

經前緊張症候如何克服？

/ 任宜蓀

常聽女朋友每當「好朋友」來訪前幾天，容易有脾氣暴躁、頭痛、失眠、噁心、乳房脹痛、腳部浮腫、靜脈曲張明顯、臉上冒出青春痘、腹脹、胃痛等症狀出現，醫學上稱之為「經前緊張症」。症狀輕者，可藉著輕鬆的活動設計來緩解症狀；但是若嚴重的影響生活品質時。則應請教醫師。

經前緊張症。一般常在月經來潮的前10天開始出現。大約可分為兩大類：一類是水份滯留：此時會出現腳部浮腫、腹脹、胃痛、噁心、便秘、或輕瀉、乳房脹痛等症狀。

另一類是精神不穩定：可能會有易怒、頭痛、焦慮、煩燥、恐懼、失眠、注意力散漫、反應遲鈍、疲勞等症狀。對這自創世紀以來就困擾無數女性朋友的問題，迄今仍是眾說紛紜，目前已得到的推測包括：賀爾蒙不平衡、內分泌失調、雌激素過多、對醛固酮的敏感性增加、平時缺乏運動、服用避孕藥、飲食太油膩、抽煙、喝酒及大量喝咖啡、茶、可樂等原因。

由於經前緊張症和生理、心理都有極大關連，基本上多採用雙管齊下的治療方法。心理治療是必需付出耐心來引導。鼓勵病人紓發情緒，深入瞭解其個性，並教導正確生理衛生知識，增加對自己身體的瞭解。

藥物治療方面則採用鎮定劑、利尿劑、抗抑鬱劑。再加上維生素B群（特別是B₆）的補充，原因是其能調整女性賀爾蒙代謝，同時可消除滯留體內水份。

根據美國的一項研究顯示，女性在經前約10天，血中的鈣會開始下降，因而引起身體不適，所以適時補充鈣質也是不錯的營養療法。深受此症困擾的女性朋友，不妨檢討自己的飲食及生活型態方面著手找出改善解決之道。

婦女在生理期來臨之前，常會有一些異常症狀來干擾生活及工作，若要改善經前緊張症，必需力求生活步調規律、飲食正常。並建議養成適度運動的習慣，促進新陳代謝和血液循環。

切勿熬夜，尤其在經前及經期中，更要避免過度勞累。飲食要營養均衡，勿任意作不當的節食或減肥。

飲食宜清淡且富營養、少吃生冷及辛辣刺激品。經前幾天特別喜吃甜食，是因為體內葡萄糖代謝的改變所引起，可以適量的選擇吃紅豆湯、布丁、羊羹之類食品，這段期間由於身體對糖的耐受性增強，吃甜點較不易胖，但也不可超量食用。脂肪含量高的甜食如巧克力、西點、花生糖等，會讓青春痘冒在臉上或背上，最好避免。在經前的10天，宜少喝可樂、咖啡、茶、改喝無咖啡因的咖啡。