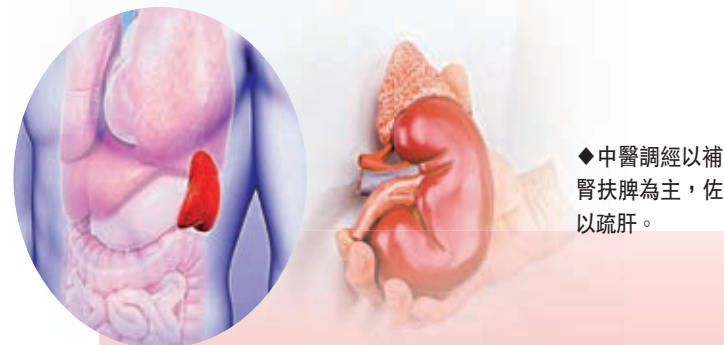


怒傷肝 思傷脾 悲傷肺 恐傷腎 中醫調經補腎扶脾



◆中醫調經以補腎扶脾為主，佐以疏肝。

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，特別在此文中探討相關的醫學新知，以及中醫的看法。



◆如發現新冠後有月經不調症狀，必定要主動去求醫。

◆文：香港中醫學會 萬帥章註冊中醫師
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個國家育齡期婦女的月經周期，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，增加髓類皮質激素的分泌，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月，主要

症狀包括月經先後不定期、經期出血、經量增加。

與接種疫苗有關係

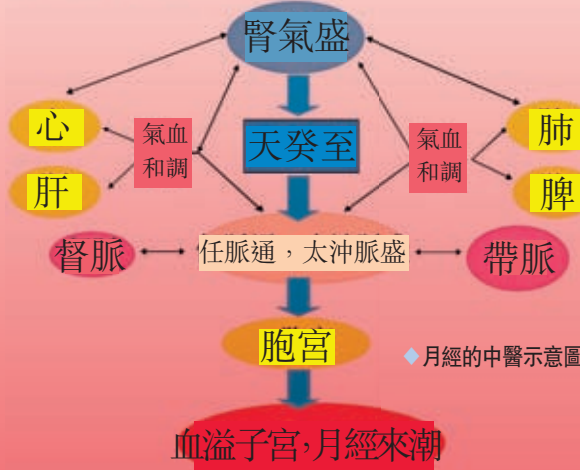
部分病情較重的新冠患者，需要住院治療。除了住院壓力可能影響月經；在治療重症的過程中，使用地塞米松等類固醇藥物，一方面有助消除炎症，減低死亡風險，但另一方面或影響子宮內壁的血管生長，導致月經周期延長(一般多於37天)、經量減少、經痛。

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名的患者在接受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副作用。

一個西班牙的研究指出，產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。

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、氣血不和、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。因腎氣充足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，祝大家新年身體健康，春風得意！



◆疫情影響經期的因素有很多

含豐富奧米加-3脂肪酸 深海「目光魚」養生菜

目光魚，又叫北域青眼魚、北青眼魚、奇士魚，牠的魚眼在海裏反射到光線，看起來像發光，所以被稱為目光魚，其營養價值非常高，由於是棲息在水深約200至400米的海洋，屬於深海魚類。目光魚的養生元素主要在其所含的豐富奧米加-3脂肪酸，這種不飽和脂肪酸，是人體必需脂肪酸之一，而且不能在體內合成，必須從食品中攝取。今期，就以這目光魚作為主要食材，烹調三款養生菜。

◆文、攝：小松本太太



梅子煮目光魚

材料：目光魚 240克、日本酸梅 2粒
調味：醬油 1湯匙、味醂 1湯匙、清酒 1湯匙

製法：

1. 目光魚用水沖洗、以剪刀剪掉魚頭去掉內臟、再以清水沖洗、吸乾水分、排入淺鍋中備用；
2. 小鍋內注水1/2杯，加入調味拌勻、中火煮至沸騰後熄火成為煮汁備用；
3. 將煮汁及日本酸梅放入排妥目光魚的淺鍋中，中火加熱至沸騰後，蓋上鍋蓋轉小火煮約5分鐘即成。



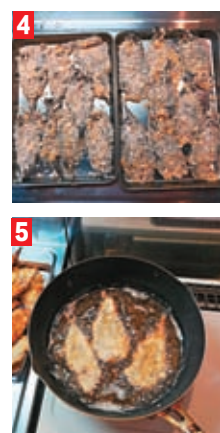
吉列目光魚



材料：目光魚250克、薄力小麥粉1/2杯、蛋1隻、麵包糠1/2杯、油200毫升、鹽(隨意)、日式炸豬扒汁醬(隨意)

製法：

1. 目光魚用水沖洗、以剪刀剪掉魚頭頂從背剖開、去掉魚腮及內臟、再以清水沖洗、吸乾水分備用；
2. 蛋拌均成蛋液、注入淺盆備用；
3. 將吸乾水分的目的魚，按次序沾上薄力小麥粉、蛋液及麵包糠，成為吉列目光魚胚備用；
4. 將油注入鑊內燒至170度，將吉列目光魚胚放入鑊內炸至金黃取出瀝油盛盆；(注意撈除鑊內的炸渣)
5. 隨意以鹽或日式炸豬扒汁醬拌食即成。



紅白醋物目光魚



製法：

1. 目光魚用水沖洗、以剪刀剪掉魚頭去掉內臟、剖腹剪開、再以清水沖洗、吸乾水分備用；
2. 白蘿蔔及紅蘿蔔洗淨、去皮，用刨菜板刨成粗絲盛入大碗內備用；
3. 將醋、糖及鹽拌勻後淋入大碗內與紅白蘿蔔絲拌均後靜置約20分鐘成為紅白醋物；
4. 將吸乾水分的目的魚，沾上薄力小麥粉備用；
5. 油注入鑊內燒至170度，將沾妥薄力小麥粉目光魚放入鑊內半煎炸至金黃取出瀝油盛盆；
6. 以紅白醋物拌食即成。

