

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 產後數周防抑鬱症

新生命降臨固然帶來歡欣與希望，但懷孕和生育並非輕鬆事情。約10至15%產後婦女會患上產後抑鬱症，影響患者本身、其子女的成长，以及破壞家庭和諧。產後抑鬱症常發於產後數周至數月內，患者會出現以下病徵，包括持續情緒低落沮喪、對身邊事物失去興趣、容易疲倦且有嚴重失眠及早醒、食欲不振和心情煩躁、出現焦慮和失去信心、同時過分擔心自己和家人，並感到孤獨無助，易生自殺念頭。

而適當的事前準備，如有計畫地生育、向有生育經驗者討教或參加產前講座、期間避免轉工或搬遷等變遷、安排親友協助產後家務和育嬰工作等，都有助減輕婦女的產後壓力。家人照顧配合專業輔導和協調，大部分患者均會很快康復。但如缺乏治療，產後抑鬱症徵狀可持續數月甚至數年，影響母子關係和孩子成長，造成長期痛苦。個別嚴重的患者，亦有可能傷害自己和危及嬰兒安全。建議有需要者可向母嬰健康院、醫護人員，以及社會福利署和志願機構的社工求助。整理：

青山醫院精神健康學院副顧問醫生蕭慧敏

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2010-03-17)

# 產後數周防抑鬱症

周三：精神科/外科

**保**  
**健至專**

新生命降臨固然帶來歡欣與希望，但懷孕和生育並非輕鬆事情。約10至15%產後婦女會患上產後抑鬱症，影響患者本身、其子女的成长，以及破壞家庭和諧。產後抑鬱症常發於產後數周至數月內，患者會出現以下病徵，包括持續情緒低落沮喪、對身邊事物失去興趣、容易疲倦且有嚴重失眠及早醒、食欲不振和心情煩躁、出現焦慮和失去信心、同時過分擔心自己和家人，並感到孤獨無助，易生自殺念頭。

而適當的事前準備，如有計畫地生育、向有生育經驗者討教或參加產前講座、期間避免轉工或搬遷等變遷、安排親友協助產後家務和育嬰工作等，都有助減輕婦女的產後壓力。家人照顧配合專業輔導和協調，大部分患者均會很快康復。但如缺乏治療，產後抑鬱症徵狀可持續數月甚至數年，影響母子關係和孩子成長，造成長期痛苦。個別嚴重的患者，亦有可能傷害自己和危及嬰兒安全。建議有需要者可向母嬰健康院、醫護人員，以及社會福利署和志願機構的社工求助。 整理：Chris

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
副顧問醫生蕭慧敏



註：明日由言語治療師黃妙宜主理