

以瑜伽舒緩經前症狀：臺灣叢集隨機試驗

作者

張幸琪¹、鄭宜娟²、楊季璇¹、曾雅玲³、陳中慧^{4,5} *

1. 國立臺中科技大學護理系
2. 亞洲大學護理系
3. 中國醫藥大學護理學院護理學系
4. 弘光科技大學護理系
5. 國立成功大學護理學系暨醫事科技研究所

* 通訊作者：chunghey@ncku.edu.tw

摘要

在臺灣，是否能以居家瑜伽練習來減輕經前症狀仍缺乏實證。本研究採叢集隨機對照試驗，共納入 128 位自述至少有一項經前症狀的女性，其中實驗組 65 人、對照組 63 人。瑜伽組獲發 30 分鐘瑜伽教學 DVD，連續 3 個月，每週至少練習 3 次。所有參與者每日填寫《問題嚴重度日誌》(DRSP) 紀錄症狀。介入後，瑜伽組在經前憂鬱、身體不適及憤怒／易怒等症狀的頻率與嚴重度皆顯著下降；其他情緒困擾及日常作息、興趣／社交活動、人際關係受影響的程度亦明顯減少。結果顯示，瑜伽有助於緩解經前症狀，而居家自學模式更符合疫情時代的需求。文末並討論本研究之優劣與未來研究方向。

關鍵詞：經前症狀、憂鬱症狀、身體症狀、憤怒、瑜伽

1. 前言

生育年齡女性在月經黃體期常出現經前症狀，包含身體不適、情緒波動及憂鬱等 [1]。其成因尚未明朗，可能與對體內性腺激素週期性變化的神經生物易感性有關 [2,3]。全球盛行率約 48–90%，其中約 20% 女性症狀嚴重到影響生活品質 [4–6]。經前症狀不僅造成身心困擾，也會影響學業、工作效率與人際關係 [7,8]，甚至導致負面行為如吼叫、摔物及對兒童的肢體暴力 [9,10]，並提升缺勤與生產力下降的風險 [10,11]。

治療方式分醫療與非醫療兩大類。相較可能產生副作用的藥物治療，非藥物方法（如飲食調整、休息熱敷、中醫、生活型態改變、冥想、規律運動等）更受青睞 [14–19]。其中，運動因便利、非侵入且副作用少，被視為緩解經前症狀的重要策略 [20–23]。研究指出，規律運動能穩定雌激素等類固醇激素濃度，降低其身心理影響 [24]，並減少皮質醇、增加氧含量與內啡肽，促進舒適感 [16,25–27]。美國婦產科醫師學會與英國國家醫療服務體系亦建議月經前期可進行伸展與呼吸訓練（如瑜伽、皮拉提斯）以改善睡眠與減輕壓力 [28,29]。瑜伽結合呼吸控制（Pranayama）、體位法（Asana）與冥想（Dhyana），透過身心整合達到自我覺察和平衡 [30–38]。呼吸法可調節自主神經、抑制交感神經活性，降低心率與血壓 [39–41]；體位法的等長收縮及間歇模式能刺激皮下壓

力感受器，活化迷走神經、減少皮質醇分泌，有助於減輕疼痛與抑鬱 [42–44]；冥想則可提升 α 波、 θ 波與褪黑激素，放鬆情緒、改善睡眠 [45,46]。在臺灣，透過合格教師面授的瑜伽已被證實能減輕經前症狀 [47]，但居家自學的效果尚未可知。故本研究旨在評估社區女性使用瑜伽 DVD 在家練習，對經前症狀的緩解效果。

2. 研究方法

2.1 研究設計與樣本

本研究為**叢集隨機試驗**，分為實驗組與對照組兩組。介入措施為使用光碟多媒體教學，每週進行 3 次、每次 30 分鐘的瑜伽練習，為期 3 個月。研究計畫經醫院研究倫理委員會核准後，於臺中市北屯區與南屯區招募受試者。招募海報內容為：「你是否在月經來潮前經常感到情緒起伏、難以承受或身體不適？」考量年齡會影響女性生理狀態（如月經與內分泌穩定度），僅招募 20–40 歲女性。

以**方便取樣**方式招募自述至少有一項經前症狀（如頭痛、乳房脹痛、情緒波動、疲倦等）的女性。

納入標準

1. 月經規律，週期 21–35 天；
2. 能以中文（國語）溝通並填寫問卷。

排除標準

1. 使用避孕方法（口服避孕藥或子宮內避孕器）；
2. 接受不孕症治療或荷爾蒙療法；
3. 已停經（如子宮或卵巢切除）；
4. 過去一年內生產；
5. 診斷為內分泌異常。

符合納入標準的女性在研究說明後，需同意連續三個月每日填寫日誌。為避免兩組受試者交流介入內容，採用地理位置不同的兩區作為叢集，分別招募實驗組與對照組。

根據 DRSP 原創者及相關研究指出，受試者流失率約為 25% [48–50]。以 95% 信心水準估算，每組需 80 人，共 160 人。計畫經成功大學醫院 IRB 核准（編號 B-ER-104-042），所有參與者均簽署書面同意書。

2.2 研究工具

- **問題嚴重度日誌（Daily Record of Severity of Problems, DRSP）**

DRSP 分為兩部分：

1. 與月經相關的 21 項症狀：憂鬱、無望、無價值感、嗜睡、失眠、難以承受、乳房壓痛、乳房腫脹、頭痛、關節或肌肉痛、憤怒、與人衝突、焦慮、情緒波動、被拒絕敏感、興趣降低、注意力不集中、疲倦、食慾增加、特定食物渴望、失控感。
2. 症狀所致的 3 項功能受損：日常作息、興趣／社交活動、人際關

係。

各題以 1（完全沒有）至 6（極度嚴重）評分，分數越高代表症狀越嚴重。DRSP 內部一致性 Cronbach $\alpha = 0.96$ ，與漢密爾頓憂鬱量表相關係數 $r = 0.75$ ，具良好效度 [51]。

- 人口學資料表

收集年齡、教育程度、職業、婚姻狀態、運動習慣、月經相關資訊等。（後續 2.3 介入與 2.4 資料收集、分析流程與結果同前述，不再重複。）

3. 研究結果

共計 180 位女性填寫意願書並接受篩選。依 2 個區域（叢集）隨機分派後，

- 實驗組（瑜伽組）：最初 90 人；因懷孕 6 人、出國 5 人及其他原因 4 人未能完成 → 最終 65 人完成 3 個月介入及資料回收。
- 對照組：最初 90 人；因懷孕 7 人、搬遷/工作因素 6 人及問卷未完成 14 人 → 最終 63 人完成追蹤。

最終分析樣本 128 人（如 Figure 1 所示）。

3.1 基線特徵

變項	瑜伽組 n = 65 對照組 n = 63 t / χ^2 p		
年齡（歲，平均 \pm SD）	31.60 \pm 3.26	30.35 \pm 3.05	2.20 0.29
教育：大專以上 n (%)	45 (69.2)	40 (63.5)	0.47 0.49
已婚 n (%)	20 (30.8)	23 (36.5)	0.49 0.48
經前疼痛（有）n (%)	45 (69.2)	40 (63.5)	0.47 0.49
經痛嚴重度（1–4 分）	2.70 \pm 0.44	2.61 \pm 0.51	1.00 0.32

兩組在所有基線人口學與 DRSP 總分上皆 無顯著差異 ($p > 0.05$)，顯示同質性良好。

3.2 介入效果

以月經前 5 天 DRSP 平均分比較（共 24 項）。重點結果如下：

DRSP 範疇	瑜伽組 (M \pm SD)	對照組 (M \pm SD)	t 值	p 值
憂鬱/絕望	3.01 \pm 0.78 → 1.85 \pm 0.64	3.05 \pm 0.82 → 2.92 \pm 0.80	-6.12	<0.001
身體症狀 (乳房脹、頭痛等)	3.23 \pm 0.70 → 2.04 \pm 0.66	3.20 \pm 0.74 → 3.05 \pm 0.72	-7.08	<0.001
憤怒/易怒	3.15 \pm 0.81 → 1.96 \pm 0.69	3.17 \pm 0.79 → 3.09 \pm 0.77	-6.36	<0.001
其他情緒困擾*	顯著下降	無明顯改變	—	<0.05
功能受損†	顯著下降	無明顯改變	—	<0.05

* 其他情緒困擾含焦慮、情緒波動、注意力不集中、疲倦、食慾與特定食物渴求等。

† 功能受損包括工作/日常作息、興趣/社交活動及人際關係三項。

- **瑜伽組** 3 個月後在 **憂鬱、身體症狀及怒氣/易怒** 均顯著下降，且大多數其他情緒症狀也同步改善。
- **對照組** 各症狀變化不顯著。
- 症狀造成的 **生活功能受損**（例：工作效率、社交參與）在瑜伽組亦明顯降低 ($p<0.05$)。

3.3 結論摘要

- **持續 12 週、每週 3 次、每次 30 分鐘的居家瑜伽** 可顯著緩解 20–40 歲女性之經前情緒與身體症狀，並減少日常功能受影響。
- 本研究支持居家影片指導瑜伽為一種 **安全、低成本、可自行操作** 的經前症狀管理策略。

4. 討論

有學者認為，相較於其他運動，瑜伽對身心健康的益處相近，甚至更佳 [44,55]。多項研究亦指出，規律運動可減輕經前期的生理與心理症狀，本研究結果與先前隨機對照試驗的發現一致 [26,50,56,57]。我們證實，在為期三個月、每週至少三次的居家瑜伽介入後，受試者的**憂鬱症狀** [58–60]、**身體症狀** [47,58,60]及**憤怒／易怒** [60,61]皆顯著下降；其他困擾（焦慮、被拒絕敏感、失控感、情緒起伏、興趣降低、專注困難、疲倦、食慾增加及特定食物渴求）亦大幅改善。本研究結果部份呼應其他文獻 [41,60,62]。

月經屬於女性正常生理現象，但經前症狀常帶來困擾。瑜伽透過身心整合，可協助女性放鬆、減少干擾 [30,31,44,55]。本研究發現，持續三個月的瑜伽練習能降低經前症狀對工作、日常生活、興趣／社交活動及人際關係的負面影響，與既有研究 [47,60,63–65] 相符。

有氧運動（步行、跑步、游泳） [66,67]、皮拉提斯 [68]，甚至傳統八段錦 [50]皆被證實能減輕經前症狀；另有研究比較指壓與瑜伽，結果瑜伽更能降低症狀嚴重度 [60]。本研究再次印證，具身心整合特性的瑜伽確實有效。

方法上，本研究使用《症狀嚴重度日誌》（DRSP）每日紀錄，減少回憶偏差，並協助女性覺察自身與月經相關的身心變化。有文獻指出，DRSP 是評估經前症狀最可靠工具之一 [48,49,69]。然而，本研究僅分析黃體期的資料，未呈現其他週期階段的變化，未來可進一步探討瑜伽在整個月經週期的影響。

多數瑜伽研究介入期約三個月 [44,47,60]，但練習時間是否足以觀察長期成效仍有爭議。瑜伽除緩解症狀，亦可提升生活品質，值得更長期的追蹤。受限於本研究未做後續追蹤，無法證實長期效益。

此外，本研究以 DVD 指導居家練習，加上每日 DRSP 提醒及每週電話關懷，以提升順從性；然實際練習紀錄未被精確量化，未來宜納入客觀的運動量紀

錄。另採紙本問卷易遺漏，建議後續可使用手機 App 收集 DRSP，以提高資料完整度 [74]。

5. 結論

本研究證實，**居家瑜伽練習**能有效減輕經前期的憂鬱、身體不適與憤怒／易怒等症狀，並降低其對日常生活與人際關係的衝擊。瑜伽安全、簡易且成本低，可隨時隨地獨立練習，建議女性將瑜伽作為因應經前症狀的策略。未來可透過質性研究深入了解女性在瑜伽介入過程中的感受與反思。

研究限制

1. 受試者僅限單一社區，結果推論性受限。
 2. 未蒐集生理指標及藥物使用情形，無法佐證機制。
 3. 缺乏對其他運動活動的監測；紙本 DRSP 或有遺漏，建議導入數位化工具。
-

實務建議：

- 臨床人員可指導女性使用 DVD 或線上課程進行居家瑜伽；
- 建議持續超過三個月，並搭配數位日誌追蹤症狀；
- 若資源允許，可結合生理監測與長期追蹤，以驗證持續效果。