

# 運動對經前症候群效益之初步探討

1073005游千嬋

## 前言與介紹

月經週期通常約28天，經前症候群 (premenstrual syndrome, PMS) 開始於月經來潮前5-7天 (黃體期)，結束於月經後2-4天 (濾泡期)。PMS的實際患病率難以確定，流行病學研究估計PMS的發生率為80-90% (Vaghela et al., 2019)。

### 經前症候群成因

- 成因尚不確定
- 有學者認為和性激素變化、神經遞質系統有關

### 經前症候群症狀

- 生理-腹脹、疼痛..
- 心理-易怒、低潮..
- 行為-社交退縮、分心
- 症狀多種，因人而異

### 負面影響

- 學業成績
- 出缺席率
- 社交活動
- 家庭關係
- 生活質量

### 危險因子

- 生活方式、日常環境
- 壓力水平、精神狀態
- 身體活動、飲食
- 不利健康的習慣
- 抽菸、肥胖

## PMS常見量表

### 1. 經期不適問卷 (MDQ)

分為8類別，共47個症狀，分數越高代表越嚴重。

### 2. 改良版經前症候群問卷 (MSQ)

分為4類別，共26個症狀，分數越高代表越嚴重。

### 3. 經前症候群量表 (PMSS)

分為9類別，共44個症狀，分數越高代表越嚴重。

### 4. 每日症狀紀錄表 (DRSP)

分為14類別，共24個症狀，分數越高代表越嚴重。

## 運動介入成效

作者	對象	介入週數	運動時間頻率	組別(n)	結果
El-Lithy等 (2015)	30名 16-20歲	12	30分*3次	跑步組(15)	MSQ↓* MSQ-
			-	控制組(15)	
Maged等 (2018)	70名 18-25歲	12	20分*3次	游泳組(35)	MDQ：游泳組許多心理症狀有顯著改善，除了易怒、哭鬧和飲食衝動沒有差異。
			-	控制組(35)	
Çitil & Kaya(2021)	50名 17-22歲	12	60分*3次	皮拉提斯(25)	PMSS↓* PMSS-
			-	控制組(25)	
Kucukkelepce等(2021)	155名 19-25歲	12	38分*2次	穴位按摩(51)	PMSS↓ PMSS↓* PMSS-
			60分*1次	瑜珈組(50)	
			-	控制組(54)	
Zhang等 (2014)	40名 18-38歲	12	40分*5天	八段錦	DRSP：4週-，8週↓，12週↓
Tsai等 (2016)	64名 20-45歲	12	50分*2次	瑜珈	腹部腫脹、乳房脹痛、腹部絞痛、冷汗顯著下降。
Vaghela等 (2019)	72名 16-45歲	4	40分*3次	跑步組(34) 瑜珈組(38)	PMSS↓ PMSS↓* VAS↓ VAS↓
Vishnupriya等(2011)	53名 15-25歲	6	4次/週	有氧運動： 低強度組(19) 中強度組(17) 高強度組(17)	MDQ：低強度組只改善了疼痛和注意力，中強度和高強度組改善了疼痛、注意力、行為改變、負面情緒，其餘4項均無顯著差異。

註：VAS(Visual Analogue Scale)=視覺疼痛量表；↓顯著改善；-無顯著差異；\*顯著優於其他組

## 結論與建議

目前沒有文獻指出從事哪種運動對PMS最有益，以PMS女性為對象的介入性研究中，多為低至中強度的運動項目，在PMS量表得分中均有下降改善；有關運動強度的文獻較少，僅有1篇表示中高強度是較為有效的，但另1篇介入性研究表示在改善PMS症狀中，瑜珈(相對低強度)優於跑步，因此無法確認運動強度對PMS的影響，但多數文獻都表明**規律的運動習慣對PMS是有益的。**