

预防产后抑郁 产前做好心理准备

□ 朱世玲
记者 李皖婷/文 倪路/图

什么是产后抑郁症? 产后抑郁症的主要表现有哪些? 如何预防产后抑郁症?“两孩时代”到来,3月25日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市第四人民医院焦虑抑郁专科副主任医师穆菁菁与读者进行了电话交流。

专家介绍

穆菁菁,副主任医师。擅长焦虑抑郁障碍、各类心理疾病的诊断与治疗。



产后抑郁对产妇和婴儿危害极大

读者:我的妻子生完孩子后老是觉得不开心,觉得自己带不好孩子,什么都做不好了,对什么都没有兴趣,晚上还睡不好觉,有时还说不如死了算了,已经半个多月了,越来越重,这是怎么回事?

穆菁菁:她可能是患了产后抑郁症。产后抑郁症是女性精神障碍中较为常见的类型。女性生产之后,由于体内激素水平、社会角色及心理变化带来的身体、情绪、心理等一系列变化,产后抑郁症通常在6周内发病,可在3~6个月内自行恢复,但严重的也可持续1~2年,产后抑郁症的发病率约在15%~30%,高于普通人群10%左右的发病率。

产后抑郁症是以情感持续低落为基本特征的一种精神障碍,可伴有思维和行为的改变及躯体症状。它不仅影响产妇的自身健康及婚姻和家庭,而且还影响哺乳及母婴关系,对婴儿的发育及情绪智力行为的发展产生不良影响,严重者不能照料婴儿,更甚者还会引起杀婴和自杀,危害极大。

情感低落、思维迟缓等都是产后抑郁的表现

读者:得了产后抑郁症会有哪些表现?

穆菁菁:1.情感低落。最突出的症状是持久的情感低落,抑郁悲观,很多产妇觉得整天高兴不起来,没有愉快感,觉得没有乐趣,严重的有消极念头及行为。2.思维迟缓。感到脑子反应速度变慢,语速减慢,声音低沉,甚至很少有主动性言语。3.意志活动减退。行动迟缓,生活被动,不想做事,不愿与人交往,不想出门,不愿参加平常喜欢的活动和业余爱好,觉得自己没有能力照顾好孩子。4.认知功能损害。记忆力下降,注意力障碍,警觉性增高,学习困难等。5.躯体症状。值得注意的是,很多产妇以失眠、头痛、肌肉酸痛、头昏、眼花、耳鸣等躯体症状为主诉向医生求助。她们往往会问:我是不是得了“月子病”? 这些症状多随着抑郁症状的好转而消失。

预防产后抑郁,生育前就要做好心理准备

读者:产妇怎样预防产后抑郁,要做哪些自我调整?

穆菁菁:1.年轻的夫妻要孩子前不仅要做好身体的准备,心理上也要做好准备。2.对有重男轻女的传统封建观念较严重的家庭,年轻的夫妻在准备要孩子的时候就要积极向长辈宣传男女平等的意义,丈夫要帮助妻子处理好婆媳关系。3.做好产前保健工作,建议产妇及家人积极参加妇幼保健机构开展的产前指导课程,或多看一些怀孕生产方面的科普书籍,了解妊娠、分娩的正常生理过程,做好面对分娩过程及孩子出生后如何照料的心理准备,及时将自身的生理及心理的各种不适告诉家庭成员,取得支持和帮助,减少孕妇的各种压力。安排好有经验的长辈帮忙照顾产妇及婴儿,有条件的家庭也可以提前订好月嫂,4.分娩过程的紧张及疼痛对产后抑郁有一定的影响,家人要对分娩过程给予充分的关注,在生理上、心理上全力支持。5.对产妇的几点温馨提示:接受别人的帮助,或主动寻求他人帮助;不要给自己提过高的要求,降低对自己的期望值;把自己的感觉和感受向丈夫、家人以及朋友倾诉;带宝宝出去晒太阳,与其他新妈妈聊聊天,谈谈各自的感受;学会在宝宝睡觉的时候让自己放松——尽量休息或小睡一会儿;或者找点其他你感兴趣的事情做,如读书、听音乐、看影碟等;坚持健康的,有规律的饮食;适当地锻炼身体;抽出时间和丈夫一起出去吃晚餐或看电影,参加同学、朋友的聚会等,使身心尽量得到放松。

感到绝望和无助需立即就医

读者:什么样的情况下必须立即到医院就医?

穆菁菁:如果发现以下严重产后抑郁症状,必须尽快就诊,以免延误病情,造成不良后果。抑郁症状明显,严重干扰日常生活和无法照顾婴儿;感觉极度疲倦和严重失眠;感到绝望和无助;感到失落,没有动力,对自己和家庭失去兴趣;出现自杀的念头,甚至有具体的计划或已经有过自杀未遂,或出现想要带着婴儿一起“走”的念头。

问题一:刷牙总出血是病吗?要紧吗?

合肥市第二人民医院口腔科主治医师王道荣:这种情况常规考虑是牙周炎或牙龈炎,一般通过刷牙,症状可以得到缓解,也有少部分是由于血液疾病导致,需要进一步检查明确诊断。

问题二:我妈妈年轻时就脖子粗,两三年前脖子两侧长了包块,她说吞咽的时候感觉会出现心跳有点堵,有时还会有呼吸困难的状况,像她这样的情况要不要来大医院做检查?

合肥市第二人民医院普外科主治医师胡刚:建议到门诊就诊,需要进行颈部彩超、甲功检查等明确诊断。

问题三:天气一暖和,我的血压就忽高忽低,该怎么办?

合肥市第二人民医院心血管内科医师金小芹:冬春交替,血压受季节变化影响会有一些波动,应注意监测血压,如有不适及时就诊。

问题四:我是一名便秘患者,请问平时的饮食中有哪些调养方法?可以吃泻药吗?

合肥市第二人民医院消化内

寻医问病

热线电话 0551-62620110
邮箱 749868765@QQ.com

本期特邀医院:
合肥市第二人民医院

科医师杨炎:平时饮食应多吃蔬菜水果,加强体育运动。不可随意服用泻药。

问题五:我今年61岁,患上糖尿病已有六年了,在社区医生指导下服用药物,但血糖控制一直不太理想,时高时低,身边患有糖尿病的朋友都建议我严格控制主食,少吃米饭,但吃的太少很容易饥饿,有时饿得觉得头晕、心里发慌,应该怎样合理控制饮食?

合肥市第二人民医院内分泌科医师章荣:根据你的情况,可能存在血糖控制不佳的情况,建议及时到医院就诊。

朱沛炎 记者 李皖婷

下期预告

高龄孕妇如何平安度过孕期?

随着两孩政策的放开,高龄产妇逐渐增多,如何应对高龄孕妇的孕期检查?如何科学管理孕期体重?4月1日(下周五)上午9:30-10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省妇

幼保健院分娩中心主任郭宇雯与读者进行电话交流。

郭宇雯,主任医师,从事妇产科临床工作20多年。尤其对产科的合并症及并发症的诊治,具有丰富的临床经验。 华玲 记者 李皖婷

春季幼儿呼吸道疾病多发,专家支招家长别紧张,不懈怠,可预防

□ 王炜 记者 李皖婷

记者日前从安徽省儿童医院和安徽省金色童年儿童医院了解到,进入3月以来,由于春季气候多变以及雾霾天气等因素的影响,两家儿童医院门、急诊量均比前期增长约25%左右,而每天来院就诊的患儿中,以感冒、咳嗽、发烧的孩子居多。

“每年春天到的时候,来科室里看病的小宝宝都会新增几十例,基本上都是呼吸道感染。3岁以下幼儿是最多的患病群体。”安徽金色童年儿童医院呼吸科主任徐卫华介绍,这段时间感冒发烧患儿较多,他们大多发热温度较高,38℃以上多见、持续时间较长,3~4天不退烧或者刚退烧又复发。徐卫华表示,除了上述发病特征,近年来儿童医院呼吸内科就诊的不少儿童都还伴有喘息的症状。这种现象可能与近期空气质量不好,雾霾频发有关。

徐卫华提醒,遇到孩子感冒,发烧,父母在关心的同时也不必过于紧张。“一个健康的儿童,每年平均要患上4~6次的呼吸道感染,当然病因会有很多种。”徐卫华介绍,幼儿免疫系统发育尚不完善,抵抗力较弱,本身就很容易患病。再加上春天气温上升这个大环境,给很

多病毒、细菌的滋生与传播提供了可趁之机。

很多父母特别在意孩子的健康,稍稍降温就给小孩添加很多衣物,这样就会降低孩子抵御寒冷的能力。此外,部分家长在饮食上百般迁就孩子,给孩子养成挑食、厌食的不良习惯,渐渐也会导致宝宝营养不良、体质变差,这些都是造成幼儿换季时节呼吸道感染多发的原因。

专家提醒,春季呼吸道疾病多发,家里应经常开窗通风,保持室内空气新鲜,教育孩子养成勤洗手,打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻等良好的卫生习惯。食物要烧熟煮透后再吃,保存食物时要注意生、熟分开。平时带孩子出去游玩尽量选择空气良好的开阔地带,少去商场超市等人多密集的场所。积极锻炼身体,多吃蔬菜水果,多喝温开水,增强抵抗力。