

臺灣女性員工瑜伽運動對經前症候影響之研究

Su-Ying Tsai

義守大學健康管理學系，高雄市燕巢區義大路 8 號 824；E-mail:

sytsai@isu.edu.tw；電話：+886-7-615-1100 轉 7414；傳真：+886-7-615-5150

收稿日期：2016 年 5 月 1 日；接受日期：2016 年 7 月 13 日；發表日

期：2016 年 7 月 16 日

學術編輯：Anthony R. Mawson

摘要

坊間提供針對經前症候群（PMS）之瑜伽課程，惟其成效尚未明確。本研究探討 12 週瑜伽運動介入對臺灣月經中女性員工經前症狀之影響。64 名完成介入者於介入前後填寫結構式問卷，內容包括人口學資料、生活型態、月經狀態、基線經痛分數、經前症狀及健康相關生活品質。64 名受試者中，90.6% 於月經期間有經痛。介入後，受試者於月經期間之止痛藥使用顯著下降（ $p = 0.0290$ ），經痛對工作之中重度影響亦減少（ $p = 0.0011$ ）。瑜伽介入可改善 SF-36 之身體功能（ $p = 0.0340$ ）與身體疼痛（ $p = 0.0087$ ）量尺，並顯著降低腹部脹氣（ $p = 0.0011$ ）、乳房脹痛（ $p = 0.0348$ ）、腹部絞痛（ $p = 0.0016$ ）及冒冷汗（ $p = 0.0143$ ）。經痛減輕與 SF-36 六個量尺之改善呈正相關（身體功能、身體疼痛、一般健康感、活力/精力、社交功能、心理健康）。雇主可宣導員工規律運動（如瑜伽）之益處，以降低經前不適並增進女性員工健康。

關鍵詞：女性員工、經前症狀、瑜伽運動、SF-36

1. 前言

經前症候群為育齡女性常見之障礙，症狀含心理（如易怒）與身體（如頭痛、背痛）層面 [1]。高達 80% 女性於月經週期中至少出現一項經前症狀 [2]，大多仍可維持工作及日常功能；惟嚴重型 PMDD 可導致失能 [3]。PMS 與工作品質下降 [4]、健康生活品質欠佳 [5,6] 及憂鬱、精神共病相關 [7]，亦會增加醫療費用與生產力損失 [8]。

臺灣職場照護多以熱敷、休息或給予止痛藥為主，僅緩解當下症狀，欠缺預防措施。愈來愈多企業嘗試以預防性方案改善女性員工 PMS，並探討職場瑜伽課對經痛、經期不適、整體幸福感及生活品質之影響。

運動被視為 PMS 的常見輔助療法。研究顯示有氧運動可改善血液學指標並降低性激素，進而減輕經前症狀 [12,13]。瑜伽透過調節下視丘-腦垂體-腎上腺軸及交感神經系統，具身心益處 [14-16]。印度隨機試驗顯示 Yoga Nidra 有助荷爾蒙失衡 [17]；部分研究證實特定瑜伽體位或 DVD 居家瑜伽能減輕原發性痛經 [18-20]。然針對女性員工 PMS 之介入研究仍少見。

故本研究旨在評估 12 週瑜伽課程對臺灣女性員工經前症狀之影響，假設規律瑜伽可減少 PMS，並可作為建立友善職場之參考。

2. 方法

2.1 研究場域與對象

2014 年 8 月至 2015 年 10 月於臺灣某大型電子製造公司 C 之 1 個廠區進行。納入條件：20–45 歲、健康之未停經女性員工，近 3 個月未服用口服避孕藥或其他藥物。401 名同齡員工中排除 21 人使用口服避孕藥、111 人近 3 個月有用藥，剩餘 269 人符合資格並全數邀請。198 人同意參與（回應率 73.6%），最終 64 人完成整個 12 週課程並完成前後測。研究經義大醫院 IRB 核准（EMRP-104-015），所有參與者簽署同意書。

2.2 研究設計與瑜伽介入

介入為期 12 週，由專業女性瑜伽教師於廠區健身中心帶領，每週 2 次、每次 50 分（5 分呼吸、35 分體位、10 分仰臥放鬆）。每週排 4 個時段，員工可自由選擇參與其中任兩堂。呼吸採卡帕拉巴蒂（Kapalbhati Pranayama），體位含貓牛式、嬰兒式、下犬式、棒式、眼鏡蛇式，結尾以仰臥休息（屍式）放鬆。同一套序列連續 12 週。

介入前填寫結構式問卷（人口學、生活型態、月經狀態、基線經痛分數、PMS、SF-36）；介入 12 週後重填同一問卷。

2.3 評估工具與定義

- 生活型態/工作：輪班、工作站（辦公室/無塵室）、工時（8 小時 / 9–14 小時）、吸菸、飲酒、運動習慣、壓力及睡眠問題。
- 月經狀態/經痛：初經年齡、規則性、周期長度、量多寡、經痛對工作的影響、視覺類比經痛 0–100 分、近 6 個月止痛藥使用。
- 經前症狀：24 項身心理症狀分為無/輕度與中重度。
- 健康相關生活品質：採中文版 SF-36 八量尺，0–100 分，高分代表較佳狀態。

2.4 統計分析

使用 SAS 9.3。資料以百分比與平均 \pm SD 表示；介入前後比較以 McNemar 檢定及配對 t 檢定；經痛分數改變與 SF-36 變化之相關性以 Pearson 相關分析。

3. 研究結果

共有 64 位受試者完成介入並填寫前、後測問卷。受試者平均年齡 34.0 ± 5.5 歲；多數（56.3%）介於 31–40 歲之間，62.5% 具大專以上學歷（表 1）。受試者中有 25.0% 輪班，86.0% 為辦公室（非無塵室）員工。僅 33.4% 每日工作 8 小時，平均工時為 9.6 ± 1.2 小時。絕大多數不吸菸（96.9%）、無飲酒習慣（89.1%）、無規律運動（54.7%），且 44.4% 自述日常生活或工作有壓力。大多數（67.2%）初經年齡 11–15 歲（平均 13.6 ± 1.5 歲）；17.2% 月經不規則，75.0% 月經量屬中等。

絕大多數（90.6%）表示經期有痛經（表 2）。介入前後比較顯示，經期止痛藥使用率由 35.9% 降至 21.9%（ $p = 0.0290$ ），痛經對工作之中／重度影響由 53.1% 降至 29.7%（ $p = 0.0011$ ）。規律運動比例由 45.3% 增至 71.9%。瑜伽介

入後，SF-36 之身體功能量尺 ($p = 0.0340$) 與身體疼痛量尺 ($p = 0.0087$) 顯著改善。

十二週瑜伽介入顯著降低四項身體症狀的中／重度盛行率：腹脹 ($p = 0.0011$)、乳房脹痛 ($p = 0.0348$)、腹部絞痛 ($p = 0.0016$) 及冒冷汗 ($p = 0.0143$) (表 3)。表 4 顯示，經痛分數下降與 SF-36 六個量尺改善呈顯著正相關：身體功能 ($r = 0.529$)、身體疼痛 ($r = 0.365$)、一般健康感 ($r = 0.280$)、活力／精力 ($r = 0.351$)、社交功能 ($r = 0.318$) 與心理健康 ($r = 0.356$)。

4. 討論

本研究中，82.8% 受試者月經規則，85.9% 為中或大量經血，90.6% 有痛經。53.1% 指痛經對工作有中／重度影響，35.9% 每月需服止痛藥。雖無已知婦科疾病，但 PMS 仍影響其生活品質。受試者在 SF-36 的身體疼痛、一般健康感、活力及心理健康四量尺得分偏低，顯示身心不適。瑜伽介入後，身體疼痛與身體功能得分提升，腹脹、乳脹、腹部絞痛及冷汗等四項症狀顯著減輕，支持職場瑜伽可有效緩解 PMS，適於推廣於友善女性職場。

PMS 為女性最常見的婦科問題之一，導致缺勤與工作效率下降 [23]。研究指出，規律運動可減少經前身心症狀 [24,25]。瑜伽可增加 α 波、放鬆身心並改善注意力 [25,26]；印度隨機試驗顯示 Yoga Nidra 可助荷爾蒙失衡 [17]，特定體位可減輕原發性痛經 [18,19]。本研究亦發現症狀緩解與 SF-36 多量尺改善相關，顯示痛經減輕可增進身心與社交功能。雇主應教育女性員工規律從事瑜伽等運動，以降低 PMS 之負面影響。

研究限制：

1. 單組前後比較，無隨機對照組，僅能得出相關性。
2. 自編問卷部分項目未使用標準工具，可能影響效度。
3. 受試者可能存健康志願者偏差，且樣本數不大，完成率低 (198→64)，長工時或工作負荷可能影響持續參與。
4. 未收集先前瑜伽經驗及課外自行練習情形。

未來建議採隨機對照設計，使用標準化工具，並探討不同瑜伽方案之效果。

5. 結論

短期 (12 週) 職場瑜伽運動可減少女性員工之經前身體症狀與痛經，並改善健康相關生活品質。企業推行規律瑜伽等運動，有助降低經前困擾，促進女性員工健康。

致謝

本研究獲臺灣國科會計畫補助 (103-2629-B-214-002)。

利益衝突

作者聲明無利益衝突。

