

## 中醫預防照護與更年期女性

葉美玲

### 摘要

世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 呼籲全球各國將傳統醫藥納入醫療政策，希望各國發展傳統醫學，並整合於醫療照護體系中。中醫學是傳統醫學的重要一支，本文旨在讓更多的專業醫護者瞭解在歷史悠久的中醫所留下的預防照護貢獻，特別是對女性更年期之照護。隨著社會經濟以及醫療進步，婦女平均餘命延長，中老年婦女人口數不斷增加，更年期將是必經階段。停經是婦女會面臨的自然衰退現象，面對更年期即將帶來生理機能的退化以及慢性疾病，不僅對家庭、經濟或生活帶來影響，甚至造成國家醫療支出及社會成本的負擔。因此，加強推動婦女更年期的預防照護，以期提升健康的晚年生活品質，是刻不容緩的。本文簡述中醫應用於對女性更年期所需之預防照護，包括氣功、穴位刺激、飲食等。

**關鍵詞：**預防照護、更年期、停經、傳統醫學、中醫學。