

经前综合征（PMS）

这是什么？

经前综合征，也称为PMS，是指某些女孩和女性在月经前所感受到的身体和情绪变化。

PMS的一些常见症状可能包括：

- 腹部绞痛
- 感觉情绪低落或易怒
- 腹胀（腹部发胀）
- 背部或乳房疼痛
- 疲惫
- 头痛
- 体重增加和因积液引起的暂时性腹胀

PMS的一种更严重形式称为经前烦躁症（PMDD），可能导致更严重的经前综合征症状。

全科医生现在会做些什么？

全科医生会和你谈你的感受以及经前综合征如何影响你的生活。如果症状很严重，医生会寻找可能的原因。医生会和你谈如何帮助你感觉好一些。医生可能会给你一些治疗，帮助缓解经前综合征。治疗方法可能是抗抑郁药、激素类药物如“避孕药”，并结合一系列生活方式改变以减轻压力。医生会询问你的月经情况和健康状况。

全科医生将来会做些什么？

全科医生可能想要再次见你，看看治疗方案对你的经前综合征症状是否有帮助。

如果症状没有改善，全科医生可能会建议其他治疗方案，例如：

- 激素贴剂
- 心理咨询或精神健康支持

如果你的症状影响日常生活功能，或对治疗无反应，全科医生可以将你转诊给专科医生进行进一步检查和治疗方案。

我能做些什么？

遵循全科医生的治疗计划和建议。全科医生可能会建议改变生活方式以缓解症状。规律锻炼可以帮助改善情绪或疼痛。均衡饮食，多吃水果和蔬菜。尽量少摄入糖和咖啡因。多喝水。避免过量饮酒。尝试一些帮助你放松的技巧，比如深呼吸、瑜伽、散步、听音乐和/或冥想。

经前综合征（PMS）

都有哪些支持？

你也可以请全科医生帮你转诊至私人专家或计划生育服务以获取更多信息：

澳大利亚计划生育协会与性健康热线Talkline: <https://www.fpnsw.org.au/talkline>

我可以问医生哪些问题？

- ☐ 为什么症状会影响我的情绪？
- ☐ 药物会改善我的症状吗？
- ☐ 怎样才能自然缓解症状？
- ☐ 需要看专科医生吗？
- ☐ 我怎么知道自己的情绪是否正常？
- ☐ 应该避免什么？

在哪里可以了解更多信息？

- Jean Hailes – 经前综合征症状的管理与治疗: jeanhailes.org.au
- Jean Hales – 经前烦躁症（PMDD）: jeanhailes.org.au/periods/pmdd
- Patient.info – 经前综合征：PMS、RMT: patient.info

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区咨询委员会和本地家庭医生的认可。