

产后抑郁越早干预越好



近年来,不断有产后抑郁症的新闻见诸报端,让人觉得产后抑郁症越来越多。据统计,在分娩后的第一周,约50%~75%的女性出现轻度抑郁症状,10%~15%患产后抑郁症,产后一个月内抑郁障碍的发病率是非分娩女性的3倍。专家表示,虽然尚无足够数据证明,产后抑郁症患者比以前增多了,但现在生活压力增大,导致产后抑郁症有所增加,从理论上分析是合理的。

产后抑郁症是妇女在生产孩子之后,由于生理和心理因素造成的抑郁症,症状有紧张、疑虑、内疚、恐惧等,极少数严重的会有绝望、离家出走、伤害孩子或自杀的想法和行为。

专家介绍,产后抑郁症不是一个单独的、特殊的疾病,它就是抑郁症,不过是发生在产后。

专家解释说,在妊娠期间,孕妇体内长时间的雌激素和孕酮水平升高。雌激素具有多种神经调节功能,在分娩以后的数小时内,雌激素和孕酮的水平急剧下降,这一变化可触发抑郁症,这与月经期之前激素水平变化可能触发情绪不稳和紧张情况极为相似。

事实上,包括青春期、更年期,还有妊娠、分娩等时期,都是抑郁症的高发阶段,因为内分泌发生了明显变化。

临床心理学专家表示,妇女在怀孕和生产期间,伴随生理、心理及环境的一系列变化,产后精神卫生问题非常常见,其中产后抑郁是最常见的一种。

专家说,产后抑郁症患者感觉比以前多,但没有足够的证据来证明这一点。“现在大家生活压力比较大,导致产后抑郁症有所增加,从理论上分析,这是合理的。”

专家表示,如果产妇已经患上产后抑郁症,产妇和家人也不要过于紧张和担心,这是一种可防可治的疾病,只要尽早发现,到正规医疗机构进行积极治疗,一般预后良好,约70%的患者于一年内治愈,仅极少数患者持续一年以上。“其实,绝大部分产后抑郁如果只是一种情绪反应,是可以通过自我调节恢复的,如果焦虑抑郁持续两周以上,自己控制不了,就应该引起重视,注意排除疾病的可能。”

1.造成产后抑郁的原因是什么?

生理变化激发抑郁潜质

临床心理学专家:这是生理和心理两方面共同影响下产生的症状。

女性在产后,生理上会有一些变化,比如身体的激素水平会有较大变化。当然,在这种生理变化的情况下,并不是都会抑郁,患者首先是有一些导致其抑郁的心理因素,也就是说,这些产后抑郁的人,平时就有一些抑郁,或者说有一些抑郁的潜质,然后在生理出现这些变化的条件下,出现应激,导致产后抑郁。

产后抑郁归根结底还是一个心理疾病,而心理疾病和生理疾病的不同就在于,当一个人心理环境不好、压力比较大的时候,可以转成不同的心理疾病。如果正好赶上生孩子,激素水平有变化,就会导致产后抑郁症,而没生孩子,也可能产生别的心理问题。

2.产后抑郁到什么程度后需要去治疗?

抑郁症越早干预越好

专家:这个目前还没有标准,能够说明到什么时候就要去治疗。但是我的看法是:治疗有两种,一种是心理上的,一种是生理上的。心理治疗并不是非得到了很严重的程度,才需要去医院,哪怕是比较轻的产后抑郁,去做一些心理咨询、心理调节,也是很有必要的。

专家:只要发现有抑郁,无论是轻度、中度,还是重度,都应该及时去看医生。除了北大六院、回龙观医院、安定医院,也可以去综合医院的心身科、神经内科或心理科就诊,另外,也可以去心理诊所。

相对而言,大部分心理咨询机构缺乏医学背景,有时把抑郁症当作心理问题、心理反应,一般要到中度、重度,比较严重了,才会建议患者吃药。

实际上,只要诊断为抑郁症,应该越早干预越好。

3.产后抑郁对孩子是否有影响?

母亲情绪影响孩子心理

专家:产后抑郁影响的不仅仅是产妇一个人,其实对家庭,尤其对新生的孩子,都有影响。

因为从心理学上说,小孩在刚出生的这段时间,跟母亲在情绪上有非常大的互相影响,如果母亲很抑郁,新生儿也就很容易受到母亲抑郁情绪的影响,这对小孩未来的心理发展是很不利的。

4.男性是否会得产后抑郁症?

生活突变导致男性不适应

专家:男性患产后抑郁,目前还没有听说过有这样的专业诊断。但是,在妻子生产后,可能由于生活环境的突然变化,导致男性产生一些不适应,这是有可能的。比如说,有些新父亲心智不是很成熟,自己还没有做好心理准备,甚至还像一个孩子一样,什么事情都很难自己担起责任,突然太太生了孩子,要担起很大的责任,他就会在心理上不适应,产生一定的抑郁情绪。

但这显然不是产后抑郁症。

(贝蝴)



母婴资讯

“新长征”启动预防出生缺陷

据悉,2012年,由卫生部发布的《中国出生缺陷防治报告》显示,目前我国出生缺陷发生率在5.6%左右,约为90万例,其中位列前几位的出生缺陷疾病包括:先天性心脏病、多指(趾)、唇裂伴或不伴腭裂、神经管畸形、先天性脑积水等。

喂养新知

奶粉致敏风险可激发过敏体质

对大多数家长来说,发烧、腹泻等感染性疾病被视为最受关注的宝宝常见病,而过敏性疾病却常常被忽视。宝宝出湿疹了,新生妈妈们会被告知这是在排出体内毒素,或者是因为上火、潮湿所致,不需要特别治疗。殊不知宝宝湿疹很可能是因为食物过敏所致,且宝宝的过敏体质一旦被激发很可能将伴随终身。由于过敏无法根治,只能预防,因此,父母们需要从宝宝的第一口食物,即第一口奶开始严格把关。

调查显示,超过75%的医务人员认可婴

幼儿过敏正在逐年增加。研究也表明,高达80%患特应性湿疹的儿童以后还会罹患过敏性鼻炎或者哮喘,而许多成人罹患过敏性鼻炎、过敏性哮喘,都是过敏体质的延续。

随着过敏性疾病的高发——1/5的中国宝宝遭受过敏困扰,妈妈们在选择配方奶粉时,除了奶粉的营养成分、是否易于宝宝消化吸收,以及口感的好坏外,还需要充分考虑产品的致敏风险。

欧洲儿科肠胃病、肝病营养委员会、欧洲过敏和临床免疫学学会等多家权威机构建议,对不能纯母乳喂养的宝宝使用经过充分临床验证、效果明确的适度水解蛋白配方奶粉,是过敏预防的有效措施之一。专家建议,对于存在家族过敏史,即有一个直系亲属存在过敏性疾病,如特应性湿疹、哮喘、花粉热和食物过敏的婴儿,以及剖宫产宝宝,应使用适度水解配方的奶粉预防过敏。

对于“水解配方奶粉是否会影响到奶粉的营养价值”的担心,专家表示,配方奶粉的不

同水解程度仅表现在过敏预防或治疗方面的不同功效,与产品的营养价值没有直接关系。

(金飞)

