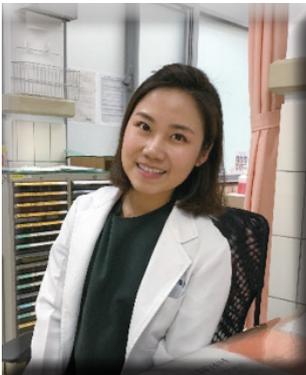


了解經前症候群 享受自信人生

文 / 家庭醫學部住院醫師 許雅荃



許雅荃醫師檔案

現職：臺北榮總家庭醫學部住院醫師
學歷：臺北醫學大學醫學系畢業
專長：家庭醫學、預防醫學

一、何謂經前症候群 (Premenstrual Syndrome, PMS)

一般來說，月經週期約 28-30 天左右，以月經來潮為週期第一天，前半週期是濾泡期，排卵後至下次月經來潮的期間為黃體期；**經前症候群大約發生於黃體期後半期 (約是來經前的一週左右)**，發生原因未明，可能和黃體激素和雌激素比例失調有關，此症會隨著月經週期重覆發生直至停經，發作頻率及嚴重度不等。研究證實，經前症候群對女性的情緒管理、人際關係、工作表現、醫療費用等，均造成不等程度的負面影響。

二、經前症候群症狀

症狀通常是開始於黃體期後半期，並且隨著月經來潮後漸漸消退，多數患者每個月的症狀持續約六天左右，而月經前四天是症狀較為嚴重的時期；相關的臨床症狀超過一百五十種，較常見的心理症狀有情緒不穩、憂鬱、易怒、躁動、焦慮、注意力不集中等，嚴重者甚至可能有自殺傾向。生理症狀則可能有疲倦、腹痛、乳房脹痛、頭痛、心悸、噁心、四肢水腫等。診斷以臨床表現為主，根據美國婦產科醫學會的定義，經前症候群須符合連續三次月經週期，且在月經來前五天，無論是心理或生理上，患者有上述至少一種症狀，並影響

到日常生活表現。

三、經前症候群的治療

治療目標在於症狀緩解，分為非藥物及藥物治療。症狀輕微者可使用非藥物治療，例如飲食調整，避免高脂肪、過鹹或過甜及生冷食物。研究顯示，每日補充 1000 毫克鈣片及 50-100 毫克維他命 B6 可減緩經前症候群症狀，運動療法也能有效改善症狀。

至於中重度的症狀，則需要藥物治療；目前以抗憂鬱劑為第一線治療，如選擇性血清素再吸收抑制劑 (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors, SSRIs)，可於症狀發生、黃體期甚至

連續性服用都可以有效改善症狀。建議從低劑量開始，若增加劑量仍療效不彰，則可考慮第二種藥物：血清素與正腎上腺素回收抑制劑 (Selective Serotonin and Norepinephrine Reuptake Inhibitors, SNRIs)。若以上藥物療效都不好時，才考慮第二線治療：口服避孕藥。

四、結語

經期症候群及經前不悅症，對於育齡女性的生活常造成極大困擾和不適，家人的體諒和陪伴是很重要的，必要時請教醫師，盡早確立診斷和接受醫療處置，才能充分享受更有自信的人生。

+ 防疫新生活 + 個人衛生防護措施 持續落實
配合防疫措施店家 放心消費

- 保持社交距離**
室內1.5公尺、室外1公尺
座位採梅花座或隔板區隔
- 落實衛生防護**
戴口罩、量體溫、入口及場所內
提供洗手用品或設備
- 建立實名制**
王小明
陳大中
林小美
- 確實執行人流管制**
1m
- 環境清消**
漂白水
- 消防安檢及建築物
公共安全檢查合格**

衛生福利部疾病管制署 廣
TAIWAN CDC 啓



榮總人

Taipei Veterans General Hospital Bulletin

435

109年8月號



因應未來醫療需求及醫院長遠發展，本院規劃於中正樓後方左側新建手術樓，於8月14日舉行開工動土典禮；新建手術樓為地上4層，設置17間手術室(含複合式手術室及磁振造影設備)，預計111年竣工，112年正式啟用，加入醫療服務。

