參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

http://www.rcpsych.ac.uk/PDF/PostDep.pdf

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務：	2466 7350
社會福利署熱線：	2343 2255
香港心理衛生會健康諮詢服務：	2772 0047
衛生署中央健康教育熱線：	2833 0111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱72368號（傳真：2760 4407）

原作　：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址　：新界屯門青松觀路十五號
電話　：2456 7111
傳真　：2455 9330
網址　：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk

青山醫院 12/2006

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

花萼行動
PROJECT SEPAL

青山醫院精神健康教育
《結伴同"療"．齊創新局面》

<原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯>

產後抑鬱症

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原作是建基於英國的醫療健康服務情況，爲保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

引言

此單張爲下列人士而設：

- 向患有產後抑鬱症婦女不斷提供協助和支持而又不收酬勞的伴侶、朋友及親人
- 負責提供照顧及治療該患者的精神科醫生及其他精神健康醫療隊伍成員

此單張提議怎樣於婦女、她們的照顧者及精神健康專業人士加強溝通和聯繫的方法。

給照顧者

關於產後抑鬱症

多於一半的婦女於產後一星期內會感到數天的情緒變化(產後沮喪)，若果這個情況持續或轉壞，這婦女可能患上產後抑鬱症。每十名母親便有一名受這疾病所影響，此情況通常於生產後的一個月內發生，但亦可於六個月後才出現。若不接受治療，此情況可延續數月或更長時間。

比較少見的是產後精神病，每五百名母親便有一名於產後受這疾病所影響，這是一種於產後數天至數週發生的嚴重精神病，婦女會感到快速及極端的情緒變化、退隱、活動過盛、嚴重失眠、妄想或不尋常的感覺。此情況多發生於曾經歷這疾病或其家族成員有重性精神病的婦女。

雖然產後抑鬱症及產後精神病是完全不同的疾病，兩者都有良好的治療效果，因此婦女應及早接受治療。

一些產後抑鬱症常見的病徵：

- 情緒低落、沮喪
- 流淚
- 羞愧不能處理事情
- 不平常的暴躁
- 退隱及避免接觸其他母親、家人或專業人士
- 食慾改變
- 睡眠困難

- 緊張、驚恐或執著的行爲
- 過份恐懼嬰孩的健康
- 想到死亡
- 冷漠對待嬰孩
- 不能享受任何東西，包括性生活
- 有時，想到危害自己或憂慮危害嬰孩

此等病徵必須嚴肅處理和須及早與照顧她的專業人士商量。

作出產後抑鬱症的診斷

在一些婦女，產後抑鬱症代表抑鬱症於產後的一次病發；在其他婦女，產後抑鬱症可能祇會在產後才發生。診斷是要透過與病者、其伴侶及親友的傾談，從而瞭解更多關於病者的背景及考慮所有可以引致病徵的因素。有時健康探訪員、家庭醫生或精神健康專業人士會用問卷調查，例如愛丁堡產後抑鬱量表。

治療

健康探訪員或家庭醫生的支持及勸告對很多婦女來說已很足夠，然而有一些婦女是需要服用抗抑鬱藥，就算是喂哺母乳期間，精神科醫生也可以處方藥物。偶爾地婦女是需要入院治療，在一些區域更提供子母病房專科住院服務。

作爲照顧者或伴侶，你可能會覺得：

- 對你的伴侶感到震驚、失望或惱怒
- 挫敗和無能爲力
- 對承認有問題和尋找幫助感到恐懼或者羞愧，擔心嬰孩會否被拿走
- 擔心疾病對嬰孩的影響
- 怪責嬰孩
- 擔心對照顧該婦女及其嬰孩的責任，同時亦恐懼讓他們獨處
- 對照顧該婦女及其嬰孩感到困倦
- 抱怨自己的所需被擱置

給照顧者的提示

與醫生及醫護隊伍維持伙伴關係

醫生、醫療隊伍成員、產後抑鬱症患者、其伴侶和照顧者之間保持良好的溝通是十分重要的，但這是需要付出時間與努力。如果病況是長期的，與職員及醫生建立良好的關係是更爲重要。當家庭醫生作出診斷，該婦女可能被轉介往專家，你有機會遇上的專家包括：精神科醫生、精神科社康護士、訓導人員、心理學家、社工及其他社區精神健康醫療隊伍成員或產前產後精神科隊伍。

問醫生的問題

- 這診斷的意思？
- 你可否用一些我們能明白的方法向我們解釋？
- 是否有治療方法？
- 有甚麼途徑我們可以幫助自己？
- 我們可以怎樣預計將來？
- 我們需要多久才覆診？
- 對該婦女有甚麼治療計劃？
- 對照顧者有甚麼治療計劃？
- 你有否一些關於這情況的資料呢？如沒有，我們可從哪裏得到？
- 我們有否一些家庭的改變可以令事情更容易或更安全？
- 有否一些組織或社會服務可向我們提供幫助？
- 可聯絡那一位主要健康服務人員以得到教導和忠告？
- 這樣會否影響嬰孩？
- 這是否代表我們不應有另一個嬰孩？
- 你可否提供一個辦公時間以外的緊急電話號碼？

若病者需要覆診，緊記於離開前預約下次日期。定期覆診並在見醫生前作好準備，可讓你和嬰孩得到最好的照顧。

以下的建議可以在你下次覆診前作一些準備：

- 記下這婦女的行爲轉變以及對藥物的不良反應，和一些於你前一次覆診後的牽掛或問題
- 可以一起坐下並決定有甚麼牽掛你倆希望跟醫生商量，寫下這些資料表示你不必爲記著它而煩惱，你亦可確定你可以談論最重要的東西

例如以下的問題：

- 病徵或行爲的改變
- 藥物的副作用
- 健康狀況
- 你自己或嬰孩的健康狀況
- 需要的幫助

當你覆診時：

- 若你對任何事情不明白，請發問至你明白，不要害怕提出問題
- 在覆診時寫下筆記，並在最後察看以告訴醫生你所明白的要點，這可讓醫生修正或重覆遺漏的資料

給照顧者的提示—和醫生的交往

醫生是有責任把病人的資料保密，所以醫生可能會不願意跟病人的伴侶和其他照顧者討論病人的診斷。但是當該婦人病發或不能明白發生甚麼事情時，醫生通常會理解有必要跟照顧者得出資料和商量治療計劃。

雖然很多專業人士都樂意和你們一起見面，讓病人與他們單獨見面亦同樣重要。也許在單獨見醫生時，她會更勇於討論她對疾病、感情和嬰孩的感覺。

如醫生仍不願意讓你以伴侶/照顧者身分參與商討，你可以：

- 詢問病者可否讓你在覆診中的部份時間陪同
- 向其他產後抑鬱症患者的伴侶/照顧者尋求意見
- 嘗試與其他醫療專業人士聯絡

不要忘記要好好照顧自己：

- 不要害怕尋求協助
- 向你的顧主解釋爲何你要更多休息的時間
- 如抑鬱好轉，在容許的情況下，找來保姆後和你的伴侶一起外出尋找樂趣
- 與你所信任的朋友及家人分享擔憂
- 照顧你自己的健康，若感到疲累或抑鬱，你也要去看醫生

給專業人士

作爲服務產後抑鬱症患者及其照顧者的專業人員，我們希望下列的內容可作爲對你們提供高質素服務的一些指引。

記著，伴侶及其照顧者可能已身心疲累，在情況好轉後，他們對病者的認識是會比其他人更多。

當你做評估時，你有否？

- ☐ 嘗試分別會見病者、伴侶及其照顧者，然後一同會見。
- ☐ 嘗試在家中會見他們一家居環境可能是重要。

你有沒有足夠時間去？

- ☐ 聆聽、發問、聆聽。
- ☐ 搜集病人的背景和家庭資料。
- ☐ 詢問任何喪親之痛或創傷性的事件尤其是小產或胎死腹中。
- ☐ 預留時間提問及討論。
- ☐ 解釋你何以得到這診斷。
- ☐ 陳述這診斷的預測。

在治療過程中，你有沒有？

- ☐ 商討有關治療。
- ☐ 談及有關藥物可能產生的副作用。
- ☐ 詢問伴侶/照顧者生理上及情緒上健康事宜。
- ☐ 商討如何滿足到病者、伴侶/照顧者的健康需要。

須緊記的重點

- ☐ 每一個人都需要喘息一利用家人作保姆，考慮經社會服務中心或自行安排托兒服務。
- ☐ 表明你在得到病者的同意時，你是會樂意與其餘的家人談及病者的情況。
- ☐ 提供有關精神健康及照顧者團體的資料。
- ☐ 提供一個可以找到你的電話號碼。
- ☐ 確保家人可在任何時間找到一名指定的專業人士以供協助。
- ☐ 當你書面回覆病人的家庭醫生或專家時，可以考慮複印一份給她的伴侶及其照顧者。
- ☐ 嘗試跟家庭醫生談話及書面回覆。

其他資訊及協助

海外組織：

Royal College of Psychiatrists	www.rcpsych.ac.uk
Association for Postnatal Depression	www.apni.org
Meet-A-Mun-Association	www.mama.co.uk
The Princess Royal Trust for Carers	www.carers.org