

## 傳統醫學科

**學歷** 中國醫藥大學學士後中醫學系  
高雄榮民總醫院住院醫師

**現職** 傳統醫學科住院醫師

**專長** 中醫內科 | 中醫婦科



住院醫師 李幸蓉

## 更年期睡不著，中醫有方法！

57歲的劉小姐，於5年前停經，停經前睡眠品質佳，但近兩年出現了難入睡的狀況。平常個性就很容易緊張，身為家庭主婦又要打理家中大大小小的事務，忙了一整天，到了晚上躺在床上卻怎麼躺都睡不著。躺了兩個小時好不容易睡著了又很淺眠易醒，醒了又難以入睡，整個晚上睡不到4個小時。患者憂愁的問：「醫師，我還有機會能一覺到天亮嗎？」

更年期失眠的問題並不少見，女性較常出現睡眠問題除了與內分泌失調有關外，可能還因女性除了工作之外，承受著更多的撫養子女，照料老人等家務負擔有關。當一週超過3個晚上睡不好，並且已經影響白天生活作息或日常功能困擾時，就稱為『更年期失眠症候群』。然而失眠的問題還可能產生過多的擔心和恐懼從而產生抑鬱和焦慮情緒，如此的惡性循環真是令人非常地困擾。

而中醫治療更年期失眠有主要以下幾種分型，根據不同類型之失眠可給予不同藥物：

- (1) **肝鬱化火**：心煩不能入睡，煩躁易怒，胸悶痛，頭痛面紅，目赤，口苦，便秘尿黃，舌紅，苔黃，脈搏快而緊。方用龍膽瀉肝湯加減。
- (2) **痰熱內擾**：睡眠不安或徹夜不眠，惡夢紛擾，心煩，胸悶，口苦痰多，頭暈目眩，舌紅，舌頭上的舌苔顏色偏黃，而且感覺黏膩；脈搏平順或跳得較快。方用溫膽湯加減。

- (3) **陰虛火旺**：心煩不寐，或時而寐醒，手足心熱，頭暈耳鳴，心悸，健忘，顴紅潮熱，五心煩熱，口乾少津。舌紅，苔少，脈細數。方用黃連阿膠湯加減。
- (4) **心脾兩虛**：夜寐多夢易醒，醒後難以入睡，心悸健忘，神疲乏力，不思飲食，色萎黃。舌淡，苔薄，脈弦細弱，方用歸脾湯加減。

除了使用中藥治療外還可以針灸治療或穴道按摩的方法，選用鎮靜安神的穴位來改善失眠的狀況。常用的穴道包括內關穴（手臂掌側，腕橫紋上三指幅，兩肌腱之間）及神門穴（小指側腕部腕掌橫紋上，豌豆骨後方）。

生活習慣的調整也有助於失眠的改善。保持規律運動的習慣，夜晚減少咖啡因的攝取，睡前泡熱水澡、做拉伸調息運動，並維持舒適的睡眠環境，規律的睡眠時間。除了藥物及針灸治療外，培養良好的習慣皆有助於早日重拾健康的睡眠。

