

經前症候群

◎卓越北屯社區醫療群/水瀾婦產科診所 李耀銘醫師

根據統計約有九成女性在月經來潮前，在情緒上或生理上會出現一些不舒服的變化。隨著症狀的輕重不同，大部分的女性可以自理而相安無事，少部份的女性約佔13-26%則會間接的影響到工作表現，人際關係出現問題，已婚女性甚至影響到全家氣氛的和諧，進而需尋求醫療的協助。

其實這些隨著女性體內週期性的荷爾蒙波動，所產生心理上的或身體上的不適的種種變化，稱之為經前症候群，它通常出現在月經前5天並且在月經結束前4天才會獲得舒緩，歸納出在身體方面的變化，最常見有乳房腫脹不適、肌肉酸痛、四肢水腫、腹部悶脹，經前胃出虛症或食慾增加等等。而心理的變化則會出現：容易發怒、沮喪憂鬱、沒有精神、人際關係變差等狀況，隨著月經週期循環，進而復始。

許多女性認為經前不適症狀是一種「正常」現象而忽略了治療改善的機會，事實上症狀程度可藉由運動，舒緩配合清淡飲食，若仍無法改善，則需尋求婦產科醫師的協助。

目前較為常見的治療方法有：

- 1.適量的補充鈣片及維他命B6。
- 2.若有水腫、腹脹可短期使用利尿劑治療，但是須小心低血壓或低血鈣。
- 3.對於情緒易怒，食慾增加的治療，可考慮使用低劑量抗憂鬱劑。
- 4.亦可考慮一種新型低劑量口服避孕藥，因含新一代的黃體素Drospirenone，可以降低雌激素引起動離子與水分滯留的問題，可以改善水腫，並且可以改善情緒不穩，注意力不集中，食慾增加等症狀，當然它更有避孕及治療青春痘的功效。
- 5.對於只有乳房脹痛的婦女，通常使用降泌乳激素的用藥亦有幫助。

經前症候群的症狀是如此的多樣，近來由於有愈來愈多的女性在职場上有着優異的表現且位居要職，所以它的重要性也愈受到重視，或許台灣有一天會選出女性的總統，希望那時的總統在做決定性決策時，不至於受到經前症候群的干擾才是。

醫師簡介

李耀銘 醫師

卓越北屯社區醫療群/水瀾婦產科診所

