

月經調好，窈窕美麗不會少——談經前緊張症候群

[發表醫師]:李靜姿 醫師(傳統醫學科)

[發布日期]:2004/10/4

月經是女人一生中最重要的好朋友，月經來潮時的不適，情緒的不穩定，可以讓平日溫柔婉約的大美人，在經前及經期轉變成情緒陰陽不定的病美人。而隨著社會的開放，女生在職場及學業的壓力也與日俱增，貪食冷飲及久坐辦公室或長時間打電腦也使得門診中月經不正常的患者日益增加，所以如何調好月經做個健康美麗有活力的女性是很重要的。

一般而言，門診中常見的月經症候群如經來腹痛、經來痤瘡加劇、經前水腫、經前乳房脹痛、經來煩躁等。而造成這些現象，就西醫觀點來說是因為體內荷爾蒙調節失常有關，因為當抗利尿激素、腎上腺皮質素增加時可出現體內鈉滯留的情形，而因女性荷爾蒙之間比例失調可引起下視丘及腦下垂體功能紊亂，因此產生經前乳房脹痛、水腫、煩躁、青春痘等現象。

而這些因月經所導致的現象在中醫上認為是心肝功能失調所致，尤其是以心肝氣鬱為主要病理機轉。所以治療上要以調肝為主，再佐以化痰、化瘀、利濕的藥物。一般常用的方劑如加味逍遙散、杞菊地黃丸、溫土毓麟湯等在臨床上都有不錯的效果。

而在門診中常有患者抱怨：在月經來潮之前容易煩躁喜歡以吃東西來紓解壓力，導致經前體重突然上升。這大多是肝鬱所致，可以在月經來潮前以玫瑰花、佛手片、合歡花、紫蘇葉、桑葉等中藥泡茶來喝，緩解這種因煩躁所致的貪吃現象。而若經前青春痘直直冒出者，則可以使用涼血消瘡飲〔桑葉、石膏、牡丹皮、生地、赤芍、黃芩、菊花、甘草〕來治療，但更重要的是在經前一定要保持大便通暢，則痘痘就比較不易增生。

月經是女人一生中最重要的朋友，要將月經調理好，就不用擔心月經一來心煩氣躁、青春痘直冒、體重直直升。相信美麗窈窕一定不會少。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。