

# 女性更年期

報告人: Apple Chan  
報告日期: 2005.06

## 1. 個案基本資料

姓名: Heang H. 性別: 女 年齡: 57 歲

## 2. 主要症狀病史

於 1995 年因子宮肌瘤摘除子宮與卵巢，初期有熱潮紅的症狀，後來有改善，但是還是覺得精神體力不好、晚上腰會痠翻來覆去睡不好、容易頭暈目眩，記憶力也不集中，情緒比較容易躁鬱…，

## 3. 健康問題與症狀

No	問題與症狀	症狀描述(部位, 症狀不適描述、範圍大小、深淺, 持續時間)	困擾程度	病齡	發生頻率	好發狀況
1	腰痠	晚上有頻尿的情形, 腰會痠翻來覆去影響睡眠	4	10 年	N/A	N/A
2	頭暈	容易頭暈目眩, 記憶力也不集中				
3	情緒	容易躁鬱				
4	精神體力差	很容易有疲累感, 午睡通常都要睡比較久, 開車也容易累, 體力不好的時候會讓自己覺得自己工作能力不好				開車

## 4. 過去接受的療法/結果

於 1995 年因子宮肌瘤摘除子宮與卵巢，從此有了更年期症候。

## 5. 處置方案規劃

規劃期程	最佳使用時間	使用品項及方法		
第 1~8 週	2:00pm	B009	2	顆
	6:00~8:00am	W004	2	顆

## 6. 處置過程與狀態

時間	處置方案	狀態與回應
----	------	-------

第 1 月	訪談	在第一個月的時候感覺情緒有比較好，比較不會躁鬱，甚至以前常會讓自己氣到流眼淚的事，都已經感覺不那麼嘔，比較能平靜的接受。
第 2 月	訪談	這兩個月期間，午睡不像以前要睡那麼久了，有時候甚至都不用睡午覺，也能維持體力，開車比較不會打瞌睡，最高興的是爬山的體力變得比較好、比較沒有疲勞感，體力也恢復比較快。
		頭暈、頭痛的情形，在這段期間頭暈改善了。 在吃營養品期間，幾乎可以一覺到天亮，沒有頻尿情形，也不常有腰酸背痛的情形，整個睡眠品質都改善了。
		以前在腳後跟時常乾癢，我常常會去抓它，有時候一抓它就流血，沒想到在吃營養品這一陣子，我竟然都沒去抓它，自己都還忘記了。

## 7. 個案總結

問題與症狀	處置前	處置後
腰痠	晚上腰會痠翻來覆去影響睡眠。	第二個月以後，幾乎可以一覺到天亮，沒有頻尿情形，也不常有腰酸背痛的情形，整個睡眠品質都改善了。
頭暈	容易頭暈目眩，記憶力也不好。	第二個月以後，頭暈、頭痛的情形，在這段期間頭暈，記憶力改善了
情緒	容易躁鬱。	第一個月的時候感覺情緒有比較好，比較不會躁鬱，甚至以前常會讓自己氣到流眼淚的事，都已經感覺不那麼嘔，比較能平靜的接受。
精神體力差	很容易有疲累感，午睡通常都要睡比較久，開車也容易累，體力不好的時候會讓自己覺得自己工作能力不好。	第二個月以後，午睡不像以前要睡那麼久了，有時候甚至都不用睡午覺，也能維持體力，開車比較不會打瞌睡，最高興的是爬山的體力變得比較好、比較沒有疲勞感，體力也恢復比較快，讓我更能開心的做我喜歡的休閒活動。

## 8. 個案經驗與感想

像我們這個年紀，記憶力和注意力跟年輕的時候真的不能比，以前常恍恍惚惚，會因為記不起到底有沒有鎖門而必須再爬上樓去檢查，現在都不用了，不過我知道這除了是記憶力的改善，還有另一個原因是我已經不像從前那樣容易緊張，時常擔心這兒擔心那兒的，一遇到事情，心就一直碰碰跳，現在遇到事情變得比較緩和，

比較不會窮緊張。

在情緒上，我也比較放的開，以前心裡常有的不平衡和壓抑感比較消除，以前常會有無名火，然後容易發脾氣，自己都覺得自己很情緒化，很不喜歡這樣的自己，但是現在這情形減少了，有時候當自己無名火升起時，自己就會先克制下來，比較不會亂發脾氣，在情緒這方面，我是覺得真的改變了很多。

還有以前在我的腳後跟時常乾癢，我常常會去抓它，有時候一抓它就流血，沒想到在吃營養品這一陣子，我竟然都沒去抓它，自己都還忘記了，要不是後來沒吃營養品它又復發，我應該不會想起來這個困擾我很久的问题。

## 9. 個案討論

一般摘除手術之後需長期使用賀爾蒙，但本個案並沒有持續使用而出現相關更年期症狀，直到使用時間能量營養品調理後得到改善。

另根據標靶共振效應，此個案直接使用兩種食品分別針對子宮與卵巢做共振按摩，即解決多個健康問題，和西醫一個症狀使用一種藥物的治療方式，是非常不同且非常有價值的！