

# 做個元氣美女 經前症候群不再來

文／中醫部 婦科 醫師 李湘萍

28歲的宜宜（化名）是一位個性開朗、長相甜美的國小老師，平時笑容可掬的她到了月經前1個禮拜左右，脾氣總是變得特別暴躁不耐煩，看什麼都好像不順眼，常常會為了一些芝麻小事跟要好的男友大吵一架，甚至鬧分手。起初她覺得都是別人在惹她生氣，後來經過家人與男友的提醒，才發現她每一次大發飆都是在月經來潮前一兩天。除此之外，她還發現月經來之前，臉龐會比較腫，原來的瓜子臉與尖下巴都不見了，而且很容易脹氣。近年來，這些症狀越來越嚴重，她開始擔心這是不是身體老化的現象，為此煩惱不已…

## 原來是經前症候群作祟

半數以上女性在月經前的7-14天，會出現種種不適，包括身體及精神的症狀，統稱為經前症候群（Premenstrual syndrome，

PMS）。它會隨著月經週期出現，一般在月經來潮後就會消失。

症狀類型	症狀描述
身體症狀	口瘡、抵抗力下降容易感冒、頭痛、乳房脹痛、腰酸背痛、容易脹氣、體重增加、頭面或四肢水腫、噁心、肌肉或關節疼痛、食慾增加、嗜吃甜食、疲倦嗜睡、青春痘、耳鳴目眩、性慾改變。
精神症狀	易怒、緊張焦慮、情緒起伏過大、無法專心、思考力下降、輕微記憶障礙、情緒低落、憂鬱、感到寂寞、缺乏自信、睡眠障礙。

## 都是荷爾蒙失調惹的禍

有關經前症候群，很多研究理論陸續被提出來，但目前尚無定論，只能說主要與荷爾蒙失調有關：

1. 動情素過多、黃體素缺乏
2. 維他命B6缺乏會導致憂鬱
3. 鎂的缺乏可能與水腫有關，醛固酮（Aldosterone）增加也會導致水份滯留。
4. 催乳激素（Prolactin）升高導致乳房脹痛
5. 前列腺素及腦下垂體釋放激素的含量改變



6.營養不均衡（高脂肪、高糖、高鹽）、甲狀腺內分泌失調、鈣質缺乏、身心壓力、睡眠不良、環境污染等，都可能影響經前症候群的表現。

### 中醫如何看待經前症候群？

現代醫學用「經前症候群」這個名詞來歸類種種經前症狀，中醫則根據臨床表現症狀的不同，分別稱為經行乳脹、經行頭痛、經行身痛、經行感冒、經行發熱、經行口糜、經行泄瀉、經行浮腫、經行情志異常等。這些症狀可以單獨出現，也可以好幾種合併出現，嚴重者甚至在排卵期過後沒多久即發作。

中醫古籍早就已經提出經前相關症狀的表現與治療，散見於歷代不同的著作當中，例如宋朝陳素庵：「經正行發狂譎語，忽不知人，…登高而歌，去衣而走，妄言譎語，如見鬼神…。」明朝岳甫嘉：「婦人遇經行時，身骨疼痛，手足麻痺，或生寒熱，頭疼目眩，此乃觸經感冒」。到了清代，《葉天士女科醫案》記載經前相關疾病多達20幾種。

### 經前症候群的中醫分型

中醫將經前症候群大致區分成以下幾種類型：

#### 氣滯型

症狀	氣滯型的女性工作忙碌，生活壓力大，情緒起伏大，容易為小事抓狂，或心情無故低落，容易脹氣打嗝，有時便秘有時拉肚子，乳房脹痛，經行下腹脹痛。	經行乳脹 經行頭痛 經行情志異常
治療	臨床常用疏肝解鬱法調治，方選逍遙散、丹梔逍遙散、柴胡疏肝散。	
食療	多吃行氣食物，如佛手、柑橘類水果、蕎麥、韭菜、茴香菜、大蒜、玫瑰花茶、薄荷茶等。	
預後	此型體質患者病程日久易氣鬱化火，引起肝火旺，甚至肝腎陰虛，或是氣滯血瘀。	

#### 陰虛型

症狀	陰虛型的女性長期熬夜，用眼過度，體型偏瘦。易口燥咽乾，喜喝冰飲，嘴唇偏紅易脫皮，聲音沙啞，臉色潮紅，有烘熱感，眼睛乾澀，皮膚乾燥易生皺紋，腰酸背痛，耳鳴頻尿，小便不順，大便乾硬難解，入睡困難，經量變少。	經行乳脹 經行發熱 經行身痛 經行口糜 經行腰痠
治療	臨床常用滋補肝腎法調治，方選一貫煎、二仙湯、二至丸、百合知母地黃湯、六味地黃丸、知柏地黃丸、杞菊地黃丸。	
食療	多吃梨、百合、銀耳、木瓜、菠菜、無花果、冰糖、茼蒿等甘涼滋潤食物。可喝沙參粥、百合粥、枸杞粥、桑椹粥、山藥粥。	
預後	此型體質患者日久可轉化為陰虛陽亢、血虛生風等。	

#### 氣虛型

症狀	此型體質的女性體型偏胖，不愛運動，喜吃甜食，不喜歡講太多話，容易頭暈疲倦，活動一下就流很多汗，腰酸，頻尿，白帶量偏多。	經行浮腫 經行感冒 經行泄瀉
治療	臨床常用健脾補腎法調治，方選參苓白朮散、健固湯、腎氣丸、苓桂朮甘湯。	
食療	常吃益氣健脾食物，如粳米、糯米、小米、大麥、蓮子、馬鈴薯、花生、蜂蜜、山藥、土豆、大棗、香菇、雞肉、牛肉、青魚、鱈魚；少吃耗氣食物，如生蘿蔔、空心菜。	
預後	此體質患者如治療調攝不當，易發展為痰濕型或陽虛體質。	



### 禍從口入！元氣美女應避開的食物


- 1.高糖食物（蛋糕、巧克力、糖果、含糖飲料）：過多易導致肥胖。
- 2.乳製品（牛奶、乳酪、優格、奶油）：過多攝取會阻礙鎂的吸收，而鎂可穩定情緒，因此導致情緒不穩加重。
- 3.高脂與油炸食物：造成肥胖、腸胃吸收不良與乳房脹痛等症狀。
- 4.高鹽食物（泡麵、醃漬品、醬料、加工食品）：使水分滯留在體內，造成水腫。
- 5.咖啡因（咖啡、茶、可樂）：會加重情緒不穩、乳房脹痛等症狀。
- 6.酒精：將加重情緒低潮，也會使頭痛及疲倦更加嚴重。

### 飲食生活自我保健DIY

飲食	少量多餐，增加纖維質的攝取量，多吃蔬菜、豆類、全麥、蕎麥及大麥等食品。
	適度補充維生素B6可緩解情緒、有助排出水分、緩和乳房脹痛、疲勞及想吃甜食的慾望。
	多吃魚蝦、大豆等富含維生素A及D的食物，可改善皮膚狀況，有助於抑制經前的粉刺及皮膚油脂分泌過盛。
	多吃新鮮水果或適量服用維生素C，可減輕情緒緊張。
	維生素E可緩和乳房疼痛、焦慮沮喪等症狀。
	鈣與鎂可預防經前的痙攣及疼痛，鎂尤其能抑制對食物的渴望、穩定情緒，同時可幫助鈣質的吸收。為補充這兩種元素，不妨睡前喝一杯熱牛奶，並加上1匙蜂蜜。

生活	快走、騎自行車、游泳、慢跑，每週3次，每次30分鐘，使心跳增加到每分鐘130次以上。適度運動有助全身舒暢，放鬆緊張情緒。
	營造緩和寧靜的環境，如採用柔和的色調或播放怡人的音樂等。
	適度安排工作進度及目標，不要讓自己負擔過重。
	可在溫熱水中加入海鹽或精油泡澡，有助放鬆全身肌肉、促進血液循環、改善睡眠。
	透過每日症狀記錄表，藉由自我認識與瞭解，採用認知行為技巧，控制身心穩定度。

### 若症狀嚴重要尋求專業協助

經前症候群容易受外在環境影響，症狀起伏不定，輕微的症狀可以藉由改變生活與飲食習慣而改善，但若症狀頻次變多或加重，造成生活上的困擾與身體不適，切忌道聽途說服用來源不明的健康食品或草藥，才不會越吃越嚴重，花錢反傷身。最好是請專業醫師評估，尋求適合的解決之道，才能輕輕鬆鬆做個元氣美女！

(本文圖片引用自<http://women.webmd.com>)

