

## 惱人的經前症候群

文/楊佳容、黃獻樑

### 前言

「每個月總是有幾天，小美會特別容易心情煩躁，情緒常常莫名沮喪，這時候對別人的拒絕又特別敏感，總是會想太多；常讓身邊的人很受不了。然而，這些症狀似乎隨著月經來了之後，又悄悄地恢復正常。」

相信大家身邊一定不乏有這樣的女性親朋好友，據統計，47.8%的婦女有經前症候群的困擾，換言之，兩個女生中可能就有一個。

依據不同的國家分析，盛行率最低的是法國，約 12%；盛行率最高的是愛爾蘭，達 98%。然而，如此高盛行率的疾病，其診斷率及治療卻是相對不足。



### 診斷

與經前症候群相關的症狀超過 150 種，臨床上較常見之心理不適為情緒擺盪、易怒、焦慮、緊張、傷心、憂鬱、食慾增加、暴飲暴食、對被拒絕異常敏感、對事情提不起興趣；而生理上則常見有腹脹、異常疲憊、乳房疼痛、頭痛、四肢水腫、臉潮紅、頭暈等症狀。

根據美國婦產科醫學會的定義，經前症候群須符合連續三次月經週期，且在月經來前五天，無論是情緒上或是身體上，至少有一個症狀，而造成患者在人際關係、社會與職業上受到影響，而這些症狀會在月經來潮後四天內消失。其中最嚴重的形式定義為經前不悅症，美國精神醫學會的診斷標準如下：

- 在過去一年的大多數月經週期，月經前一週，出現至少下列五種或以上症狀（其中至少包含一種主要症狀），在月經來潮幾天內症狀開始消退，並且在月經來潮一週內完全消失。
- 主要症狀：
  1. 情緒擺盪、突然難過、對他人的拒絕異常敏感
  2. 生氣、易怒
  3. 覺得沒有希望、情緒憂鬱、充滿自我批評的想法
  4. 緊張、焦慮、覺得被邊緣化
- 其他症狀：
  1. 注意力下降
  2. 食慾改變、暴飲暴食、狂吃
  3. 對日常活動提不起興趣
  4. 容易疲憊、沒有活力



5. 覺得無法負荷或失控
6. 乳房疼痛、脹氣、體重增加、關節肌肉痛
7. 睡眠過多或是睡眠不足

## 治療

### 非藥物治療

1. 有氧運動：如快走、慢跑、游泳及騎腳踏車等等，不僅能夠鍛鍊心肺功能，也能減緩經前症候群的症狀。
2. 營養補充品：過去的研究顯示，每日補充 1200mg 鈣或 50~100mg 維生素 B6 可減緩經前症候群的症狀但後續的研究發現攝取過量的鈣可能會導致較高的心臟病風險及死亡率，而過量的維生素 B6 可能會導致周邊神經病變，也都必須納入考量，目前仍需更多的實證才能有進一步的結論。

3. 坊間常提及的聖潔莓、月見草油、聖約翰草、銀杏及番紅花，目前僅有小規模的臨床研究，且結論不一，仍需更大規模的臨床研究來佐證。

### 藥物治療

目前第一線用藥是「選擇性血清素再吸收抑制劑」，給藥的方式可以是連續性，或是只在黃體期使用，或是只在症狀發生時期使用。可依據病人月經週期的規律性、症狀明確的週期性、或者是否併有憂鬱症等其他慢性精神疾病做調整。高達六成到九成的病人在使用後，症狀有明顯的改善。建議從低劑量開始，以減少副作用的發生。



## 女孩生理期 運動

**生理期運動好處**

減少水腫 提升正面情緒  
緩解經痛不適 維持減肥效果

**生理期運動菜單**

DAY 1 簡單瑜珈伸展

DAY 2 慢步20-30分鐘

DAY 3 慢跑20-30分鐘

DAY 4-5 有氧運動20-30分鐘

DAY 6-7 正常重量訓練

TaiwanNutrition

常見的副作用包含噁心、頭痛、失眠及性慾下降，發生機率約莫一成。另外，若增加劑量後仍對單一藥物療效不彰，可再向醫師諮詢更換藥物。若藥物療效皆不彰，才考慮第二線治療：「口服避孕藥」或是「促性腺釋放激素促進劑」。根據研究，避孕藥成分可改善經前症候群的症狀，然而療效之持續性是否優於其他避孕藥，仍須進一步的研究方能證實。

嘉南藥理大學 學輔中心 108 學年度第 1 學期

輔導文宣 第 10 期 108 年 11 月 18 日發行

### 結論

經前症候群或經前不悅症，雖然無致命的危險，但常導致嚴重的生活困擾。如有相關症狀，建議及早至相關門診接受診治，如家庭醫學科、精神醫學科及婦產科，由專業臨床人員提供協助。

#### 備註：

同學若發現自己或身邊的同學有類似的情緒困擾，歡迎至本校學生輔導中心

預約諮商喔！(◡‿◡)

服務時間：星期一到五，8:00-17:00；星期三有夜間諮商到 19:00

連絡電話：06-2664911 分機 1256-1259

地點：學生輔導中心 S 棟 4 樓

### 資料來源

楊佳容、黃獻樑（2017 年 12 月）。惱人的經前症候群。臺大醫院健康電子報。

取自：[https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201712/project\\_2.html](https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201712/project_2.html)