決更年期問題。

補充足夠紅酒精華 對抗急速衰老

自由基是引發身體機能衰退的元兇，故多攝取抗氧化物，以對抗自由基非常重要。但單一抗氧化物不足以抵銷自由基，應同時集合多種抗氧化物，以達致最有效網絡式消滅自由基效果。而食物中以紅酒的抗氧化物含量最豐富，並含多種抗氧化成份，不但能激活體內抗氧化酵素SOD(Super oxide dismutase)的製造⁴，連環清除自由基，防止皮膚細胞退化，減少皺紋、黑斑等老化現象的出現，阻絕更年期急速衰老問題，並幫助更年期人士更易入睡，解決失眠問題。哈佛大學研究更指出，紅酒中的有效成份，能減低罹患心腦血管疾病的風險，幫助更年期人士對抗心臟血管氧化問題，並有助增進壽命！應及早多加補充，但紅酒多飲傷肝，故直接攝取已去除酒精的紅酒精華為佳。

輕鬆走過更年期小貼士

更年期除了會造成不適及情緒困擾外，身體機能亦會遭受影響，但只要透過補充優質營養品，彌補流失的營養，便能輕鬆過渡！

- 補充對關節骨骼、皮膚有益的營養素，如軟骨素、玻尿酸膠原蛋白胜肽
- 補充細胞基因基礎營養素如三文魚白子DNA核酸，對抗基因衰老
- 補充魚油Omega 3 EPA/DHA，保護心腦血管健康，對抗記憶力衰退
- 每星期最少三次，每次30分鐘帶氧運動

參考：

1. 楊力。2007年。男人可多吃牡蠣。養生大世界。B版：頁23。

2. 王世華 et al. 牡蠣提取物對高血糖小鼠保護作用。中國公共衛生2006; 22: 80-81.

3. 周廣華 et al. 活性牡蠣丸對絕經後婦女臨床症狀及骨吸收的影響。中國全科醫學 2006; 9: 1807-1808.

4. Robb et al. Dietary resveratrol administration increases MnSOD expression and activity in mouse brain. *Biochemical and Biophysical Research Communications* 2008; 372:254-259.