

經前症候群

大部分女性在經前都曾經歷一些輕微的不適症狀（如腹部絞痛、輕微乳房壓痛等），這些症狀都被認為是月經週期的正常反應。但是如果症狀過於明顯，就可能是經前症候群的表現了。

定義：

在月經來潮前約5到11天出現包含生理上及心理行為上的症狀，嚴重到工作及影響人際關係，通常症狀在月經開始後的一天內結束。

臨床症狀：

許多生理上及心理行為上的症狀會顯現出來，症狀因人而異。最常見為一些緊張、焦慮、情緒起伏很大或者坐立難安等心理上的變化。此外，常見的生理反應有體重上升、乳房及腹部脹痛、肢體腫脹感或青春痘的產生等。其他如頭痛或肌肉痠痛、食慾上升（特別是嗜吃甜食）、全身無力或缺乏活力、性慾降低、健忘，甚至睡眠障礙等都可能發生。

發生率：大約 40% 的婦女曾受此影響，20 至 30 歲女性最常發生，2% 至 3% 有較厲害的症狀。

原因：

真正的致病機轉目前還不是很清楚，主要與荷爾蒙或內分泌系統的變化有關。

平時保健：

1. 少量多餐、多攝取高蛋白、穀類、水果及蔬菜。避免動物性脂肪及甜食的攝取。
2. 減少鹽分攝取以防止水分滯留在體內。
3. 減少菸、酒及咖啡的攝取。
4. 規則運動。
5. 盡量減少壓力或工作量，嘗試一些減壓活動如瑜珈、伸展操、或常做深呼吸等。
6. 適量補充維他命B6、維他命E及鈣與鎂等，可以有效紓解經前症候群，但不宜過量。

什麼時候需要找醫師？

1. 症狀持續在每次月經週期前發生，且會嚴重影響到日常生活。
2. 月經週期開始幾天後，經前症候群的症狀仍無法結束時。
3. 出現不同於往常的特殊症狀時。
4. 有明顯的憂鬱、焦慮、煩躁不安、對活動失去興趣、瀕臨失控感等經前憂鬱症的症狀出現時。