

〔美〕 纳迪娜·泰勒 著
鲁玲玲 译



防治 经前 期征 综 合 征

25 法

25 NATURAL WAYS TO RELIEVE PMS

新 华 出 版 社

新世纪生活译丛

25 Natural Ways to Relieve PMS

防 治
经 前 期 综 合 征
25 法

[美] 纳迪娜·泰勒 著

鲁玲玲 译



RAA82/03



0197911

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

防治经前期综合征 25 法/[美]泰勒著;鲁玲玲译. - 北京:新华出版社, 2004.1

(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-6417-7

I. 防… II. ①泰…②鲁… III. 经前期综合征-防治
IV. R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 099747 号
京权图字: 01-2003-2744 号

25 Natural Ways to Relieve PMS

Copyright © 2002 by Nadine Taylor

Chinese translation copyright © 2003 by Xinhua Publishing House

All Rights Reserved

中文简体字版专有权属新华出版社

防治经前期综合征 25 法

[美]纳迪娜·泰勒 著

鲁玲玲 译

*

新华出版社出版发行

(北京市石景山区京原路8号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://www.xinhupub.com>

中国新闻书店: (010)63072012

新华书店经销

北京神剑印刷厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 7 印张 100 千字
2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-6417-7/R·86 定价: 15.00 元

前言

噢，天啊，它又该来了！到37岁时，我已经无数次经历这种痛苦的磨难，以至于每次不用看日历，我就知道又该来月经了……

嗯，大概还有5天吧，每次都有很多的征象能够表明每月造访的“客人”又要来了——最主要的一个就是我会对诸如一顶帽子掉在地上这样的小事情发火！（比如，今天早上我就和丈夫巴里大吵了一架。起



因是……唉，起因是什么来着？反正是一些鸡毛蒜皮的小事。我所说的事也就只有这些事！）紧接着就是腹胀，还有乳房胀痛。我还发现，每月的这几天，我都会没有缘由地出现抑郁、嗜甜。（为什么家里一块巧克力也没有了?!）每个月都有几天会让经前期综合征打乱我的生活。除此之外，对我而言，没有大碍，至少，我不会像好朋友梅林达那样偏头痛。她每月都要在床上躺3天。

这些症状听起来很耳熟？很有可能。因为将近4000万女性经常受到这样或那样症状的困扰。它们统称为经前期综合征。估计有85%的女性在育龄期会时不时地发作经前期综合征、40%女性经常性发作。另外有10%—15%的女性患有严重的影响生活的经前期综合征。经前期综合征症状有身体方面的，也有精神方面的。一般在经期前1天—14天发作。待行经后便奇迹般自然消失了。一般来说，在接下来的2周—3周里没有任何症状，直到下一个周期开始。

大约有100—200多种症状与经前期综合征有关。但最主要的包括以下症状：

痤疮、爱找茬、焦虑、背痛、浮肿、乳房肿痛、嗜甜、爱哭、抑郁、懒惰、疲劳、头痛包括偏

头痛、敌意、易怒、关节痛、记忆力差、情绪波动。烦、渴、体重增加。

其他一些比较少见但确实存在的经前期症状包括便秘、哮喘、迷失方向、腹泻、药物滥用、腿脚懒惰、对声音超敏感、自我伤害、颤抖、自杀的想法等等。每月都要经历一次这样的痛苦折磨，这真是太可怕了！有些研究者还发现，那些患有严重经前期综合征的病人在这一时期很有可能做出一些过激的行为，如药物和酒精滥用、暴力犯罪等。

值得庆幸的是，并不是每个人都同时发作上述所有的症状，但即使只有一种症状，每年反复发作12次，也是一件很痛苦的事情。经前期综合征会影响女性生活的各个方面——包括工作、家庭、朋友和内心的安宁。因为经前期的懒惰、疲劳和抑郁，我的朋友简每个月都有两三天无法正常工作。“我被彻底毁灭了”，她说，“那几天我根本无法正常工作，所以我只有躲在家里睡觉度日。”我的同事罗宾告诉我，她每个月都有一次情绪失控，这已经严重影响了她的家庭生活。“每次经前期一过，我就得花1—2个星期的时间来处理之前惹下的麻烦，重新经营我们之间的关系。等我们彼此刚刚要把发生过的不愉快的事情统统忘记的时候，我的下



一个周期又来了。”另外一个朋友丹妮斯说到，“每次月经前一周，我对声音特别敏感，还有痛经，更糟糕的是还有抑郁、浮肿。”

你怎么知道自己患上了经前期综合征？

直到最近还有一些医生和专家仍然坚持认为经前期综合征实际上并不存在。他们认为那只是你的心理在作祟。所以，有很多患有该病的女性被此理论所误导，认为自己是自寻烦恼、神经过于敏感或者是疯了。感谢上帝，今天大家终于承认经前期综合征是一种真正的疾病。但是，这次又有些矫枉过正，几乎每个女人都在埋怨自己患上了经前期综合征，实际上她可能并没有问题。例如，月经期的腰疼及其他不适的感觉就不是经前期综合征的症状。而且有些我们大家所熟知的经前期综合征症状也可能由其他一些毫不相干的原因引起。例如，有时候我们很容易把因为丢掉工作或婚姻失败引起的抑郁归咎于经前期综合征；有时候我们会把不良姿势引起的腰疼和低血糖引起的嗜糖也归咎于经前期综合征。所以，这时候你必须把你的症状告诉你的医生，通过全面的检查排除其他一些心身疾病。同



时，记住以下三个经前期综合症的典型标志：

- 症状出现在月经期前两周以后。
- 症状在一个月内持续存在，但是在月经前一周左右症状加重。
- 月经开始后一两天之内，所有的症状马上消失。

确认你是否患上经前期综合症最好的也是唯一的办法就是把你的症状做一个详细的记录。通过记日记或直接记在日历上的形式，把每天你所经历的身体或者心理上的不适（如头痛、抑郁等）一一记录，并按照严重程度排序。比如我就喜欢用“1”代表轻度，“2”代表中度，“3”代表重度。另外，还要记得标记月经期。记录工作至少要坚持两个月，然后从中寻找规律。你的症状是否在月经前一周左右发作频繁或者加重？是的话，可能就是由经前期综合症引起的。否则，如果症状在一个月内一直存在而且在月经前期看起来没有加重，那很有可能另有其他原因。

经前期综合症的初次发作

经前期综合症的初次发作通常和三个 P 有关：

青春期 (Puberty)、第一次怀孕后 (Pregnancy)、开始或停止服用口服避孕药 (Pill)。它随着怀孕或者年龄增长会逐渐加重,加重到一定的程度后,便稳定发作,直到绝经期(通常是在 55 岁左右)所有症状自行消失。但是外科手术(子宫切除术)引起的绝经一般不会导致经前期综合征的治愈。子宫或卵巢切除的女性,其经前期综合征的症状仍然存在,直到她到了更年期的年龄。很显然,无论这些器官切除与否,体内的激素周期都存在。

神秘的月经周期

要理解经前期综合征的起因,首先必须了解一些有关月经周期的基本知识。典型的月经周期是 28 天,月经周期的第一天就是行经的第一天。一个周期中,雌激素与孕激素要分别经历两次升降。

整个过程的发动是从下丘脑开始的,它是脑内的腺体控制中心。下丘脑首先告诉腺垂体分泌一种叫做卵泡刺激素的激素,然后将卵泡刺激素运送到卵巢,从而发动月经周期。每个女性从出生之日起其卵巢就已经拥有了所有的卵子,它们被包裹在卵泡之中,处于休眠状态。卵泡不仅仅是一层保护外

衣。每个月当卵泡刺激素运送到卵巢的时候，它们就开始增长。同时变成一架生产激素的机器，分泌一种十分重要的激素——雌激素。雌激素刺激子宫内膜增厚、血管增生，为受精卵的着床准备一片松软、营养丰富的土壤——为这个月可能发生的怀孕做好准备。随着卵泡的增长，它们分泌的雌激素也越来越多。其中有一个卵泡会长得格外大（就像蜂王一样），就是这个卵泡负责排出这个月的卵子。

当雌激素水平达到高峰后（大约在周期的第24天），腺垂体开始减缓生产卵泡雌激素的速度，导致雌激素水平的缓慢下降。与此同时，腺垂体开始增加另外一种叫做黄体生成素的激素的合成。卵泡刺激素生成减少，黄体生成素合成增加，二者联合作用使成熟的卵子从卵泡排出，进入输卵管，经过4天的旅行，到达子宫。旅行中，如果卵子碰到精子，就会发生受精。

当卵子离开卵巢以后，卵泡（现在应该叫黄体）的任务并没有完成。它除了继续合成雌激素外，又开始生产孕激素。孕激素使子宫内膜变得像海绵一样，它和雌激素一起为可能发生的怀孕做准备。在第23天左右，这两种激素同时达到高峰。如果卵子没有受精，那么上述所有的努力都白费。



在接下来的5天里，雌激素和孕激素的水平都会急剧下降，导致子宫内膜崩解脱落。子宫内膜的脱落大约发生在雌激素-孕激素高峰后的第5天，这也就是新一轮月经周期的第1天。为了帮助子宫内膜的脱落，机体释放一种叫做前列腺素的物质，它可以刺激子宫收缩（痛经）。

就激素而言，每个周期包括两个完全不同的激素周期，一个是雌激素周期，一个是孕激素周期。二者都是从第1天最低水平开始，到第28天以极低的水平结束。但期间却有很大的不同：雌激素在第1天的水平几乎为零，之后逐渐增加，到排卵前，也就是月经周期的第14天，开始下降，但并不是一直降到基线。这之后，又逐渐回升，在月经前5天也就是月经周期的第23天达到第二次高峰。然后急剧下降，在第28天降到基线，导致行经。孕激素在前半个周期一直处于基线水平，直到排卵也就是第14天左右开始增加，在雌激素第二次高峰的时候，孕激素也达到高峰（第23天）。与雌激素一样，孕激素的水平也于第23天以后迅速下降，到第28天降到基线，此时月经开始。



激素周期与经前期综合征的关系

激素是作用很强大的物质,因此,在合成的数量以及释放的时间方面有任何的差池,都会导致身体功能方面以及你自身感受方面有很大的差异。有理论认为,经前期综合征的起因是激素的波动或失衡。很有可能你的经前期综合征是由下述原因引起的:

- 激素水平的急剧下降——当雌孕激素在第23天以后突然下降的时候,很多女性出现经前期综合征的症状。那些有偏头痛的女性更容易在这一阶段发作。伴随排卵(第14天)发生的雌激素水平下降在有些女性中也会引发一些症状发作,但通常不如月经前夕发作得厉害。
- 雌激素水平太高——雌激素能导致水潴留,所以,这种激素过量很可能是体重增加、组织胀痛、水肿和乳房肿痛的主要原因。过量的雌激素还会引起焦虑、抑郁、感情脆弱、疲劳、低血糖、偏头痛、失眠等多种经前期综合征的症状。另外,过多的雌激素还会导致镁缺乏,这会进一步引起嗜糖和情绪不稳

定。过量的雌激素可能是饮食不合理、紧张、肥胖（脂肪能生成雌激素）、雌激素替代疗法、口服避孕药或肝功能不良的结果。（肝可以灭活作用完毕的雌激素，因此，如果肝功能不好的话，必然导致雌激素的堆积。）此外，我们一直暴露在一些含有雌激素的工业垃圾、充满激素的肉、杀虫剂、塑料、各种家具器皿、肥皂，这些都会导致我们体内雌激素水平的升高。

- 孕激素水平太低——孕激素与雌激素拮抗平衡，因此，如果孕激素水平太低的话，即使雌激素水平正常，也会表现出一些雌激素过量的症状。孕激素在体内起着重要的作用。它是一种天然的利尿剂，它还能帮助机体降解并燃烧脂肪以提供能量，稳定血糖，抵抗抑郁，促进入睡等等。如果雌激素含量不足，就会出现一些与上述相反的症状。孕激素缺乏可能是由于雌激素过多引起的，也可能是绝经（它可能会导致孕激素降低到零）或不排卵等情况所导致的。（记住，是卵子遗弃的巢穴——卵泡——在卵子进入输卵管以后再合成孕激素，因此，即使你不排卵仍

然可以来月经。) 饮食也有可能影响孕激素水平。过多食用动物脂肪、 β -胡萝卜素或维生素 E 缺乏都会影响孕激素的合成。另外, 压力太大也会降低孕激素水平, 因为紧张焦虑会促进大量的可的松释放, 它与孕激素竞争受体。

- 雌激素水平太低——虽然雌激素过量会引发经前期综合征, 但也不能把它的水平降得太低。雌激素可以刺激脑细胞产生 5-羟色胺, 因此在对抗抑郁方面起重要作用。5-羟色胺常常被描述为令人感觉良好的激素, 它对大脑有镇静和稳定情绪的作用。5-羟色胺缺乏会导致一系列令人不愉快的感受, 包括抑郁、易怒、痛觉敏感、偏头痛、潮热、夜间盗汗和阴道干燥。雌激素水平过低的原因可能是绝经、厌食、过度锻炼、压力、不合理饮食和抽烟等等。

引起经前期综合征的其他原因

激素失衡并不是经前期综合征的惟一原因。还有很多其他的情况对经前期综合征及其严重程度负

有不可推卸的责任，这包括：

- 遗传——如果你的母亲、姨妈和你的姐妹都有经前期综合征，那么，很不幸，你也很有可能患上此病。
- 避孕药——避孕药具有两面性。有些人服用避孕药会导致经前期综合征发作或使已有的症状加剧。而有些人服用则会使病情减轻。这取决于药物是使你的激素达到平衡还是使之失去平衡。
- 不良饮食习惯——饮食可以使你的经前期综合征恶化，尤其当你摄入大量的咖啡因、酒精、糖、盐或饱和脂肪的时候。某些特定营养成分的缺乏会使病情加重。例如，维生素 A、维生素 B₆、B₁₂、维生素 C 和维生素 E、钙、镁、钾和锌缺乏，都会使症状加重。
- 脑内某些特定的化学物质失调也能引发经前期综合征，导致激素生成失衡、水潴留、情绪和行为失常。脑内神经递质血清素的缺乏就对焦虑、易怒和失眠负有不可推卸的责任。

其他一些可能引起经前期综合征的因素还包括缺乏锻炼、紧张、甲状腺功能不良、食物过敏、水银补牙和寄生虫等，但目前所有这些尚未得到证

实。不过，专家们一致认为，激素失衡、液体滞留、维生素缺乏和低血糖是引发经前期综合征的主要原因。

经前期综合征的危险因素

你是否曾经感到疑惑，为什么我有经前期综合征，而我的好朋友却一点症状也没有？其原因很复杂，也说不清。但是，下面这些因素可能会增加你得经前期综合征的机会：

- 你的母亲、姨妈、祖母或者姐妹患有经前期综合征。
- 你有好几个孩子。（每生一个小孩，经前期综合征都有可能加重。）
- 你 30 多岁。（三四十岁是经前期综合征的易发年龄。）
- 你对避孕药无法耐受。
- 你怀孕时有妊娠毒血症。
- 你不爱运动。
- 你明显紧张。
- 你有不良饮食习惯。
- 你的体重不稳定。



如果我患了经前期综合征， 现在该怎么办？

你已经 30 岁了，有三个孩子，避孕药都快使你发疯了，这一切你都无法改变，但是你可以改进你的饮食，加强锻炼，控制体重，减少紧张。研究者们发现，如果在这些方面做出积极改变，会使经前期综合征得到显著改善。让我们正视以下事实：我们的生活充满竞争的压力，我们的生活环境已经不是纯天然的，与祖先相比，我们的生活更加复杂。但是我们的身体结构与她们却十分相似。当我们整天吃那些高脂肪、低营养的食物，每天都在办公桌前椅子上度过，再加上每天要承受巨大的社会压力，身体怎么可能不失去平衡呢？

值得高兴的是，经前期综合征并不是你凭空虚构的，你可以通过自己的努力来治疗它。只要把饮食习惯做一些简单的调整，加强锻炼，再辅以其他一些天然的、安全的方法——本书所讲述的一些方法，你就有可能减轻甚至治愈经前期综合征，再也无需忍受每月一次的痛苦折磨，可以开始全新的生活——充实快乐！