

經前期緊張綜合征

凡在行經前或行經期，偶在經後，出現頭昏，頭痛，煩躁失眠，乳房脹痛，浮腫泄瀉，發熱身痛等證候群，嚴重影響生活質量，並隨月經週期規律性發作者，稱為“經前期緊張綜合征”，這些症狀在月經期結束後會自然消失。本病屬於中醫“月經前後諸証”範疇。

對於本病的發生西醫多認為可能與精神過度緊張引起大腦皮質下神經功能紊亂，包括下丘腦對植物神經和腦垂體以及靶腺之間的調節失常有關。當抗利尿激素、腎上腺皮質激素的分泌增加時，可出現水鈉瀦留現象，亦可能因雌孕激素之間的比例失調而引起下丘腦和腦垂體間的功能紊亂，在臨床上出現乳房脹痛、水腫、頭痛、煩躁等一系列症狀。

中醫學認為本病主要與心肝腎功能失調有關，其中尤以心肝氣鬱為主要發病機制。其內因首先在於陰血不足，或者陰虛及陽，肝腎不足。由於經前期，陰血下注血海，全身陰血相對不足，以致肝失血養，肝氣鬱結，心肝郁火易於妄動，陰陽失調，導致臟腑功能紊亂，形成月經前後諸証。

治療以調肝益腎為主，結合重整陰陽氣血。具體施以柔肝舒肝，健脾補腎等法，或佐以化痰、化瘀、利濕等。具體證型有：

1. 肝郁氣滯證

主證：月經紊亂，先後不一，量或多或少，質紫紅有小血塊，經前胸悶煩躁，乳房脹痛，煩躁易怒，小腹脹痛，納食較差，神疲乏力，舌質偏紅，舌苔色黃白微膩，脈細弦。

治法：疏肝理氣，活血和絡

方藥：逍遙散加味

2. 血虛肝旺證

主證：月經先期，經量偏多，色紅有小血塊，經前頭暈頭痛，煩躁失眠，乳頭作痛，腰俞酸楚，或則經後頭暈耳鳴，眼花心慌，急躁易怒，脈弦細數，舌紅質裂，舌苔黃燥。

治法：滋陰柔肝

方藥：杞菊地黃湯加減

3. 脾腎兩虛證

主證：月經大多後期，經量或多或少，色淡紅，無血塊，經前浮腫，納谷不馨，脘腹脹滿，矢氣頻作，大便溏泄，身困神疲，腰膝酸軟，胸悶煩躁，或有乳脹，舌苔白膩，脈細弱。

治法：健脾補腎



方藥：溫土毓麟湯加減

在日常生活中要避免不必要的精神刺激，低鹽飲食，避免吸煙飲酒以及飲用含咖啡因的飲料如咖啡、茶等。生活要有規律，多參加一些文娛和體育活動(如慢跑、游泳、騎車等)，都可以緩解憂鬱，改善情緒。

林倩雯醫生

2009.2.14