

# 围绝经期亚健康状态及其艾灸防治思路

张荣利 沈洁 李霞 孙清靓 顾一煌 沈梅红

(南京中医药大学第二临床医学院, 江苏南京 210023)

**摘要** “七七肾气衰,天癸竭”为围绝经期亚健康状态产生的生理基础,艾灸关元、肾俞、三阴交等穴可补肾培元,调理冲任,激发经络之气,未病先防,减缓围绝经期肾元虚损、冲任不固所造成的机体紊乱状态,从而改善围绝经期亚健康女性生活质量,为围绝经期亚健康状态的预防保健提供新思路 and 保健方法。

**关键词** 围绝经期 亚健康 艾灸 预防和控制

**中图分类号** R211 **文献标志码** A **文章编号** 1672-397X(2016)12-0054-03

亚健康状态是健康与疾病之间的中间状态,中医药对亚健康状态的干预优势明显。围绝经期是指女性从40岁左右开始出现与绝经相关的内分泌、生物学和临床症状时至完全绝经后1年的时期<sup>[1]</sup>。处于围绝经期的女性,由于卵巢功能的逐步衰退,有15%左右会出现比较严重的围绝经期综合征(Perimenopausal syndrome, PMS)症状,需要就医,其余女性也可能在生理、心理上或生活状态上表现出适应性,虽然不能达到围绝经期综合征的诊断标准,但也并不意味着这一类人群处于正常的健康状态。借助中华中医药学会在《亚健康中医临床指南》<sup>[2]</sup>中“亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态”的定义,这些表现出生理、心理以及社会人际交往的不适状态或适应能力显著减退的女性可认为处于围绝经期亚健康状态。针灸治未病方法,尤其是艾灸,操作简单,易于学习掌握,相对于药物来说费用低廉,便于推广应用。通过研究筛选出艾灸最佳穴位,可预防和减少围绝经期各种病症的发生,对围绝经期女性的养生保健有重要意义,也便于针灸治未病方法在社区服务中的推广应用,降低医疗成本。

## 1 围绝经期亚健康状态并不等同于围绝经期综合征

围绝经期生理、心理变化的特殊性,使得亚健康状态的表现这一特定人群中表现得更为明显。但围绝经期亚健康状态并不等同于围绝经期综合征。围绝经期亚健康状态是处于围绝经期这一特殊时期的女性表现出来的躯体、心理以及社会人际交往的不适状态或适应能力显著减退。如果不进行各种干预,60%~80%女性可出现围绝经期综合征,10%~20%的女性因症状严重而被迫就医。对临床症

状较轻甚至不明显的围绝经期女性进行中医药干预,能预防和减少围绝经期各种病症的发生,对围绝经期女性保健有着重要意义。

## 2 围绝经期的内分泌、免疫功能变化

解释围绝经期的分子机制目前主要有内分泌学说和免疫学说。内分泌学说认为女性进入围绝经期,卵巢功能衰退影响到下丘脑-垂体-卵巢轴,而引起性激素水平的变化<sup>[3]</sup>。雌激素水平大幅降低,靶组织和靶器官也产生功能和组织形态学变化,故而出现各种围绝经前期症状。近年来研究表明,围绝经期最早期的内分泌改变是抑制素(INH)及抗苗勒管激素(AMH)水平的下降,因早卵泡期血清抑制素B(INHB)的下降导致卵泡刺激素(FSH)水平升高。AMH比年龄更能确切地反映卵巢的“年龄”,可预测绝经过渡期的即将到来,作为评价卵巢生殖功能的稳定客观指标,且可不受外源性促性腺激素释放激素及FSH的影响,可作为判定围绝经期女性内分泌代谢变化的客观、敏感指标<sup>[4]</sup>。由于体内雌激素水平过度下降,免疫活性细胞不能获得生理剂量的雌激素刺激,雌激素受体随之下降,继而免疫活性细胞不能有效地产生足够量的白介素2(IL-2)等免疫介质,出现生殖内分泌-免疫调节功能紊乱,导致围绝经期各种临床症候群的出现。研究表明围绝经期综合征患者和正常围绝经期女性的免疫功能均衰减,调高免疫应答能力的细胞群体(CD3+, CD4+)减少,而调低免疫应答能力的细胞群体(CD8+)增加;围绝经期综合征患者IL-2活性水平明显低于正常围绝经期女性,并与E<sub>2</sub>水平的下降具有相关性<sup>[5-6]</sup>。

基金项目:江苏省中医药局科技项目(LZ13008);南京中医药大学青年自然科学基金(13XZR15)

### 3 性激素替代疗法有严重潜在危险

西医学认为处于围绝经期的女性,由于卵巢功能减退,垂体功能亢进,植物神经功能紊乱,体内雌激素水平逐渐下降,最终导致绝经。作为雌激素的靶组织,泌尿生殖、心血管系统等会发生一系列的临床改变:主要有泌尿系感染、阴道干燥或阴道炎、子宫脱垂、心血管疾病的发生,以及阵发潮热、烦躁、心理异常等。目前主要采用性激素替代疗法(hormone replacement therapy, HRT)<sup>[7]</sup>。HRT 疗法是指给予缺乏卵巢激素的女性适当的性激素,以缓解因卵巢功能低下而产生的临床症状,并改善因其带来的健康问题。HRT 疗法能有效改善围绝经期潮热、失眠及绝经后泌尿生殖道萎缩症状,预防骨质疏松及相关骨折的发生,降低结肠癌发生风险。但 HRT 治疗存在较多的不良反应和潜在的危险性,短期应用可致阴道不规则出血、体重增加和乳房胀痛等,长期应用会增加乳腺癌、心血管疾病、中风、肺栓塞、血栓形成和老年痴呆的发生率。因此,针对围绝经期亚健康状态,寻找一种有效、安全的方法迫在眉睫。

### 4 七七肾气衰、天癸竭为围绝经期亚健康状态产生的生理基础

女性在绝经前后,肾气亏虚,冲任二脉虚衰,天癸渐竭,这是女性生长发育、生殖与衰老的自然规律。《素问·上古天真论》:“女子……五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”《素问·阴阳应象大论》:“年四十,而阴气自半也,起居衰矣;年五十,体重,耳目不聪明矣;年六十,阴痿,气大衰……”肾主生殖,为天癸之源、冲任之本,经水出诸肾,肾为施精之所、藏精之处,女性一生经、带、胎、产、乳每一过程的活动情况都与肾气肾精盛衰密切相关。《沈氏女科辑要》云“盖人身五脏,肾衰独早”,进入围绝经期后,肾气渐衰,天癸渐竭,阴精不足,冲任亏虚,以致生殖能力逐渐下降直至消失,这是女子生殖发育的自然规律,故肾虚精亏是围绝经期女性的生理变化基础。

### 5 艾灸防治围绝经期亚健康状态的思路

中医古籍中有大量关于针灸治未病的记载,《针灸要诀与按摩十法》云:“无病针灸腿上能远行不疲……无病针灸腹上能增食量……”艾灸因其操作简便而又安全,较之针刺在防病保健中的应用更加广泛。唐·孙思邈是使用艾灸治未病的积极倡导者,指出:“膏肓灸无所不治”,“此灸讫,令人阳气康盛”。《外台秘要》说:“凡人年三十以上,若不灸三里,令人气上眼暗。”《扁鹊心书》中提到:“人于无病

时常灸……虽未能长生,亦可得百余年寿矣。”都提到艾灸不但能治疗疾病,而且能够防病保健、益寿延年。孙思邈在《千金要方》中提到在进入疫区之前艾灸,可使“瘴病、温疟、毒气不能着人”,说明艾灸能提高机体免疫力,从而防止疫病的传染。现代研究亦表明,针灸治疗围绝经期综合征的有效率在 80.50%~100%,经络主要集中在膀胱经、任脉、脾经上,所选穴位以三阴交、肾俞、关元最为常见,针灸方法亦多种多样,包括单纯针刺疗法、耳穴疗法、电针疗法、艾灸法、温针灸法、穴位注射疗法、穴位敷贴疗法、针药结合疗法等<sup>[8-9]</sup>。且疗效与病程有一定关系,即病程越短,疗效越好,提出对进入更年期而出现症状的女性应及早采取针灸治疗<sup>[10]</sup>。三阴交为足太阳脾经之腧穴,又是足太阴、少阴和厥阴经的交会穴,灸之可调肝、脾、肾三脏,理气活血,使气血充足,胞宫得养,冲任得充,阴阳重归平衡,患者诸症亦随之好转。陈氏等<sup>[11]</sup>指出在治疗与胞宫相关疾病的 115 个腧穴中,以三阴交穴被选用的频率最高,有 64%的现代文献及古代著作中均选此穴。肾俞穴位于第 2 腰椎棘突下,后正中线旁开 1.5 寸,属于足太阳膀胱经,是肾之背俞穴。中医学认为,元气藏于肾,肾为先天之本,藏精生髓主骨,肾中精气充足,则五脏六腑得以溢养,故常灸肾俞穴能培元固本,温肾补阳,益肾固精,强筋壮骨,延缓衰老,缓解疲劳,保持人体的正常生理活动和功能。关元是养生保健的常用腧穴,为“男子藏精,女子蓄血之处,是人生之关要,真元之所存”,是任脉与足三阴经之交会穴,与胞宫、冲脉、督脉、足阳明胃经和足三阴经等关系密切。《扁鹊心书》:“夫人之真元,乃一身之主宰,真气壮则人强,真气虚则人病,真气脱则人死。”临床上常用之来防治虚损性、生殖系统等方面的疾病<sup>[12-13]</sup>。但临床及实验研究多以治疗围绝经期综合征为主,缺乏预防性研究,虽然有学者提出逆针灸治疗围绝经期综合征,但只有动物实验,没有用针灸预防围绝经期综合征发生的临床研究,更没有艾灸对围绝经期亚健康状态影响的严谨的对照性研究。今后研究中可通过观察各种艾灸方法、不同艾灸穴位或不同艾灸穴位组方对围绝经期亚健康女性生活质量的影响,并探讨其可能的内分泌、免疫机制,筛选出最佳穴位或穴位组,来预防和减少围绝经期各种病症的发生,以便于中医治未病方法在社区服务中的推广应用,降低医疗成本。

### 6 结语

综上,针对围绝经期亚健康状态产生的生理基础“肾气衰,天癸竭”,艾灸关元、肾俞、三阴交等穴,

(下转第 58 页)

能,从而改善患者生活质量。

现代医疗水平的提高,使癌症患者已不仅仅满足于肿瘤本身的治疗,如何提高预后生活质量,促进身体康复,成为医患双方关注的热点。传统中医对本病的防治具有良好的应用前景,本研究遵循扶正培元、益气固本的原则,使用针刺对乳腺癌 CRF 进行治疗,对缓解其临床症状有较好疗效,可为临床治疗其他肿瘤相关病症提供依据。

## 参考文献

- [1] 韩娜,于世英.NCCN 癌症相关性乏力临床指引(2006.1 版)[J].循证医学,2006,6(3):175.
- [2] MAST M E. Correlates of fatigue in survivors of breast cancer[J].Cancer Nurs,1998,21(2):136.
- [3] 张保宁,张慧明.三阴性乳腺癌研究进展:第 31 届圣·安东尼奥乳腺癌研讨会报道[J].中华乳腺病杂志(电子版),2009,3(1):5.
- [4] 马贞.乳腺癌患者癌因性的证候特征及相关因素分析[D].北京:北京中医药大学,2010.
- [5] YOUNG K E,WHITE C A. The prevalence and moderators of fatigue in people who have been successfully treated for cancer[J].J Psychosom Res,2006,60(1):29.
- [6] 郭莉媛,刘淑兰,彭艳,等.针灸对妇科肿瘤病人化疗后癌

性疲劳影响的研究[J].针灸临床杂志,2014,30(6):67.

- [7] SMITH C,CARMADY B,THORNTON C,et al. The effect of acupuncture on post-cancer fatigue and well-being for women recovering from breast cancer: a pilot randomised controlled trial [J]. Acupunct Med,2013,31(1):9.
- [8] MOLASSIOTIS A,SYLT P,DIGGINS H. The management of cancer-related fatigue after chemotherapy with acupuncture and acupressure: a randomised controlled trial[J]. Complement Ther Med,2007,15(4):228.
- [9] 郭晓乐,刘晓娜,王富春.三阴交穴的临床应用与机理研究[J].吉林中医药,2011,31(1):47.
- [10] 李倩倩,石广霞,韩丽丽,等.血海穴相关研究进展[J].上海针灸杂志,2013,32(4):316.

**第一作者:**陈军(1965—),男,医学士,副主任中医师,研究方向为恶性肿瘤相关疾病的中医针灸治疗。

**通讯作者:**方乃青,医学士,主任医师。916714155@qq.com

收稿日期:2016-08-16

编辑:华由王沁凯

(上接第 55 页)

可补肾培元,调理冲任,激发经络之气,未病先防,减缓围绝经期的肾元虚损、冲任不固所造成的机体紊乱状态,从而改善围绝经期亚健康女性生活质量,减少围绝经期各种病症的发生,对围绝经期女性的养生保健有重要意义。

## 参考文献

- [1] 乐杰.妇产科学[M].北京:人民卫生出版社,2008:382.
- [2] 中华中医药学会.亚健康中医临床指南[M].北京:中国中医药出版社,2006:1.
- [3] 王彦德,张志萍,刘声碧.围绝经期妇女血清 FSH、LH 和 E<sub>2</sub> 的检测及临床意义[J].放射免疫学杂志,2009,22(2):123.
- [4] VAN ROOIJ I A,BROEKMANS F J,SCHEFFER G J, et al. Serum antimullerian hormone levels best reflect the reproductive decline with age in normal women with proven fertility: a longitudinal study[J].Fertil Steril,2005,83(4):979.
- [5] 韩月,卢苏.围绝经期妇女免疫功能下降的研究进展[J].西部中医药,2012,25(8):114.
- [6] 张雅萍,王秀霞.坤宁安丸对更年期综合征患者生殖内分泌-免疫功能的影响[J].中医药信息,2001,18(3):52.
- [7] FERNANDEZ E,GALLUS S,BOSETTI C,et al. Hormone

replacement therapy and cancer risk: a systematic analysis from a network of case-control studies[J]. Int J Cancer,2003,105(3):408.

- [8] 沈洁,沈梅红,李忠仁.针灸治疗围绝经期综合征临床及机制研究进展[J].山东中医杂志,2008,27(1):62.
- [9] 鲍春龄,成雯郁,王婉娣.陆氏温针治疗围绝经期综合征疗效观察[J].上海针灸杂志,2015,34(5):435.
- [10] 刘薇.针灸治疗更年期综合征疗效分析[J].中医学报,2012,27(9):1218.
- [11] 陈旭,朱江,解稻萍,等.针灸治疗胞宫相关疾病取穴规律探究[J].中华中医药学刊,2008,26(9):1905.
- [12] 贾政敏,黄碧纯.艾灸关元穴防治疾病的研究进展[J].国医论坛,2015,30(3):66.
- [13] 刘晓艳,吕明.逆针灸衰老模型雄性大鼠“关元”穴对睾酮影响的实验研究[J].长春中医药大学学报,2012,28(5):782.

**第一作者:**张荣利(1989—),女,硕士研究生,研究方向为艾灸干预亚健康状态。

**通讯作者:**沈梅红,博士,教授,硕士研究生导师。13815894855@126.com

收稿日期:2016-03-10

编辑:华由王沁凯