

女性該如何與「好朋友」和平相處？

經前症候群（PMS）是許多女性在她們的月經前一周或兩週內會發生的綜合症狀，超過 90% 的大多數女性她們會出現一些經前症狀，如腹脹，頭痛和情緒低落，對於一些女性來說，這些症狀可能非常嚴重，以至於他們不得不停止工作或上學，但也有其他女性並不會受到輕微症狀的困擾，平均而言 30 多歲的女性最有可能患有 PMS，而在快接近更年期的時候，因雌激素的變化更不穩定，因此症狀將會更嚴重，直到完全停經為止，症狀才會消失。

以下提供一些可以幫助您舒緩 PMS 症狀的方法，不妨可以試試：

- (1) 養成固定的運動習慣，每星期進行三～六次有氧運動可以幫助解決抑鬱，注意力不集中和疲勞等症狀。
- (2) 月經前兩週多攝取健康有益的食物，避免食用含有咖啡因，鹽和糖的食物和飲料可能會減輕許多 PMS 症狀。
- (3) 維持足夠的睡眠，每晚盡量睡足八小時，睡眠不足與抑鬱和焦慮有著密切的關係，可能會加重 PMS 的症狀使情緒更為低落。
- (4) 尋找健康的方法來舒解壓力，例如和朋友談心、寫日記，或者做瑜伽、按摩、冥想等都是有助的。
- (5) 不要抽煙，一項大型的研究結果顯示，抽煙的女性有著比不抽煙的女性更嚴重的 PMS 症狀。

研究表明，某些維生素和礦物質可能有助於緩解一些 PMS 症狀。

- (1) 鈣可以幫助減緩一些 PMS 症狀，如疲勞，渴望和抑鬱，牛奶、奶酪和酸奶等食物中都含有鈣，一些食物，如柳橙汁、穀物和麵包會另外添加鈣或是也可以服用鈣補充劑。
- (2) 維生素 B6 可能有助於 PMS 症狀，包括情緒低落，易怒，健忘，腹脹和焦慮，可以在魚類，家禽，土豆，水果（柑橘類水果除外）和強化穀物等食物中找到，或是使用膳食補充劑。
- (3) 鎂可能有助於緩解 PMS 症狀，包括偏頭痛，如果有經期偏頭痛的問題，可以請教醫生是否需要補充更多的鎂，鎂可以在綠葉蔬菜中發現，如菠菜，堅果、全穀物中也有。
- (4) 多元不飽和脂肪酸（ ω -3 和 ω -6）的研究表明，補充 1 至 2 克多元不飽和脂肪酸可能有助於減少痙攣和其他 PMS 症狀，良好來源包括亞麻籽，堅果，魚和綠葉蔬菜。