

產後抑鬱症

分娩為女性的人生帶來巨大轉變。除了為新生命來臨感到喜悅外，身為母親為了照顧嬰兒要勞心勞力，生活上必須作出重大調整。這種壓力可增加女性患上抑鬱症的機會。

產後不愉快和抑鬱症

大部分女性都會於分娩後不久感到情緒低落，有時我們會稱之為產後情緒化，但這情況通常不會持續超過一星期。產後抑鬱症比產後情緒化更嚴重，而且是一種病。典型的病徵包括情緒持久低落及體力下降，部分患者甚至有傷害嬰兒的念頭，令她們十分困擾。在嚴重的病例，病人更可能會感到生無可戀。

誰會患上產後抑鬱症

產後抑鬱症很普遍，每10個母親之中，約有1個受到影響。患過抑鬱症的人——尤其是以前曾懷孕並在懷孕前後患過抑鬱症的人——有較大機會患上產後抑鬱症。分娩時的不快經驗，如生產困難，亦會增加患病機會。其他家庭困擾，如健康欠佳、經濟拮据或夫婦之間的問題也是促成患病的因素之一。很多女性分娩後社交圈子收窄，感到孤獨，在缺乏家庭或朋友的支持下患上抑鬱症。有關病因的詳細資料，請看下文。

產後抑鬱症的病徵

產後抑鬱症很多病徵與生命中其他階段所患的抑鬱症相似。病徵通常會在懷孕期間或分娩後數月內出現。

最普遍的病徵是持續情緒低落、哭泣及極度疲倦卻難以入睡。有些女性會發現她們盡為了嬰兒而憂心忡忡，總是想寸步不離的守護著嬰兒。女性通常會感到內疚，相信自己不是好母親或好妻子。對伴侶或孩子表現得暴躁或發脾氣也很常見。有不少母親更會在腦海中重覆出現傷害嬰兒的念頭，並為此感到困擾。另一普遍的病徵是她們不能享受通常會帶來歡樂的事物。此外，有些女性會食慾不振和體重下降，另一些則會因不愉快而暴飲暴食。

產後抑鬱症如果不予治理，可持續多月，破壞母親跟伴侶和子女的關係。嚴重的產後抑鬱症患者須入院治療（最好是送到專科的母嬰單位），但這種情況甚為罕有。有時需要採用電驚厥療法或更強的鎮靜劑（抗精神病藥）以及抗抑鬱藥來作治療。

產後抑鬱症的成因

抑鬱症發作甚少由單一原因引起，通常有數個因素加在一起，導致發作。有人把產後抑鬱症歸咎於分娩時出現荷爾蒙轉變，但針對這情況而採用的荷爾蒙療法卻成效不大，因此產後抑鬱症很可能與分娩導致生活各方面出現變化有關。要無私地照顧一個完全依賴自己的嬰兒，是一項不易肩負的重大責任，需要努力去適應。每個嬰兒都是獨特的個體，有些體質較弱或對外界刺激特別敏感，比較難照顧。很多女性會發現自己把精力過度集中在照顧嬰兒上，導致與伴侶的關係大不如前。女性分娩後，通常有一段時間對性生活不那麼感興趣，這可能會對夫妻關係構成壓力。誕下嬰兒的過程本身亦可能會令人失望甚或驚慌，例如有些女性會感到整件事不受控制，因而惶恐失措。許多女性懷孕時停止工作，之後發覺社交生活減少了，社會地位和收入也同時降低。在同一個家族裏有多位成員患有抑鬱症的例子不少，因此我們也不能忽視遺傳因素，惟至今為止，我們在這方面尚未有很確切的認識。

社會對產後抑鬱症的警覺正在提高，助產士、普通科醫生和上門護理老弱病孕的服務人員往往能看一眼便察覺有關病徵。

如果你懷疑自己患有產後抑鬱症，便應該去看醫生。醫生會與你傾談，了解你的情緒、健康和你的嬰兒。醫生可能會轉介你看精神科醫生或社區精神科護士，他們與你會面和詳細傾談後，便可診斷你是否患上產後抑鬱症。

醫治產後抑鬱症

許多女性會對她們的病徵感到迷惑，羞於啟齒，因此遲遲不找別人幫助。其實現今的醫生、接產婦和護理服務員都受過專業訓練，對產後抑鬱症的病徵很熟悉，能給予患者關懷和提供及時的治療。另外，醫護人員很多時也會安排分娩後的女性填一份問卷，以便及早找出那些有較大機會患上此病的女性。最常採用的是愛丁堡產後抑鬱級別調查，該項調查包含十條簡單問題和一套計分方法。

可供選擇的治療法包括抗抑鬱藥治療和談話治療，如輔導和心理治療。

在Prozac藥系之下，有一類抗抑鬱藥，名為「選擇性血清促進素再吸收抑制劑」，是產後抑鬱症的常用處方。療程通常持續數月，以免復發。患者通常在病徵消失後仍要繼續服藥一段時間。

普通科醫生一般可安排病人接受輔導。抗抑鬱藥和談話治療，或兩者並用，都可幫助改善情緒，提高生活質素。一些實際的措施，如幫助母親照顧嬰兒，讓母親擁有私人時間或給予她更多朋輩或社區支持也很重要。病者若能與其他患有產後抑鬱症的母親交流經驗，她們的病情也可能會大大改善。

以下機構可提供更多資料

American Academy of Family Physicians
<http://www.familydoctor.org/handouts/379.html>

National Women's Health Information Center
<http://www.4woman.gov/faq/postpartum.htm>

The Association for Postnatal illness
020 7386 0868 (limited daytime hours only)
www.apni.org/

香港健康情緒中心(香港中文大學)
熱線電話: (852) 2833 0838

<http://www.hmdc.med.cuhk.edu.hk/main.html>

香港心理衛生會

Mental Health Association of Hong Kong
熱線電話: (852) 2772 0047

<http://www.mhahk.org.hk/>

香港基督教服務處(輔導服務)

地址：九龍尖沙咀加連威老道 33 號五樓

電話：(852) 2731-6251

傳真：(852) 2724-3655

網頁：<http://www.hkcs.org>

電郵：cfle@hkcs.org

香港明愛家庭服務

Tel: (852) 2843 4670

<http://family.caritas.org.hk/>

智康資源中心

電話：(852) 2849 2400

傳真：(852) 2849 2900

電郵：info@healthwise.org.hk

網址：www.healthwise.org.hk

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by
www.healthwise.org.hk



Sponsored by
BUPA



Assured by
The University of HK

