

經前症候群之護理指導

壹、什麼是經前症候群？

經前症候群通常發生在月經來潮前 7~14 天，亦即在排卵後開始，至經血來潮前幾天達到顛峰。為一週期性且合併有生理及心理變化的症狀，這些症狀在月經來潮後便會緩解，多發生在 30~40 歲之女性。這些身體、情緒的不適包括：

- 一、水分蓄留體內，產生乳房脹痛、頭痛，臉和四肢水腫。
- 二、饑餓感及食慾增加，嗜吃甜食，並有易暈眩、疲勞及血糖低下症狀。
- 三、焦慮激動、精神緊張。
- 四、可能有無精打采、沮喪、退縮、隔離、健忘、想哭甚至產生自殺的念頭。

貳、原因可能為

- 一、荷爾蒙間的交互作用，造成周邊水腫與體重增加。
- 二、前列腺素過多，易產生頭痛及骨盆腔疼痛。
- 三、血管加壓素或泌乳素增加，造成月經前乳房脹痛。
- 四、缺乏維生素 B6 及鎂。
- 五、情緒容易緊張的人，較易出現經前不適的症狀。

參、護理照護指導

- 一、多吃全穀類、豆類、根莖類蔬菜及低糖高纖的水果。
- 二、低鹽飲食，避免水分滯留。
- 三、攝取足夠的維生素及礦物質，如適量的維生素 B 群、B6 可預防經前症候群，維生素 E 可預防乳房脹痛，也可補充鈣質。
- 四、適當的運動可增加體內腦內啡，改善經前不適。
- 五、減輕壓力，如放鬆技巧、瑜珈、穴道指壓按摩等。如果症狀仍未改善，建議掛婦產科門診。

肆、諮詢服務電話

(02)89667000 轉 1372 (門診諮詢室)
(02)89669000 (預約掛號專線)

伍、參考資料

湯玉英、祈安美(2019)・與月經有關的問題・於馮容莊、葉月珍、呂美芬、湯玉英、祈安美、林麗珠...張碧芬，*實用婦科護理*(六版，285-291 頁)・台北市：華杏。

陸、複習一下

問題 1：()經前症候群期間應使用高糖、高鹽的食物以減輕症狀。

問題 2：()適當的運動可增加體內腦內啡，改善經前不適。

問題 3：()經前症候群通常發生在月經來潮前 7~14 天的不適症狀。

正確答案 問題 1：× 問題 2：○ 問題 3：○

編印單位:護理部 OPD (OPD GYN-013)

編印日期:2005 年 11 月 25 日第 1 版

修訂日期:2020 年 07 月 30 日第 7 版

全院編碼:亞東醫院出版品(SH055)

材物編碼:MS4902D005

宗 旨: 持續提升醫療品質

善盡社會醫療責任

願 景: 成為民眾首選的醫學中心