

預防方法

1. 記錄上述徵狀與經期關係，認識及了解其週期，從而減低身心負荷。
2. 調節生活習慣：
 - 定時進食，維持理想體重。



- 避免大量咖啡因及鹽份。
- 定期運動。



- 學習鬆弛方法，如瑜伽、深呼吸運動。
- 與家人多溝通，使其明瞭不適的因由，從而得到支持及關心。
- 避免精神壓力。

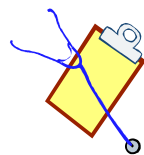
3. 充足睡眠。



4. 溫水浴及按摩方法都有助鬆弛緊張，紓緩衝血。

何時需見醫生

- 徵狀嚴重到無法忍受。
- 影響日常生活。



治療

醫生可能提議服食避孕丸或黃體素，以減輕徵狀。



預後

徵狀可能維持幾年，或可於首次妊娠消失。



經前綜合症

簡介

婦女於經前 7-10 日，出現一些生理及心理之徵狀，稱為經前綜合症。程度因人而異，多為輕微，出現嚴重情況者為少數。

成因

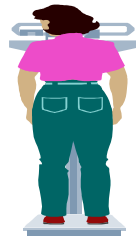
1. 不詳。
2. 與內分泌失調有關。
3. 情緒問題，如憂慮或緊張。



徵狀

1. 生理性：

- 由於體內水分積聚，會感到腹脹及少許足踝腫脹。
- 體重輕微增加。
- 頭痛。
- 鬱悶、暈眩。



- 面紅耳熱。



- 便秘。
- 可能有少許腹痛。

2. 生理性：

- 輕微失眠。
- 曝燥、易怒。
- 憂慮不安。
- 嗜食。
- 精神不集中。
- 性慾減低。

