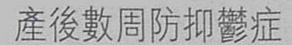
## 星島日報健康專欄《保健至專》- 產後數周防抑鬱症

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、其子女的成長,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)



周三:精神科/外科

新生命降臨固然帶來歐欣與希 望,但懷孕和生育並非輕鬆事情。 健至期 約10至15%產後婦女會患上產後抑

鬱症、影響患者本身、其子女的成長、以及破 壞家庭和諧。產後抑鬱症常發於產後數周至數 月内、患者會出現以下病微、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,都有助減輕婦女的産後壓力。家 人照顧配合專業輔導和協調,大部分患者均會 很快康彻。但如缺乏治療、産後抑鬱症徵狀可 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。個别嚴重的患者·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