

新妈妈如何预防“产后抑郁”？

衡阳市第二人民医院(市精神卫生中心)急诊科副主任医师谢玲提醒,妊娠期和产后容易产生消极情绪,在此期间,家人应该多加理解与陪伴,助其安全顺利度过特殊时期

■衡阳晚报全媒体记者 朱嘉林

最近,电视剧《今生也是第一次》热播,将目光聚焦在了孕产期的妈妈们,从不同的角度刻画了新手妈妈的家庭生活,引起了很多观众的共鸣和思考。其中,作为新手妈妈的陈兰青遇到生育困境后情绪崩溃,让许多人再次关注到“产后抑郁”这一疾病。

虽然很多是电视剧中的场景,但自伤、自残的情况在现实生活中也曾发生。衡阳市第二人民医院(市精神卫生中心)急诊科副主任医师谢玲曾经在基层医院从事妇产救治工作6年,2012年来到衡阳市第二人民医院工作后,从事临床心理诊疗工作已有11年,她对女性妊娠期和产后的心理状态尤为了解。

三八妇女节来临之际,本报特别邀请谢玲带大家详细了解“产后抑郁”这种疾病。她介绍:“女性分娩后受体内激素、身份转变和环境因素的影响,容易产生情绪波动,家人应该多加理解与陪伴,必要时需及时进行专业治疗,助其安全顺利度过特殊时期。”

A 情绪低落持续2周以上,当心产后抑郁

由于女性在产后激素水平急剧下降及生活工作的影响,几乎所有妈妈在刚生完宝宝时都会有情绪波动,但并不是所有出现情绪波动的都是产后抑郁症。“产后抑郁表现为心情低落、无精打采、兴趣减退、思维缓慢、易困倦、易流泪和哭泣,认知发生改变,通常是感受不到生活中的乐趣,对将来丧失信心,严重的患者可能出现精神病性症状(如幻觉、妄想),有的还会出现绝望、离家出走、伤害孩子或自杀的想法和行动。”谢玲介绍,还有部分出现身体上的变化,如失眠、食欲下降、乏力、头痛、身痛、头昏、体重减轻等躯体症状。

详细而言,具体症状包括:如情绪低落、总是感到压抑、悲伤哭泣、焦虑、迷茫,甚至会因为家人或朋友不经意的一句话就崩溃大哭;情绪波动大,一些小事就会被激怒或产生烦躁情绪;思维迟缓者总是对别人提出的问题回答缓慢,言语缓慢、感觉脑子像生了锈的机器转不动;食欲明显减退;注意力无法集中,语言表达混乱或者不愿表达交流,记忆力减退;睡眠质量差,入睡困难、早醒、易醒、多梦;容易疲劳,即使休息或睡眠也不能恢复精力和体力;对之前喜爱的活动兴趣减退、无法从中感受到快乐,提不起精神;对生活失去信心,悲观,自卑自责,认为自己毫无价值等。

谢玲指出,产后抑郁症往往在生产后的4周内出现,可能会维持整个产褥期,甚至持续一两年或者是更长时间。但值得提

醒的是,抑郁的情况不仅在产后新妈妈中出现,在妊娠期的准妈妈中也可能出现,俗话说“十月怀胎,一朝分娩”,一句话道尽了女性怀孕生产的艰辛。

2020年初,怀孕6个月的李女士(化名)因为自己身材走形以及对未来的家庭生活感到焦虑等情绪的影响下,出现了自卑、无精打采、对未来丧失信心的症状,家人发现其总是蓬头垢面,消极生活,甚至绝食,担心对其自身和腹中胎儿的影响,于是陪伴李女士来到衡阳市第二人民医院就诊。谢玲通过对其病情分析,发现其为抑郁症的表现,考虑其妊娠期,便为其量身定制治疗方案,小剂量的药物治疗联合心理治疗后,李女士病情逐渐稳定,并在谢玲的干预治疗下,顺利安全地产下健康女宝。如今孩子3岁了,李女士病情未再复发。

谢玲提醒,产后抑郁与抑郁症有着同样的诊断标准,核心表现有以下几点:一是情绪低落持续两周及以上;二是兴趣减退,对过去喜欢做的事也会提不起兴趣,不想出门;三是精力疲乏,做事常常觉得无力、累,无动力感;还可伴随有思维迟缓,行动缓慢,自我评价降低,产生自卑、自罪、自责情绪,有的严重抑郁患者会出现幻觉、妄想等精神病性症状。更有甚者表现为自伤、自杀。此外,这些症状会表现为“晨重夜轻”,即症状凌晨最严重,下午可能有会减轻一些。如果孕产妇出现了上述情况,家人则要陪伴其前往专业精神医院进行及时的诊断治疗。

给女性更大的压力,这些因素都会导致女性的情感濒临崩溃。有的女性担心自己无法母乳喂养,造成孩子营养跟不上,内心产生自责;有的家庭中,丈夫及家人把关心全部集中在孩子身上,对产妇关心不够,导致其内心产生孤独感;还有的女性因为照料孩子期间没有做足功课,而无法担负起照顾孩子的责任,内心会产生焦虑恐惧感;还有的总是将新生儿体质差而容易生病与自己照顾不当联系起来,导致自己内心出现自愧感。总之,生产之后女性的情绪变得十分脆弱,容易患上抑郁症。

B 多重因素,导致女性产后情绪受影响

说到产后抑郁形成的原因,谢玲指出,女性在生产之后,身体会出现一些变化,如体内的雌性激素和孕酮会呈下降趋势,若女性对这一变化过于敏感,就可能导致抑郁症的发生。同时,甲状腺产生的激素出现变化,甲状腺素水平一旦过于低下,就会使女性出现情绪无法调控的症状,容易陷入疲劳、紧张情绪中。

此外,孩子的孕育和降生对女性来说是一个巨大的考验,许多女性从怀孕刚开始时已经过于紧张和疲惫,孩子出生时,带



专家介绍

谢玲,副主任医师,毕业于南华大学临床医学专业。从事临床医疗20余年,精神科临床10余年,对精神科常见病及疑难杂症有丰富的临床经验。擅长运用心理学联合药物治疗各类精神分裂症、抑郁症、双相情感障碍、焦虑症、癔症、器质性精神障碍、各种痴呆、伴躯体疾病的精神障碍等疾病。

如何预防和治疗产后抑郁?

对于产后抑郁的预防,谢玲给出四点建议,帮助产妇快速走出情绪不良状态:一是加大对产妇身心健康的关心,多多询问其身体上的不适,如身体疼痛、涨奶等,关注其心理健康,如情绪低落、失眠等,如果出现了类似情况,应该及时和医生反映,从根源上解决产后抑郁;二是增强产妇产后的营养补给,多食用新鲜水果和蔬菜,注意补充各种微量元素,给予富含维生素B的食物,如胡萝卜、鸡蛋、鱼类、坚果、猪肝等有利于预防情绪障碍,少食用油腻食物,以保证身体的健康;三是进行适当的、舒缓的运动,如产后瑜伽、晒太阳、散步,但不建议剧烈、大幅度的运动,有些产妇被“坐月子”不洗头、不洗澡、卧床不动等“老思想”禁锢,反而会因为清洁不够造成感染,继而影响心情;四是开展心理放松调解,如听一听舒缓情绪的轻音乐,或者和朋友交流,亦或是相约参加一些感兴趣的有益娱乐休闲活动。此外,还要注意休息,尽量保证充足的睡眠时间,避免过度劳累。

如果通过上述方法还无法缓解不良情绪,家人可以陪伴产妇前往医院就诊或者找专业的心理医生进行心理咨询。总之,要有效调理产后抑郁症,除了要注意保持良好的心理状态、注意营养均衡、注意休息之外,还要及时寻求专业帮助。

在治疗上,谢玲介绍,临床对于产后抑郁症会根据其程度给予不同的对症治疗,可分为心理干预、药物治疗、物理治疗。心理治疗是指通过专业的心理医生对患者进行心理方面的治疗,药物治疗是指采用抗抑郁药物进行治疗,药物治疗可能会出现副作用,对于产后妇女一定要在专业医师的指导下谨慎使用。一般而言,产后抑郁急性期4—6周的规范化治疗可获得好转,巩固治疗6个月后进入维持期治疗,一般治疗9至12个月以避免复发。

谢玲提醒,产后抑郁不是一个个体的事情,而是一个家庭需要共同面对和解决的,对于新手妈妈们来说,接受专业的治疗以及寻求家庭和社会的支持都是非常重要的,她呼吁全社会一起关注并帮助那些正在经历产后抑郁症的女性,让她们重新拥有幸福的生活。