

# 改善經前症候群

高階芳療香氣發表會

# 為什麼選擇經前症候群分享？

- 自己深感困擾影響生活品質
- 周邊親戚朋友都有共同經驗
- 即時有多名案例，在現代社會仍容易被忽略，採取忍耐、漠視態度處理

# 個案簡介及症狀

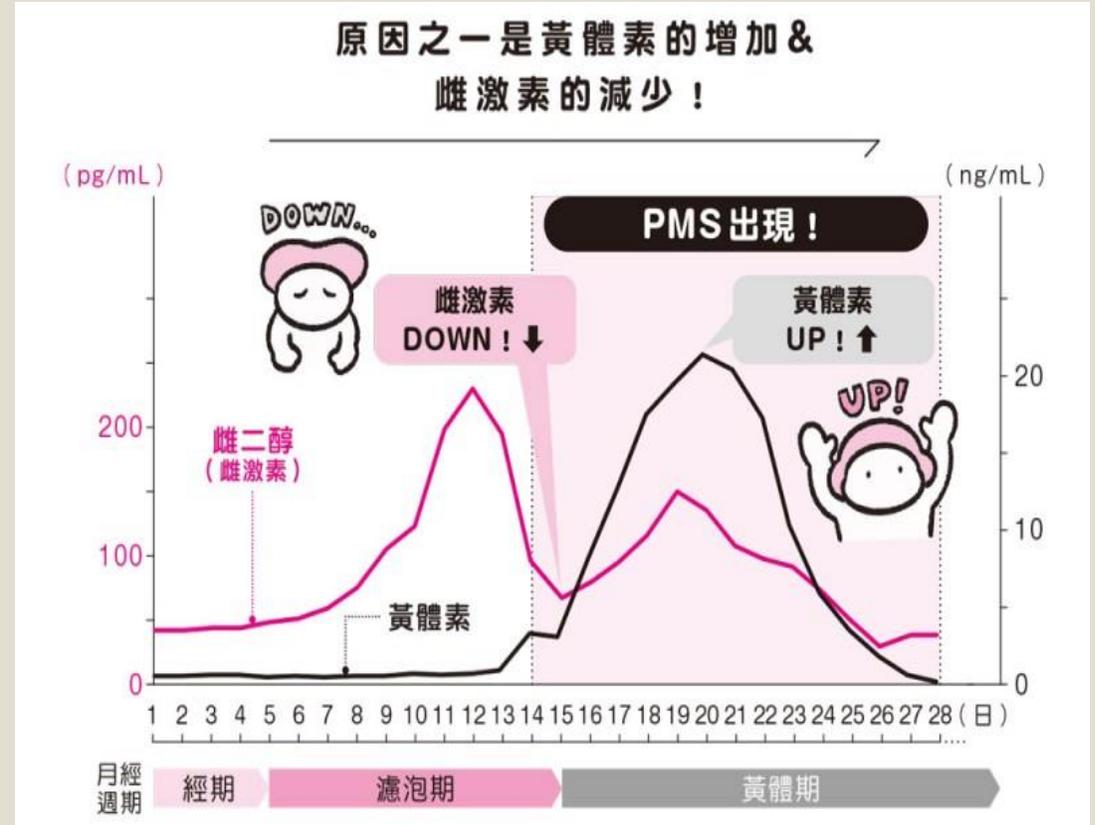
- 李小姐，護理師，輪班制，上夜班為主。
- 完美主義、個人特質容易焦慮、工作壓力大。
- 無內外科病史及藥物食物過敏史。



- 自高中起就察覺到經前症候群，每次約持續1週，症狀:對味道、聲音刺激感到敏感、頭痛、食慾增加、水腫、疲勞、思緒紊亂、睡眠紊亂、注意力下降、口乾舌燥。
- 因為感染新冠肺炎後，有亂經的狀況。

# 文獻查證-成因

- 荷爾蒙波動：雌性素和黃體素的濃度會有所波動，會影響神經系統。
- 神經內分泌因素：血清素和腎上腺素，會有所改變。
- 壓力：會影響激素平衡。
- 生活方式：缺乏運動，不健康的飲食習慣，太多的咖啡因和酒精消耗等，都可能加劇症狀。
- 生物時鐘：如睡眠，食欲和生育能力。當生物時鐘失常時，它可能會影響激素平衡。



資料來源:<https://www.storm.mg/lifestyle/4796285?mode=whole>

# 文獻查證-症狀

Heho健康

HEHO

煩躁易怒、頭痛、水腫

經前症候群有這些常見症狀

**生理性**

- 嗜睡疲倦
- 頭痛、頭暈
- 肌膚問題(長痘痘、出油)
- 全身浮腫、手腳水腫
- 暴飲暴食
- 乳房腫痛
- 小腹悶脹
- 便秘或腹瀉
- 肌肉酸痛

**心理性**

- 煩躁易怒
- 情緒起伏大
- 專注力下降
- 憂鬱、沮喪
- 緊張、不安
- 提不起勁
- 失眠
- 性慾改變

The infographic features two illustrations of a woman. On the left, she is looking into a hand mirror with a sad expression, representing physiological symptoms. On the right, she has her arms crossed and a frustrated expression, representing psychological symptoms.

這些症狀在月經週期結束後通常會消失，但每個人的症狀不同，因此可能會有其他的症狀出現。

# 如何區辨？

不適程度嚴重，尤其情緒方面：憂鬱、焦慮、敏感易怒症狀明顯，影響到人際關係、家庭生活、甚至工作表現則成為經前不悅症，需尋求精神科就醫。

## 經前症候群

- ✓ 倦怠
- ✓ 頭痛
- ✓ 乳房脹痛
- ✓ 腹脹
- ✓ 煩躁不安
- ✓ 易怒
- ✓ 情緒低落
- ✓ 食慾改變
- ✓ 性慾降低
- ✓ 睡眠障礙

## 經前不悅症

- ✓ 明顯憂鬱、無望感
- ✓ 顯著焦慮緊張、煩躁不安
- ✓ 情緒起伏明顯
- ✓ 易怒、人際互動緊張
- ✓ 對原活動失去興趣
- ✓ 注意力不集中
- ✓ 疲倦易累、無活力
- ✓ 食慾變化
- ✓ 睡眠變多或變少
- ✓ 瀕臨失控感
- ✓ 乳房脹痛等身體症狀

※以上症狀若達五項以上，建議尋求醫師專業協助

# 照護措施

適當的鍛煉：適當的運動，減輕壓力和肌肉疼痛。

適當的休息：確保充足的睡眠可以減輕疲勞，改善情緒和提高生產力。

## PMS 如何舒緩改善

### 規律運動



### 均衡飲食



清淡

高纖

鈣質

### 紓解壓力



### 紀錄症狀

- 什麼症狀？
- 持續多久？
- 不適程度？



# 照護措施

擺脫經前症候群  
補充6種營養好給力

HEHO

- Omega-3 脂肪酸**  
減緩發炎反應、改善經痛、頭痛  
鮭魚、鯖魚、沙丁魚、核桃等食物
- 維生素A**  
改善經前粉刺及油脂分泌過剩  
肝臟、蘿蔔、南瓜、蕃茄、深綠色蔬菜等
- 低GI食物**  
減少因血糖波動導致的飢餓感  
全穀類、莓果類、芭樂等
- 維生素B群**  
舒緩經前症候群帶來的頭痛、焦慮  
豆類、燕麥片、堅果類、全麥麵包、蛋黃、牛奶等
- 鈣**  
預防經前的痙攣及疼痛  
深綠色蔬菜、黑芝麻、小魚乾等
- 鎂**  
穩定情緒及幫助鈣質吸收  
深綠色蔬菜、堅果類等

Heho健康

資料來源:<https://heho.com.tw/archives/26297>

健康的飲食：增加含有鈣，鐵，維生素B6和維生素E的食物，如蔬菜、水果、穀物、豆類、肉類、魚類，可以減輕症狀。

減少咖啡因和酒精的消耗：因為咖啡因和酒精可能加劇症狀。

# 照護措施

放鬆技巧：像冥想，深呼吸，瑜伽和按摩穴位等技巧可以改善情緒，減輕壓力和身體疼痛。

藥物治療：如抗抑鬱藥，止痛藥或適當的荷爾蒙替代療法。



# 芳療措施

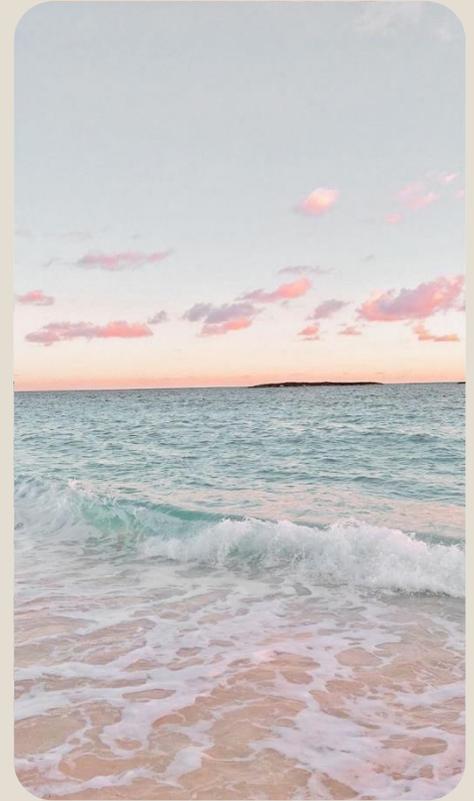
- 基底油:荷荷芭油+聖約翰草浸泡油(80%+20%)
- 濃度:3% , 50ml
- 方式:將精油滴在手心嗅吸、塗抹按摩油於下腹部、脊椎兩側、四肢

第一支:快樂鼠尾草(7d)、天竺葵(7d)、甜馬鬱蘭(8d)、絲柏(8d)

第二支:快樂鼠尾草(8d)、天竺葵(8d)、佛手柑(7d)、羅馬洋甘菊(7d)

第三支:快樂鼠尾草(11d)、天竺葵(10d)、苦橙葉(4d)、羅馬洋甘菊(5d)

第四支:快樂鼠尾草(10d)、天竺葵(10d)、乳香(5d)、黑雲杉(5d)



# 芳療措施



**快樂鼠尾草-酯類**  
類雌性激素，調節經期、  
抗痙攣、改善偏頭痛、失眠



**天竺葵-單萜醇**  
調節賀爾蒙、消解壓力  
焦慮的抗憂鬱劑



**甜馬鬱蘭-單萜醇**  
極佳的抗痙攣及通經、  
調理自律神經



**絲柏-單萜烯**  
平衡賀爾蒙、消除水腫  
、鎮靜



**苦橙葉-酯類**  
平衡中樞神經系統、  
釋放壓力及精神疲勞、  
失眠



**佛手柑-酯類**  
緩解憤怒與沮喪、  
精神提振



**乳香-單萜烯**  
身心的修補劑，  
安定心神、穩定情緒



**黑雲杉-單萜烯**  
清晰思考、穩定踏實  
、集中心神、提振活力



**羅馬洋甘菊-酯類**  
通經劑、抗憂鬱、  
減輕偏頭痛及失眠

# 個案分享及評值

- 個案最喜歡的配方是:快樂鼠尾草、天竺葵、乳香、黑雲杉，因為味道清新，有種守護感，不經意間就被療癒，使用之後有感到久違的放鬆，經前症候群症狀改善許多。
- 一開始很懷疑療效，以為只是一些香香的精油跟短暫的心理作用，也會很擔心質地會不會很黏膩、塗了會敏感，但是使用後感到安定、放鬆，也沒有我擔心的狀況，本來月經紊亂兩個月沒來，也開始感受到月經要來了的徵兆，感覺身心都有被調理到一個平衡的狀態。

心情平靜

睡眠品質  
改善

水腫改善

有活力

月經快來了

肌肉放鬆

介入時間:9/23~10/14

# 結論

- 。因為每個人都有自己的喜好偏好而限制了對於精油、基底油的挑選，藉由替別人調油使我可以嘗試不同的配方，認識不同精油搭配起來的味道、療效、加深對化學分子、植物屬性的印象，這次的學習經驗讓我獲得快樂、成就感。

