

大多數的女性，每次月經前後總有多多少少的不適，不是嗜睡，就是容易感冒、頭痛，或是情緒焦躁、冒痘症、便秘等問題，常常是症狀剛解除，下次月經又要來報到了，造成身心俱疲，所以門診中不乏這種因月經造成困擾的女性患者。

女性月經來潮之前出現的種種不適現象，統稱為經前症候群(premenstrual syndrome, 簡稱PMS，根據研究顯示，有高達75%處於生育年齡的女性，或多或少都曾經驗和月經周期相關的一些身體或情緒症狀，此一症候群約有100種以上的症狀，包括頭痛、乳房脹痛、背痛、腹痛、肌肉關節酸痛、體重增加、水腫、噁心、疲勞、失眠、暈眩、性慾改變、食量增加、緊張、易怒、焦慮、沮喪、情緒改變、注意力不集中、健忘...等症狀。若症狀輕微，且不影響工作和日常生活，則可視為正常月經週期的一部份，並不一定要特別治療。症狀明顯者，可以利用放鬆心情、充份的運動、適當的休息和均衡的飲食來改善，必要時再配合藥物治療。

經前症候群的高危險群包括：

- (1)年齡25-35歲的女性，月經不規則者
- (2)體重起伏不定，飲食不均衡，有抽煙喝酒者
- (3)有特別身心壓力，長期缺乏運動者
- (4)飲食習慣不良者
- (5)曾有憂鬱症或焦慮症，或婚姻關係不和諧者
- (6)母親或姐妹也有類似經前症狀者
- (7)濫用尼古丁

經前症候群原因錯綜複雜，可能是和黃體激素和雌激素比例失調有關。另外，營養不均衡（高脂肪或糖鹽過多）、維他命B6不足、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。

中醫典籍雖無「經前症候群」的記載，但有描述類似症狀，例如經行頭痛、經行身痛、經行泄瀉、經行乳房脹痛、經行情志異常等，中醫理論認為主要與心、肝功能失調有關。臨床上可分為肝氣鬱結、肝腎陰虛、氣血虛弱、氣滯血瘀等證型。中醫的辨證治療：

（一）肝氣鬱結型：月經不定期，經前胸悶煩躁、乳房及小腹脹痛，舌質偏紅，脈弦。以加味逍遙散、柴胡疏肝湯或甘麥大棗湯等治療。

(二) 肝腎陰虛型：月經量少，腰膝酸軟、失眠、多夢，經後頭暈、耳鳴。以六味地黃丸或左歸丸等滋補肝腎。

(三) 氣血虛弱型：原本就有貧血的體質，或是面色蒼白、頭暈目眩，月經量多、氣短心慌者，以八珍湯、歸脾湯等補養氣血。

(四) 氣滯血瘀型：經前小腹悶脹，經行腹痛，經色暗、有血塊，經量或多或少。可以桂枝茯苓丸或血府逐瘀湯加減治療。

根據上述辨證施治，再配合其他兼症加減治療，大都能獲得滿意的療效。

護理保健方面：

- 一、肝氣鬱結型：保持心情愉快，飲食清淡，若乳房脹痛可穿較寬大的內衣。多運動以放鬆情緒，保持充足睡眠。服用百合蓮子湯。
- 二、肝腎陰虛：應多休息，不可過度勞動，不宜吃過鹹的食物。可多吃瘦肉、牛腩、豬蹄筋等滋陰養血食品，以及沙參、枸杞、麥門冬、銀耳。
- 三、氣血虛弱型：應以營養豐富的補養品為主，例如豬肝、瘦肉、蛋、魚等，常喝人參紅棗茶，桂圓蓮子粥。多休息，適當運動。
- 四、脾虛型：注意小腹保暖，以免受寒。飲食以清淡及容易消化為主，避免吃生冷之物。可以四神湯煮粥常服之。
- 五、血瘀型：不宜久坐或久站，避食生冷之品，盡量少吹冷氣，必要時可以熱敷小腹。藥膳方面用當歸、桂枝、川芎、黃耆、生薑與肉同煮。

整體而言應避免高脂肪、太鹹、過甜、及生冷食物，例如油炸食品、咖啡、巧克力、糕餅、及冰品類。可多食全穀類、豆類、蔬菜、水果、海菜類等有益的食物。平時多運動，利用各種技巧來放鬆心情，消除壓力，並配合按摩、氣功、有氧運動等來改善經前症狀，如此一來，惱人的經前症候群就可以一一說拜拜了。