

黑升麻的草本療效



更年期綜合症現在已是眾所周知的問題：女士在停經前後因體內的荷爾蒙變化而出現的眾多生理和心理病癥，均被稱為更年期綜合症，其中包括下部灼熱感、頭痛、耳鳴，情緒不穩等現象。

針對此種情況，醫生一般均會處方荷爾蒙補充療法（HRT）來給病人服用。惟有部分病人希望採用另類療法，或希望藉日常飲食來改善症狀。



黃豆及其製品（豆腐、豆漿或其精華產品）正是對更年期綜合症有正面作用的食物之一。相信關心健康的讀者一定聽說過黃豆的功效，平日扭開電視機，也會看到鋪天蓋地的宣傳。事實上，許多改善更年期綜合症的產品，主要成分便是含黃豆的精製成分。

為何黃豆具此作用？這是由於其含有近似人體內的荷爾蒙成分，這就是植物性雌激素（phytoestrogen），其作用類似雌激素，但活性則低許多，適合我們作保健之用。

黑升麻獲德國官方批准使用

今次要介紹的是黃豆以外的選擇——黑升麻或美升麻（Black Cohosh，學名Cimicifuga racemosa）。黑升麻不同於傳統中藥升麻，乃一種美國土生的植物，它的使用部位在根部。在歐美的使用歷史比黃豆長，在歐洲已使用超過40年。它被廣泛用作合成荷爾蒙的安全代替品，治療停經或其他女性問題。它甚至已獲德國官方機構「German Commission E」批准用作治療經期前不適、經痛及停經時的癥狀。

在德國一項有629名病人參與的大型臨床研究中顯示，黑升麻能在6至8星期內，幫助超過80%的病人改善生理和心理上的不適。另外，研究亦顯示黑升麻十分安全，只有7%的病人表示有短暫而溫和的胃部不適。另一項雙盲研究指出，病者服用黑升麻後，出現下部灼熱感的次數明顯

減少，由平均5次減到少於1次。

不會引致乳癌

除此之外，黑升麻的好處，在於它不會刺激雌激素依賴型乳癌細胞的增長。該類細胞若然受到合成藥物雌激素的影響，數目可能會增長，這也解釋了為何接受荷爾蒙療程（HRT）的病人，乳癌病發的機會會增加。黑升麻沒此副作用，這就是歐美醫師也處方黑升麻的原因之一。

黑升麻是美國十大高銷量的草本植物之一。

雖然有報告指黑升麻具降血壓

和改善關節炎的功能，惟筆者對此抱着一份保留的態度，但它對於經期前不適、痛經和更年期綜合症中的功用，則甚為支持。只要問清楚用者沒有其他病患，也會推介給患者作舒緩症狀之用。

服食黑升麻時，有些地方要注意：由於它可能會引起輕微的腸胃不適，因此，飽肚服用效果理應較好。另外，孕婦不宜服用，因為過高劑量的黑升麻可引致早產現象。但除此以外，黑升麻一般均被認為是一種安全的草本療法，副作用甚不普遍；也沒有和其他藥物有臨床上重要的相互作用。

另外，選擇優良的黑升麻產品十分重要，它有效的活性成分為黑升麻脂（Cimicifugin）和異黃酮（Isoflavones），此兩種均有類似雌激素的活性效果，優質的產品一般均為以上兩種成分的定量標準化黑升麻製劑。●

