



經前症候群是月經週期的正常部分，約有超過 85% 的女性和年輕女孩在一生中都會受到影響。

什麼是經前症候群 (PMS) ?

大部分女性在月經來潮前幾天會有乳房觸痛、腫脹、肌肉酸痛和情緒變化。這些都屬於是正常的經前症狀。但對於某些女性，這些症狀在情緒和生理上更嚴重。會對女性日常活動和生活造成負面影響的症狀稱為經前症候群 (PMS)。

如果 PMS 已經干擾到您的日常工作或學業，或影響到您的人際關係，您可能想要採取特別措施來減輕這些症狀。

什麼是典型的經前症狀？

對於許多女性和年輕女孩而言，PMS 造成的不適是每次月經來潮時令人不快的一部份。症狀通常發生在月經來潮前兩個星期左右。PMS 最常見的生理症狀和情緒徵兆包括：

- 腹部腫脹
- 乳房觸痛
- 緊張或焦慮
- 情緒低落
- 經常性哭泣
- 情緒起伏不定
- 易怒或生氣
- 胃口改變和食慾強烈
- 不易入睡（失眠）或淺眠易醒
- 關節酸痛或肌肉酸痛
- 頭痛
- 疲勞

患有 PMS 的大多數女性只會出現幾種症狀，且在月經來潮開始後消失。但約有 30% 到 40% 的女性會因 PMS 引起的生理疼痛和情緒壓力而影響到日常生活和活動，甚至導致無法上班或上學。

造成 PMS 的原因為何？

PMS 與月經週期出現的荷爾蒙變化有關。醫師尚不完全完全瞭解為何有些人的經前症候群會特別嚴重。他們只知道對於許多女性來說，PMS 可能與家族遺傳有關。

如果您患有 PMS 該怎麼辦？

您無法避免 PMS 症狀的發生。但是您可以降低風險並舒緩經前症候群的症狀：

- **定期運動。** 運動會增加能抑制疼痛並產生舒適感的天然腦部化學物質（腦內啡）。
- **健康飲食。** 選擇有助於保持血糖穩定的多樣化食物。少量多餐，攝取複合碳水化合物（如義大利麵、馬鈴薯和高纖穀類）、全穀物、蛋白質、水果和蔬菜。避免食用精製糖，以及攝取過多脂肪、鹽、酒精和咖啡因。
- **學習減輕壓力，**可藉由放鬆技巧、充分的休息和良好的時間管理來做到這一點。
- **如有抽煙的習慣，**請戒煙。
- **記錄經期日記。**寫下您的症狀可協助您識別週期的型態。您可以追蹤月經來潮和排卵的日期，並記錄症狀在何時發生變化。此資訊有助於您與保健醫師規劃適合您症狀的最佳治療方法。經期日記也可協助您以更好的方式應對這些症狀。我們的網站 kp.org 上提供免費經期日記可供下載。
- **可能的話，**請做好月經來潮期間如何仔細照顧好身體、心靈和情緒的計畫。良好的自我照護有助於避免或減少您的症狀。設法告訴親近的人您感到最難受的日子，這樣您才可以獲得所需的協助。

- **每天攝取鈣質 (1000 mg) 和維他命 D (1000-2000 IU) 補充劑。** 鈣質有助於減輕 PMS 症狀，可預防水腫、情緒起伏不定和絞痛。身體無法一次完全吸收 1000 mg 的鈣質，因此最好的方法是分成兩次服用。維他命 D 可協助身體吸收鈣質，並帶來其他許多好處。
- **嘗試其他維他命和草藥補充劑。** 許多女性在服用下列補充劑後 PMS 症狀得到舒緩：
 - 維他命 B6 (50 mg 到 100 mg) 可降低對甜食的渴望、易怒和脹痛等症狀。
 - 鎂可幫助調荷賀爾蒙和放鬆肌肉。
 - 黑升麻可減緩 PMS 的心理症狀。
 - 銀杏可減緩脹痛、乳房觸痛和易怒等症狀。
 - 金絲桃可協助振奮情緒。
 - 蔓荊可減緩易怒、生氣、頭痛、脹痛和乳房觸痛等症狀。

若要瞭解這些草藥和維他命補充劑的詳細資訊，請瀏覽我們網站 kp.org/cam 上的「補充與替代療法」部分。
- **控制腹部疼痛。** 如果您有絞痛，異丁苯丙酸 (*Motrin* 或 *Advil*) 或萘普生 (*Aleve*) 具有減緩疼痛的效果。

經前不悅症 (PMDD)

某些患有 PMS 的女性的症狀非常嚴重。這種現象稱為經前不悅症 (PMDD)。PMDD 的症狀包括極度憂鬱、絕望、憤怒、焦慮、自卑、無法專心、易怒和緊張。患有 PMDD 的女性通常無法正常地從事日常活動。在患有嚴重 PMS 的 100 位女性中，有多達 50 到 60 名女性還患有 PMDD。

何時應該聯絡 Kaiser Permanente ?

許多女性會在月經來潮前或經期期間出現經期症候群 (PMS) 的症狀。如果症狀嚴重，您可能會猶豫是否需要向您的醫師或其他保健醫師求診。如果出現下列症狀，請務必聯絡您的醫師：

- PMS 及/或 PMDD 症狀經常會干擾您的生活作息，讓您無法從事日常活動。
- 居家治療未能改善 PMS 症狀。
- 經期結束數天後，仍然持續出現顯著的 PMS 及/或 PMDD 症狀 (例如極度憂鬱、焦慮、易怒、哭泣或情緒起伏不定)。

如需醫療建議，請洽詢您的醫師或其他保健醫師。

其他資源

- 請瀏覽網站 kp.org 查看有關健康和藥物百科全書、互動計劃、健康資訊課程和其他資料。
- 請聯絡您的 Kaiser Permanente 健康教育中心或部門，查詢有關健康資訊、計劃和其他資源。
- 生育健康專家協會 (Association of Reproductive Health Professionals)，網址為 arhp.org
- 美國婦產科學院 (American College of Obstetricians and Gynecologists)，網址為 acog.org
- 計劃生育 (Planned Parenthood)，網址為 plannedparenthood.org 及 teenwire.com
- 美國心理協會 (American Psychological Association)，網址為 apa.org
- 您的健康可能受到暴力或虐待的嚴重影響。如果您遭受伴侶或配偶毆打、傷害或威脅，您可以尋求協助。請致電「全國家庭暴力熱線」(National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233，或連結至 ndvh.org

這份資訊並非做為診斷用途，亦不得取代您的醫師或其他醫療保健專家提供的醫療諮詢或護理。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。草藥和補充劑以非處方藥的方式銷售。Kaiser Permanente 只提供有證據證明該草藥也許能夠有效治療某些醫療情況的草藥類別。