

根据美国最新的医学报告，医学研究员利用爱丁堡产后抑郁症指标 (Edinburgh Postnatal Depression Scale, EPDS)，对16万4237位产后妇女进行调查，而得出十分惊人的结论：超过一半以上的妇女在产后一年内都患有抑郁症。



连亮恩医生
妇产专科医生
伊丽莎白医药中心

重视 产后抑郁症

根据美国最新的医学报告，医学研究员利用爱丁堡产后抑郁症指标 (Edinburgh Postnatal Depression Scale, EPDS)，对16万4237位产后妇女进行调查，而得出十分惊人的结论：超过一半以上的妇女在产后一年内都患有抑郁症。其中三分之一的妇女在产后后的短期期间就出现抑郁的症状。这与美国国家疾病控制与预防中心的估计数字有很大的差距。根据美国官方的估计，只有百分之11的产后妇女才有产后抑郁症的症状。

产后一年内需注意

这份报告发表于美国2019年精神病专科常年会议上。研究员Cobb认为这意味着美国的孕妇在产后患上抑郁症的人数，比一般医生们想象的还多出了几倍。抑郁症的现象更随着时间而增加，尤其是在产后的一年内，而不只是发生在产后的头两个月。这项研究所得到的结论是：我们应该对产后的妇女做更长时间的跟进与关怀。

新加坡卫生部相关的资料也显示，本地孕妇在产后患上抑郁症大约为10%至15%。这是我们不读不识的数字。因为它能令病人失去正常的思维，影响到家庭及婚姻，甚至危害到新生儿孩。



并给予行动上的支持
▲当丈夫的该尽可能在妻子产后多留在家中。



▲还多出了几倍 产妇应获得更多关注。
产后抑郁症的人数，比一般医生们想象

7大主因

造成产后抑郁症的原因主要有以下7点：

- 1 荷尔蒙分泌下降和紊乱。
- 2 身体产后感到虚弱和疲惫。
- 3 生产时的困难。
- 4 哺乳的困难。
- 5 家庭因素，特别是人际及婚姻关系的恶化。
- 6 经济问题。
- 7 丈夫的冷漠或者父母、亲家过分的

三管齐下治疗

治疗产后抑郁症，家庭成员对产后妇女的关怀、协助、支持和慰藉至关重要。最重要是在第一时间把病人带给精神专科医生诊断，采取适当措施，让病人尽快从抑郁症中解脱出来。

除了医生的专业治疗，还有一些应该注意的事项：

产妇在产前可以向有生产经验的妇女学习育婴知识。

当丈夫的该尽可能在妻子产后多留在家中，一旦发现妻子精神有任何不正常时，就即刻找专科医生治疗。

干预。

常见的产后抑郁症包括：情绪低落、对生活失去兴趣、暗自哭泣、食欲不振、失眠、产生幻觉或者感觉孩子不正常，更严重的是对婴儿不感兴趣。

产后抑郁症的问题是当它发生时，周围的人经常没有察觉，或者认为这只是暂时性的荷尔蒙变化，而忽视病情的严重性。事实上，在严重性的情况下，产后妇女甚至会发生自杀的悲剧。

产妇必须多休息和有充足的睡眠，能够有人帮助最为理想。

家务不必过于重视，以免让自己过劳而加重精神压力。

家庭成员的关爱和行动上的支持具有决定性的作用。

注意病人的心理健康。

总的来说，产后抑郁症的成功治疗必须是三管齐下：专科医生以药物治疗、家人的关爱以及身心健康，才能减少产后抑郁症的发生和它所产生的后遗症。