

女性與賀爾蒙的交響曲

經前症候群 · 經前不悅症

文／精神醫學部 主治醫師 陳逸婷

小英（化名）懷抱著理想，任職於一家頗具規模的外商公司。初出茅廬的她總是最早上班，最晚離開公司，因為勤奮努力，再加上經常笑容滿面，很快就與同事打成一片，並且獲得上司的肯定。只是，同事們發現，小英每隔一段時間就判若兩人，陽光般的笑靨轉成苦瓜般的神情，隨和的脾氣變得暴躁易怒，向來愛漂亮的她也開始不知節制的狂吃甜食，工作頻出狀況，上班偶爾遲到，下班後不再和同事相約出遊，反而喜歡窩在家中。但是，幾天過後，這些陰霾便一掃而空，可愛的俏女郎又回來了！小英心中是否蘊藏著不為人知的秘密？

經前症候群

從初經來潮到停經之前的女性，約有一半以上都曾經驗過或多或少的經前症狀。在身體方面，會出現疲倦嗜睡、乳房脹痛、腹部脹痛、頭痛、飲食習慣改變、四肢水腫等現象；在精神方面，可能有情緒低落不穩定、顯著的焦慮易怒、對平日的活動或嗜好失去興趣，以及失眠等症狀，稱為經前症候群（premenstrual syndrome, PMS）。

經前不悅症

經前不悅症（premenstrual dysphoric syndrome, PMDD）與經前症候群的發生，都是由於女性荷爾蒙的變動所致，與月經周期息息相關。在美國精神醫學會所出版的診斷準則DSM-IV-TR中，至今仍將經前不悅症歸屬於亟待進一步研究的一項分類。

統計顯示，75%的婦女在經前有輕微或單一項的變化，但並未影響社交與職業功能。某些研究指出，20-50%的婦女曾經歷經前症狀，但其中只有3-5%符合DSM-IV-TR的診斷準則，有可能是罹患經前不悅症，必須尋求精神科醫師的專業評估及處理。此外，大約5-8%的病人在一生中會因而承受輕度至中度的困擾，還有2.1%的婦女因經前症候群而無法工作，28%的社交功能受影響。長期下來，女性這位「好朋友」對身心層面影響甚劇！

好發的危險因子

1. 20多歲到30多歲。
2. 過去及現有的精神疾病（曾有產後憂鬱症病史、曾有與生殖週期無關的憂鬱症病史）。



3. 家族中婦女有經前不悅症的病史。
4. 曾出現因服用避孕藥引起的情緒變化。
5. 社會精神壓力。

經前不悅症自我檢測簡表

過去1年大部分的月經週期裡，若下列11項症狀出現5項以上（其中1-4項至少有1項符合），並且是在經前出現，月經來潮後數日即消失，並已影響工作、日常生活等功能。
1. 明顯的憂鬱情緒、無望感或自我貶抑感
2. 明顯的焦慮、緊張、煩躁不安
3. 明顯的情緒起伏（突然覺得傷心、容易流淚或被拒絕時較容易敏感）
4. 持續或明顯易怒，或容易發生人際互動的衝突
5. 對原有活動（工作、學業、朋友、嗜好）失去興趣
6. 注意力不集中
7. 容易疲倦或勞累、無活力
8. 食慾變化、嗜吃某些食物
9. 嗜睡或失眠
10. 手足無措、瀕臨失控感
11. 身體症狀，如乳房腫脹、疼痛、頭痛、關節或肌肉痛、腹脹或體重增加

（轉譯自APA: DSM-IV, 2000）

臨床表現

症狀主要包含情緒層面（憂鬱、焦慮、煩躁易怒、情緒起伏大）、認知層面（無望感、自我貶抑感）、身體層面（乳房脹痛、頭痛、關節或肌肉痛、腹脹、體重增加）等各種不適，須記錄至少兩個月經周期。身體方面的疾病如偏頭痛、過敏、氣喘、癲癇等，經前會惡化。

鑑別診斷

經前不悅症目前並無特定的實驗室檢查可確診，必須與其他容易在經前惡化的精神疾病（憂鬱症、恐慌症、焦慮症、身體化疾病、人格疾患、暴食症等），以及身體疾病（貧血、低血糖、甲狀腺疾病、多囊性卵巢症、紅斑性狼瘡、代謝性疾病、感染、癌症等）加以區分。

許多專家指出，經前不悅症若不治療，症狀會惡化，不舒服的時間也越來越長，有些甚至在日後演變成重大的情緒疾患。

治療選擇

藥物：

嚴重的經前不悅症建議以藥物治療，可用血清素回收抑制劑（SSRI）來改善與情緒相關的症狀。服藥時機為經期前的10-14天。一旦停藥，症狀通常會在數月內復發。服用此藥常見的副作用包括頭痛、眩暈、噁心、睡眠障礙、水腫、食慾降低等，若服藥後無法改善症狀或出現無法忍受的副作用，請通知醫師協助你以其他的藥物或方式進行治療。

其他如抗焦慮劑、第二型甲型正腎上腺素促進劑、乙型正腎上腺素抑制劑、鴉片受器拮抗劑、鈣等藥物的療效，較無一致性的結果。此外，可用利尿劑緩解水腫，用抗泌乳激素改善乳房脹痛。



非藥物：

1.心理治療

- ◎ 支持性心理治療：細心的聆聽、瞭解與適時給予同理，會有一些幫助。
- ◎ 團體心理治療：可藉由同伴讓婦女們認識症狀並感受到自己並不孤單，亦可練習調整生活型態（規律的經前作息）、適應壓力及症狀、處理人際關係、學習滿足自己的需求、減少自責、減輕不必要的壓力、增進自我對時間和情緒的管理，以及增強自尊。

2.運動

適度運動、伸展操、冥想靜坐、按摩或肌肉放鬆法，均可減輕身體的不適

3.飲食

減少含精緻糖類（蛋糕、糖果、飲料、冰淇淋）、咖啡因（以免焦慮症狀惡化）、酒、高鹽（醃漬食物、罐頭及加工食品）、生冷、油炸等食物及香菸。少量多餐、增加攝取複合性的碳水化合物（五穀雜糧）與多選用新鮮食物等，均有助於減緩症狀。食物烹調方式應多採取蒸、煮、煎、炒、微波、涼拌來代替油炸。另有研究指出，補充維生素A與E、鈣、鎂、維生素A加鎂及鋅、維生素B6等，可能也有幫助。

其他治療：

1.抗前列腺素

2.口服避孕藥

3.促性腺釋放激素

4.雄性激素

5.雌性激素

6.手術

女性朋友自青少年時期便與月經密不可分，日後更肩負照顧家庭的責任，同時還得拓展工作領域，社交互動的機會也將日益增加，如果因為經前症候群或經前不悅症造成身心不適和情緒變化，很容易引起同儕、同事與家人的誤會。因此，為了與這位伴隨我們韶光年華的「好朋友」和平共處，進而提升生活品質，有上述困擾的女性朋友們，請不要再獨自隱忍，歡迎到「婦女身心特別門診」，讓專業的精神科醫師陪伴你走出這段低潮時期！🌹

