



輕鬆面對

女性每月總有幾天「悶悶」，或非常「躁底」，當男士發現女士有這些徵狀時，大都知道：可能這位女士經期快到了。

女性在來經前有機會出現經前綜合症，徵狀之一是心情煩躁易動怒，有時會影響工作，亦會影響家庭關係。有經前綜合症女士，到底應如何面對？

撰文：陳旭英 設計：美術組

養和醫院
家庭醫學專科醫生
鄭嘉怡



經前綜合症症狀

甚麼是經前綜合症？養和醫院家庭醫學專科醫生鄭嘉怡醫生說，經前綜合症（Premenstrual syndrome，簡稱PMS）是指女士在來經前，因為荷爾蒙改變而出現的不適症狀，包括生理和心理兩方面的症狀。

「心理影響包括感到抑鬱、焦慮、煩躁、心情驟起驟落；生理症狀包括水腫、身體出現腫脹、胃口有改變（突然想吃某種食物，例如甜品）、乳房脹痛、皮膚（多油脂分泌多暗瘡）及頭髮（如多頭皮）有改變、較易疲倦、肢體活動靈活度減弱（手腳協調差/難以集中精神）、睡眠質素變差等。」



▲不少女士在經前會生暗瘡。

患者比率

是否每位女士都會有經前綜合症嗎？鄭嘉怡醫生說，根據統計，十個女士中約四個有經前綜合症的問題，程度不同，而這四個人當中就有百分之五至八有嚴重的經前綜合症。

經前綜合症會在何時出現？「女士的來經周期一般為二十八至三十五日，通常在經期後兩星期，即排卵開始就出現。」鄭醫生說。而相關的徵狀會持續至來經後才消退。

鄭醫生說，此症通常在來經期前出現，但若女士發現上述徵狀跟周期沒有時間關連出現，就要留意是否患有其他疾病例如焦慮症。

▶大約四成女士有不同程度的經前綜合症。



高危患者

哪些女士較容易有經前綜合症？

鄭醫生說，較容易出現經前綜合症的女士，包括以下情況：

- 肥胖，以亞洲人標準來說，體重指標（Body Mass Index, BMI）超過二十七；
- 平日少做運動；
- 日常飲食吸收過量酒精（一星期超過十四個單位，即每天飲用超過兩份酒精；一份酒精相等於三百五十毫升啤酒、一百二十五毫升紅或白酒、四十毫升烈酒）
- 飲食中過多鹽分（令身體容易積水）
- 飲用過量咖啡因（包括咖啡、茶、能量飲品等），會影響睡眠、心情。



▲肥胖女士有較大機會患經前綜合症。

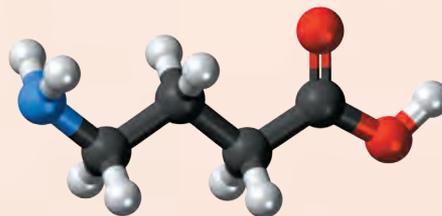
荷爾蒙與經前綜合症關係

婦女在來經前有以上症狀，是因為排卵期間的荷爾蒙改變，為何有些婦女有經前綜合症，有些沒有呢？

鄭嘉怡醫生說，每位婦女在排卵期間，雌激素、孕酮都會略為上升。而有些婦女對孕酮、荷爾蒙特別敏感，當孕酮稍為上升，就會出現病徵。

另外有些婦女對神經傳導物質：如血清素、γ-胺基丁酸（gamma-Aminobutyric acid, GABA）有較明顯反應，故會出現經前綜合症。

而未發育、懷孕中婦女、已收經的女士，由於荷爾蒙水平較穩定，故不會出現經前綜合症。



▲GABA神經傳導物質與經前綜合症有關。

經前綜合症

▶寫月經日記，記錄症狀，以便醫生評估。



如何界定患有經前綜合症？

鄭嘉怡醫生說，如何界定患有經前綜合症？此症的特點是在排卵之後至來經前出現（即是黃體期），在月經開始或過後症狀就會消失。而且如果這些症狀影響上班、伴侶關係、日常生活，而這些症狀的出現，沒有其他因素影響，本身非抑鬱、焦慮人士（例如有否經期都一樣心情低落煩躁），就有機會是有經前綜合症。

她建議婦女如感到這些症狀影響生活，可連續兩個月寫月經日記，觀察及記錄病徵是否由經期造成，並交由家庭醫生或婦科醫生以作評估。

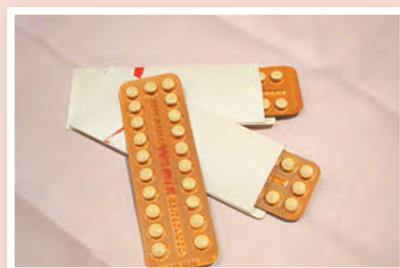
非藥物治療方案

鄭醫生說，若要治療經前綜合症，可先用非藥物治療開始，由改變生活做起，包括養成恒常運動習慣、接受行為認知治療；亦可以考慮服用補充劑，例如月見草油、鈣、銀杏等；外國婦女服用聖潔莓chasteberry/vitex、維他命B6、聖約翰草等。亦有婦女接受針灸舒緩症狀。

但她提醒：「每個人對補充劑的反應不同，有些人的症狀得以舒緩，反之有些人可能沒有效用或有不適反應。另外要注意補充劑可能與其他藥物有相沖或加強作用，尤其是聖約翰草，故服用前應諮詢醫生。」



▶月見草油據說可舒緩經痛及經前綜合症徵狀。



▲避孕藥抑壓排卵，能治經前綜合症。

藥物及手術治療

如果非藥物治療無效，就考慮用藥物治療。

藥物治療包括選擇性血清素再吸收抑制劑（SSRI），以增加身體製造血清素；亦可以服避孕藥，現時的第四代避孕藥，抑制排卵以防荷爾蒙波動，服後改善暗瘡問題及沒有經痛，但可能有凝血風險，如女士本身有新陳代謝問題、膽固醇高、血壓高等不建議服用，如要服用必須由醫生處方。

藥物治療在外國較普遍，香港婦女一般會較遲疑，擔心副作用，例如避孕藥會增加乳癌風險及凝血風險。因此，在服藥前最好諮詢醫生意見。☞