

精神部

學歷 中山醫學大學醫學系醫學士

現職 高雄榮總精神部主治醫師

專長 一般成人精神醫學 | 老年精神醫學 | 失智症



主治醫師 郭馨雅

淺談經前不悅症

經前症候群(Premenstrual syndrome)，係指女性在經期前出現的身體或心理不適，症狀因人而異但通常在月經來潮後逐漸緩解，常見症狀包含情緒波動、疲倦、乳房脹痛、胃口及睡眠改變、腹部不適等，依世界衛生組織之定義，只要出現一種症狀就可稱之。經前不悅症又稱經期前情緒低落症(Premenstrual dysphoric disorder)，是經前症候群中以情緒症狀為主，更嚴重影響日常生活功能的疾病。

● 發生率

根據美國婦產科醫師學會2023年發表的臨床指引，高達近九成女性至少有一項經前症候群相關症狀，約 2-3 成的女性症狀嚴重程度達經前症候群診斷標準，約 2-5%女性達經前不悅症之診斷標準。

● **診斷標準：**依據美國精神醫學會制定之精神疾病診斷與統計第五版，經前不悅症之診斷準則如下，建議搭配症狀日記記錄兩個月經週期。

● 多數月經週期中，在月經前一周內出現以下症狀，在經期開始後幾天內改善（主要症狀+其他症狀須達五項，至少一項屬於主要症狀）。

● 主要症狀：

1. 顯著情緒擺盪(如：悲傷/易哭)
2. 顯著易怒、憤怒或人際衝突變多
3. 顯著憂鬱情緒、無望感
4. 顯著焦慮緊繃

● 主要症狀：

1. 對平時活動興趣降低
2. 精神難集中
3. 容易疲憊或沒有活力
4. 顯著的胃口改變（進食過度或出現特殊食物需求）
5. 嗜睡或失眠
6. 覺得無法負荷或失控
7. 其他生理症狀(如：乳房脹痛、關節痛、脹氣、腹痛等)

● 症狀嚴重程度影響工作、學校、人際或平常生活功能

● 為什麼會有經前不悅症？

經前症候群/經前不悅症之致病機轉未完全明確，過去研究指出可能與月經週期女性荷爾蒙變化有關，症狀多發生於月經週期的黃體期，黃體期間雌激素及黃體素的濃度變動可能影響大腦中調節情緒的神經傳導物，如：血清素等。

● 如何治療經前不悅症？

➢ 藥物治療：可考慮使用口服避孕藥或血清素再回收抑制劑等藥物，協助穩定生理或情緒症狀，建議經過婦產科或身心科醫師評估。

➢ 非藥物治療：心理治療、運動、針灸、補充鈣等。

● 參考資料：

1. 美國婦產科醫師學會經前症候群臨床指引(2023年)
2. 美國精神醫學會 - 精神疾病診斷與統計第五版