行政院國家科學委員會專題研究計畫　期中進度報告

經前症狀護理處置方案的建立與評價之系列性研究－經前症群婦女之症狀經驗；自我照顧行動、健康需求與其健(2/3)

計畫類別：個別型計畫
計畫編號：NSC93-2314-B-002-054-
執行期間：93 年 08 月 01 日至 94 年 07 月 31 日
執行單位：國立臺灣大學醫學院護理學系暨研究所

計畫主持人：楊雅玲
共同主持人：何弘能
計畫參與人員：白育平

報告類型：精簡報告

處理方式：本計畫可公開查詢

中　華　民　國 94 年 6 月 17 日

壹、計劃緣由與研究目的

一、計劃緣由

經前症候群是月經週期中婦女常見的困擾，女性從 11-13 歲青春期初經來潮開始，一直到 50 歲左右更年期為止，將近有 35-40 年的時間，其幾乎每 4 週-5 週就要重複經歷一次月經週期的循環。而根據國內外相關研究報告顯示，有 30%到 90%的婦女除了身體上明顯的經歷月經期外，她們同時在經前期(黃體期後段)曾感受到程度不等的身心變化，這些經前期的身心變化對部分婦女造成困擾，甚至症狀嚴重者會影響其日常生活功能、工作情形與人際關係。Frank(1931)即提出「經前緊張症候群(Premenstrual tension syndrome)」，描述女性因受荷爾蒙影響，在月經來潮前出現緊張、頭痛及體液滯留等症狀；Greene 與 Dalton (1953)將它更名為「經前症候群(Premenstrual syndrome)；PMS」，認為這是一種反覆出現於婦女月經來潮前，其生理與心理上所感受與經歷的一群症狀之總稱，並指出「經前症候群」之症狀涵蓋身體、認知、情緒及行為上的障礙，導致患者的人際關係與日常活動功能深受影響，而症狀多在月經週期中的黃體期(luteal phase) 出現，在濾泡期(follicular phase)開始後消失（張麗滿，民 88）。在國際一片訴求應重視婦女健康的聲浪中，西方國家對於經前症候群的相關研究，已由盛行率之調查到介入性措施的臨床實驗法。反觀國內，尚無統一且可靠之盛行率資料，更遑論提供婦女改善其健康的有效處置照護。因此本系列性研究將以系統性經前症狀處置護理方案，促進婦女之健康相關生活品質為主要目的之相關議題探討。

二、研究目的

本研究為三年期系列性研究計劃，是一縱貫性之研究設計，其整體目的為經前症候群婦女之健康相關生活品質模式之建立，以評價經前症狀處置護理方案的成效及其對婦女健康促進。因此藉由經前症候群盛行率的調查、經前症狀的分類與特性，建立經前症狀處置護理方案，系統性護理處置之即刻性、中、長期效益與婦女健康相關生活品質間之相關性與模式。並期經由系列研究中，各階段之目標與工作成果之整合，來達成增進婦女經期健康之護理介入照護模式之建立。

本期研究為計畫之第二年研究，其主要研究目的為：（1）瞭解台灣地區婦女對經前相關症狀之自我照顧行為及其評價結果。（2）確認台灣地區婦女對經前相關症狀之自我照顧行為之分類與特性。（3）確認不同程度經前症狀婦女之健康需求及其健康相關生活品質。（4）確認經前症狀為嚴重程度婦女之系統性護理處置方案之內容與實施程序。（5）提供社區婦女經前與月經週期相關症狀之正確知識與態度。

資料之收集包括非結構的文字資料與結構式問卷資料，以視窗 Word 與 SPSS11.0 等電腦軟體進行資料的鍵入與分析。質性資料之內容分析、與量性資料，則以描述性統計及多變量分析法予以統整歸納。

貳、研究方法與執行程序

本期研究乃延續計畫第一年之研究，第二年及第三年研究乃屬於縱貫性之追蹤研究。本期研究於第一年的調查研究的樣本中，篩選出經前症狀嚴重程度為重度之婦女作為研究對象。研究則分兩階段來進行，其目的為：確實掌握及了解台灣地區婦女面對經前症狀之不適與困擾，其採取哪些因應行動來減緩症狀及增進自我的舒適？而其又有哪些健康需求與期待？進而修正與調整國外合作研究群所研發之護理處置方案，並建立符合本土婦女健康需求之系統性護理處置方案。執行程序如下所述：

階段一 婦女對經前症狀之自我照顧行動及其健康需求調查

此階段之研究設計是採用橫段式調查法，其目的在了解具有重度經前症候群之婦女，其曾採用哪些自我照顧的行動？其效果又為何？其面對經前症狀之困擾時又有哪些健康需求？其症狀情形(種類與程度)、健康需求及健康相關生活品質間關係為何？此階段之結果，將為階段二研究之重要參考依據與指引！！

研究對象是從第一年研究之樣本中，分別篩選出有重度症狀之婦女為本期計劃之研究對象。研究場所則依研究樣本所在位置來決定，因此可能是醫院、家裡或是上班地點等。研究工具則包含：基本資料記錄單、經前症狀評估表、經前症狀嚴重程度記錄單、月經週期自我照顧行動量表、月經週期健康需求評估表、健康相關生活品質量表、生活壓力量表、經前症狀逐日日誌等。此階段資料之收集將採用面對面或電話訪談方式，以便對研究對象所提出之問題或疑慮加以說明及澄清，並同時進行資料之收集。

階段二 確立系統性症狀處置護理方案

系統性症狀處置護理方案主要目的是：提供治療性環境與非藥物的介入措施予具有經前症狀之婦女，並結合處置計劃，以提供改變行為認知與環境的治療模式。本研究此階段之護理介入措施主要是採用美國 Taylor 博士研究群所研發採用之護理處置方案(Taylor, D., 1999; 2000; 2002)為藍本，並以階段一之結果作為調整與修正本研究護理介入措施之指引，以符合本土婦女健康需要之特性。此階段處置方案的治療程序(每週二小時、持續六星期)將涵括專業人員正式的相關知識介紹、提供討論與解答、及示範與練習；並對每一位參與處置計畫之個案提供治療的計劃。專業人員所提供之治療性知識，其內容為：特定性飲食改變、適量維生素的提供、有氧及無氧的活動、降低壓力感受的行為技巧、降低壓力感受的認知技巧、與生活改變與環境控制。個人的治療性處置計劃，將在每星期的課程中，經由專業人員與個案間討論來作調整與修正，以找出最後符合個案長期執行的治療性處置計劃。

參、計畫執行情形

計畫第二年研究乃延續與應用計畫第一年之研究結果。本計畫第一年之資料收集分別在台灣北部地區及東部地區選定之教學醫院進行；透過兩所教學醫院相關單位之協助，經研究人員向符合條件之對象詳細說明並取得同意後，請之填寫健康狀況評估表。藉由第一年資料收集之成果，再以分層抽樣法（stratified method）依樣本之年齡、教育程度及職業狀況等條件，分別在兩組中各抽選出 150 名具有經前症狀之研究對象，共 300 名。此 300 名個案即為本研究第二年之研究個案。

在確立本期研究個案後，研究人員即刻與個案聯繫，以面對面或電話訪問的方式進行研究說明並協助個案填寫基本資料記錄單及連續三個月之經前症狀評估表與經前症狀嚴重程度記錄單，以進一步篩選出具有重度經前症狀之個案。

本期研究在研究過程中除了考量研究個案在月經前需有不適症狀出現外，其症狀嚴重度的變化幅度亦是篩選的項目之一。本期研究依據個案填寫之連續三個月經前症狀評估表的內容，設定重度經前症狀之個案，其至少要有評估表中所列五類症狀中之任二類症狀，此五類症狀包括：①「情緒混亂（生氣、對人有敵意、焦慮、精神緊張等）」；②「負向情緒（情緒沮喪低落、容易哭泣等）」；③「疼痛/舒適改變（腹脹、頭痛、肢體腫脹等）」；④「行為/功能改變（性慾減低、嗜睡、食慾改變等）」；⑤「認知/身體改變（疲倦、腹瀉、體重增加、噁心感等）」。同時並參考美國國家心理衛生中心（NIMH）於 1983 年所提出之標準作為篩選標準，此準則認為「經前症候群」患者其「經前症狀嚴重程度應明顯大於經後期 30％」以上，如下列公式所示：

$$\frac{\text{平均值}_{\text{（經前期七天）}} - \text{平均值}_{\text{（經後期七天）}}}{\text{平均期}_{\text{（經後期七天）}}} > 30\%$$

依據上述篩選條件與程序，研究人員已分別於兩地區的個案中進一步篩選出具有重度經前症狀之個案，其中北部地區篩選出實驗組 25 人、對照組 25 人；東部地區亦篩選出實驗組 25 人、對照組 25 人。兩地區共 100 人，進行介入性護理措施之評估期，即請此 100 位個案填寫經前症狀逐日日誌，每天記錄其所感受到之月經相關身心變化，連續記錄三個月；並在每個月起始日，增填生活壓力量表與健康相關生活品質量表。此部分資料經過分析比對後，將決定個案將接受何種方式之護理介入措施。目前正進行此部分資料之收集，即將完成。

資料收集完成後，本期研究再依該資料之分析比對結果，將接受介入性護理措施之個案分為二組，同時分別接受『飲食指導介入』跟『壓力放鬆技巧指導介入』，各為期三個月。三個月後，始對該組護理介入措施之成果進行第一次評值，評值過後再將兩組對調，分別再接受另一護理介入措施，仍各為期三個月，然後再進行第二次評值。以確

立重度經前症狀婦女之系統性護理處置方案之內容與實施程序。

計劃執行情形甘梯圖：（第二年）

執行期間 / 執行情形	93/08	93/09	93/10	93/11	93/12	94/01	94/02	94/03	94/04	94/05	94/06	94/07
文獻查證	●	●	●	●	●							
研究工具之**設計與確立**，包括：基本資料記錄單、經前症狀評估表、經前症狀嚴重程度記錄單、月經週期自我照顧行動量表、月經週期健康需求評估表、健康相關生活品質量表、生活壓力量表、經前症狀逐日日誌。	●	●	●	●								
階段一之資料收集：篩選合適個案，進行個案訪談填寫基本資料記錄單及連續三個月之經前症狀評估表與經前症狀嚴重程度記錄單。			●	●	●	●						
分析階段一之資料，篩選進行階段二之資料收集：包括連續三個月填寫經前症狀逐日日誌、生活壓力量表與健康相關生活品質量表。							●	●	●			
分析比對階段二之資料，選擇並施行個案所接受之護理介入措施。										●	◎	◎
介入性護理措施之評值												◎