



# 月經來去均可致女性情緒問題 經前綜合症及更年期

月經是女性的自然生理現象，卻往往令她們又愛又恨。月經的開始象徵女性已踏入青春期，擁有生育能力，亦因月經的出現為女性帶來或多或少的不便。到了更年期，女性的月經流量會漸漸減少，直至停經的一天，又標誌著女性踏入人生的另一個階段。月經除了是女性的生理現象之外，也為她們帶來心理上的變化；如果女性不能自我調節這些轉變，便有可能誘發一連串的負面情緒，甚至形成經前綜合症和更年期情緒問題。因此，不管是女性或是男性，也應該對經前綜合症和更年期有一定的認識。



撰文：  
香港大學李嘉誠醫學院  
精神醫學系  
助理教授  
李美瑩博士

## 壓力可致經前綜合症

經前綜合症是指一系列周期性出現的生理及心理不適，一般在月經來臨前七至十天開始出現症狀，直至月經到來時才會漸漸消失。其症狀除了出現水腫、乳房脹痛、腰酸背痛、疲憊等身體不適外，亦可出現情緒及認知問題，例如煩躁易怒、抑鬱、焦慮及難以集中精神。

近年，研究顯示賀爾蒙變化可引致腦部化學物失調，增加患上經前綜合症的機會；而心理因素也可導致此症。

工作和人際關係所帶來的壓力可以加重經前綜合症的症狀，而角色衝突也可以是女性的心理壓力來源之一。現今女性需要飾演多種角色，如職業女性、妻子、母親、女兒、媳婦等，容易產生角色衝突，加上經前出現的種種生理變化，令女性產生壓力。

女性的焦慮、遺憾及不滿情緒若平日無法得到宣洩，在來經前的情緒問題會更加嚴重，增加女性所承受的壓力，令經前綜合症的徵狀更為明顯。

從認知行為學的角度來看，由於經前綜合症的概念被廣泛接納，令一些女士容易把經前的變化視為經前綜合症的表現。

當人覺得自己患病，自然會多加留意身體上的健康狀況，經前綜合症的女士會

過份留意自己身體上的變化，患者常常「發現」自己有毛病，將周期性的變化以負面態度來看待。

對於患有經前綜合症的女士，除接受藥物治療及心理治療外，亦應自我調節心理狀況，如學習放鬆自己、處理壓力、對事情抱正面態度、改變對經前不適和月經的負面思想等。

患者也應改變飲食習慣，如盡量減少飲用含咖啡因及酒精等的刺激性飲品，以保持情緒穩定及預防失眠；而減少進食高鹽份食物，可避免出現水腫、乳房脹痛及體重增加等問題。

另外，多食用複合性碳水化合物(如糙米、麥麵)、豆類(如黃豆、蠶豆)及蔬菜(如菜心、西蘭花)等，均有助穩定情緒及血糖，紓緩經前不適。

## 心理壓力無法排解 更年期婦女可致抑鬱

女性通常於51歲左右開始停經，而更年期就在停經前後的幾年間發生。女性隨著年齡漸長，卵巢功能日漸減退，雌性賀爾蒙分泌也因而減少；月經周期因而變得不規則，經血分量亦時多時少。不穩定的月經周期會持續一段時間，直至卵巢完全停止排卵，月經便會完全停止。

更年期所出現的賀爾蒙減少或不穩定，以及各種心



女性無法排解心理壓力，可致情緒問題。

理因素的影響，令部分更年期婦女感到困擾。

更年期常見的症狀有潮熱、夜汗、心煩、緊張、失眠、疲倦、抑鬱、記憶力衰退、難以集中精神處理工作及性慾下降等，這些症狀已令部分更年期婦女感到極度苦惱。

除此之外，這個階段還會為女性帶來其他心理衝擊。女性踏入中年，她們需要面對生活上的轉變，如子女獨立，甚至離家、身邊的長者或父母患病或去世、自己及伴侶身體功能開始衰退或患上慢性疾病等，都會令女性產生壓力。

另外，婦女面對自己身形及面容上的轉變，她們覺得自己的吸引力下降，情緒亦會受到影響。社會給予「更年期」的負面含義，不少女性對更年期感到抗拒。多種心理壓力，加上賀爾蒙的變化所產生的負面情緒，令更年期婦女容易感到情緒低落。

在傳統觀念影響下，不少更年期婦女都不談性慾下降這個問題，但這可能導致婦女與丈夫相處時出現嫌

隙。其實不少更年期婦女在賀爾蒙分泌減少的情況下，她們的陰道出現萎縮及變得乾澀，所以婦女在行房會感到不適，而賀爾蒙的改變亦導致性慾下降，影響夫婦間的性生活。

其實適當的治療有助回復健康的性生活，以連繫夫婦之間感情。如在醫生建議下，婦女可接受適當的賀爾蒙補充治療及接受心理輔導，協助她們愉快地渡過更年期。

若婦女所承受的心理壓力無法得到適當排解，可導致抑鬱症，故必須謹慎處理，切勿採取迴避態度。面對更年期問題時，婦女須以積極正面的態度渡過這個人生必經的階段。

婦女亦可以透過不同的途徑增加對更年期的認識，而家人的諒解及支持對更年期婦女也十分重要。

香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系及婦產科學系於一年前開始進行一項有關更年期婦女的研究，以瞭解她們接受心理治療或藥物治療成效的分別。

研究預計會持續半年，當中接受心理治療的婦女需接受為期四節課題，學習應用認知和行為的改變，以面

對更年期所帶來的壓力。有意參加此項研究的婦女，可致電2855 4166向劉小姐或徐小姐查詢詳情。

## 經前綜合症常見症狀分為四大類

- (一) 生理：出現乳房腫痛、水腫、體重增加、失眠、疲倦及腰酸背痛。
- (二) 心理：感到煩躁、抑鬱、憤怒、緊張、坐立不安、容易哭等。
- (三) 行為：渴睡、工作表現下降、不願意出外、減少社交活動及嗜食碳水化合物(如高糖份)食物。
- (四) 認知：難以集中精神處理工作、記憶力差、判斷力下降。

## 常見的更年期症狀

- (一) 血管舒縮：
  - 潮熱：指一陣陣發熱的感覺，烘熱如潮浪般會突然出現，並可持續數分鐘，引致出汗及面紅，婦女會因而感到不知所措、尷尬及心煩意亂，以致減少社交活動。
  - 夜汗：晚上時大量排汗，其狀況可使睡衣也濕透，影響睡眠質素。
- (二) 心理轉變：
  - 情緒變化：負面情緒如心煩、緊張、抑鬱、焦慮、多疑、憤怒、容易哭等。
  - 認知能力：記憶力衰退、難以集中精神處理工作及反應變得遲鈍。
- (三) 身體不適：失眠、疲倦、頭痛、腰酸背痛、暈眩、呼吸困難、作嘔作悶、皮膚變差及小便頻密等。
- (四) 性生活轉變：陰道萎縮及乾澀、性慾下降。