



张进周在接待求诊者 市六院 供图

导读 DAODU

总医院内分泌  
一区主任马艳庆  
开门诊建档案  
精心精准诊疗

[B3]

市危重孕产妇救治中心  
新技术、新环境  
守护孕产妇健康

[B4]

市中医院  
内科名老中医陶宪印  
自幼背诵古方  
近七旬仍坐诊

[B5]

平顶山仁和颈肩腰腿痛  
专科医院院长汪和进  
绿色无创治疗疼痛  
“一指禅”名扬鹰城

[B6]

市计生科研所  
不孕不育诊治中心：  
避开治疗误区  
保持良好心态

[B6]

# 产后抑郁是病，不是矫情！

□本报记者 王亚楠

30岁的市民李女士刚生完孩子14天，近期出现难以控制的情绪：悲伤、失眠、想哭泣。她感觉生活没意义，对喂孩子也失去了兴趣。8月12日，李女士在家人的陪伴下，来到市第六人民医院精神科就诊，经检查，确诊为产后抑郁症。科室主任张进周给李女士开了抗抑郁药，并让她配合心理治疗，一周后李女士症状消失。

据介绍，抑郁症是目前常见的一种精神疾病，而产后抑郁症是指发生在产褥期的抑郁症，女性在产褥期发生精神疾病的概率与非孕期相比，高出20余倍。产后抑郁会严重危害宝妈的身心健康，也会影响孩子的成长。

## 宝妈出现以下症状需警惕

近年来，产后抑郁的就诊率逐年升高，而且到医院就诊的产后抑郁患者多数病症比较严重。张进周提醒，产后抑郁是病，不是矫情。为了妈妈和宝宝的身心健康，产后抑郁一定要早发现、早治疗。

张进周表示，产后抑郁的症状有很多，当出现以下症状时要及时就医：

情绪症状。产后由于雌性激素下降，宝妈会变得比较敏感，很容易情绪低落，还会出现不明原因的哭泣和悲

伤，常因小事大发脾气。

身体症状。除了精神低落，宝妈的身体也会出现变化，主要表现为疲倦、乏力、入睡困难、多梦、早醒、体重减轻、食欲差等神经系统症状，严重者会丧失自理能力。

社会关系困扰。这个时期宝妈容易出现注意力不集中、健忘、自我评价降低、对生活失去信心等认知方面的问题，较严重的患者还会对周围的人充满敌意，甚至出现自杀行为。

## 引起产后抑郁的原因

在妊娠分娩的过程中，宝妈的内分泌环境发生很大变化，激素水平骤然下降。孕妇在生产前，体内的雌激素和孕激素水平很高，这是身体的一种自我保护，同时也增强孕妇的免疫力，抵抗外界的病原微生物。这些激素会在产后3至4天内骤然下降，尤其在产后24小时内，体内激素水平急剧变化，使神经系统的保护屏障减弱，部分宝妈就会出现焦虑和抑郁的症状。据统计，在分娩后的第一周，约50%-75%的女性会出现轻度抑郁症，产后一个月内抑郁障碍的发病率是非分娩女性的3倍。

有精神病家族史，特别是有家族抑郁症病史的产妇，出现产后抑郁症的概率会比其他产妇大。

产后抑郁症的发病与产前心态密切相关。产时或产后的并发症、难产、滞产、阴道助产、手术等均会给产妇带来紧张和恐惧，导致产妇生理和心理上的应激增强，这也是诱发产后抑郁症的原因之一。

产前一年处于有压力的生活环境，产后睡眠不足、缺乏社会支持、婴儿健康状况等，均与产后抑郁症的发生密切相关。

## 产后抑郁的治疗方法

张进周说，如果宝妈出现产后抑郁的症状，要先学“自救”，再学“被救”。首先，可通过自我调节、自我鼓励和自我实现的方法进行治疗，多做运动，减少不必要的工作。其次，宝妈要勇敢面对，及时到专业的医院寻求专业医生的帮助。家人如果意识到产妇情绪上有异常，应鼓励她主动诉说内心的痛苦和想法，不宜对产妇进行一些无意义的说

教。

据统计，经过及时规范的治疗，约70%的患者可在一年内治愈，极少数患者的治疗时间持续1年以上。张进周提醒，产后抑郁如果治疗不当会导致严重后果，比如照顾婴儿能力严重下降、产后无乳汁分泌等，严重者会有自杀或伤害婴儿的倾向，所以产后抑郁不容忽视。



健康视界