

產後憂鬱症



懷孕生子原本是充滿歡欣和喜悅的，然而卻有許多產婦在產後得了憂鬱症。身為孕、產婦的你及其家人，應於產後做好身心調適，若有任何不適應尋找專業醫生諮詢、治療，期能度過困境，勇敢迎接未來生活。

相信許多人都會有一個共同的感覺，就是「怎麼可能？」畢竟一般人的認知是，生兒育女是喜事一樁，怎麼會產生憂鬱症呢？而事實上由於產前產後外在環境、心生理現象的大改變，往往令產婦手足無措，猶如「新手上路」亂了陣腳，龐大的壓力紛至沓來，終至承受不住而表現出了病態。

產後憂鬱日趨受重視

由於一般人對生理疾病較重視，而對心理疾病的探討則較易疏忽，因此「產後憂鬱症」的患者雖然非常的多，但仍未引起廣泛的注意。因此一般坊間衛生醫療書籍對心理層面的探討幾乎完全付之闕如，使得一般家屬無從取得相關資訊，無法體會病人產後的心理轉折，而認定病人不可理喻，不知適時給予情感支持，最終導致病情的惡化。

時至今日由於婦產科界及精神科界的長期觀察，發現此病絕不可等閒視之，它愈來愈受重視的原因主要有以下幾點：

- I.發生率非常高
- II.只要小心處置是可以完全治癒的。
- III.對小孩可能有行為及認知異常的不良影響。
- IV.會降低婦女的工作能力，影響社會經濟。
- V.會影響家庭中其他成員的心智健康。

在此最大目的是希望產婦及其家屬能夠正視「產後憂鬱症」的存在，瞭解產婦是處於一種「心理疾病」的狀態，而非單純的「不可理喻」。因此，高深難懂的學理暫時拋開一邊，而以較通俗的表達方式針對疾病的可能起因、症狀治療、預後做一番探討，以期能對產婦有所幫助。

產後憂鬱症分類

一般而言，產後憂鬱症可概分為三：

I.產後情緒低落(postpartum blue)：

此病的發生率非常高，約佔產婦的 50%—80%，較好發於患有嚴重經前緊張症候群的患者、意外懷孕、曾想墮胎者，及晚期懷孕時表現情緒不穩定的產婦。大多產後 3—10 內發生，

發作的時間很短暫，由數分鐘至數日，最多不超過，二週；症狀也輕微，主要的情緒表現是好哭、疲憊、心情低落、易怒。在身體方面則會表現是頭痛、失眠、作惡夢等等症狀，對嬰兒則會表現出喜怒無常的矛盾反應，認為自己沒有能擔起照顧新先兒的使命。

在治療方面是多給病人鼓勵，建議她做一些休閒活動，如果有逐漸惡化趨勢，擔心造成小貝比的傷害，則需請她做一個精神科的諮詢，以確保母子健康。由於此病多以短暫及輕微的方式表現，往往不需藥物，預後也大多良好。

II.產後沮喪(postpartum depression)：

此病的發生率約佔產婦的 10%—20%，大多在生產完三天後表現出來，它的症狀與「產後情緒低落」症狀類似，只是症狀更多樣化、更嚴重、發作時間更久，嚴重的行為失常在產後數週乃至數月才會發生，發作時間平均六至九個月，有近半數甚至超過一年。典型的症狀包括激動、哭泣、失眠、反應變遲鈍、疲憊不堪、強烈的，罪惡感擔心照顧孩子不夠、無法集中精神處理日常事物，不停的產生自殺或是想死的念頭。一旦發生此病，下次產後再發生的比率約 20%—30%，家中的其他成員不可不未雨綢繆。

在治療方面需要家人的扶持，尤需促其卸下照顧嬰兒的重責大任，鼓勵她多與其他產後婦女接觸溝通，以使其行為步入正軌。此外，抗憂鬱藥物及精神科諮詢也是不可少的，如果病人有傷害自己或嬰兒的可能性時，則需嚴密監督，甚至敦請住院觀察。

III.產後精神病(postpartum psychosis)：

此病的發生率千分之一至千分之二，因此婦產科醫師所見不多，但在精神科門診卻常可見到。但在精神科門診卻常可見到。大多在生產二天以後才開始發作，以產後一至四週發作為最常見，但也有病人會遲至產後一年才發作，症狀常會持續好幾個月以上。產後精神病可分為兩種型態，一種為早髮型，在產後三週內發作，多發生在第一胎、較年輕，有類似情感性精神病的症狀，預後似乎較好。另一種為晚髮型，在產後三週以後才發作，多發生於經產婦、較年長、未婚、社經地位較低，有類似精神分裂症狀，預後似乎較差。

產後精神病的典型症狀，最常見的有情緒激動、不穩定、哭泣、失眠、神智不清、像「木頭人」，幾乎對外界沒有任何反應，有罪惡感、無力感及產生一些誤認胎兒已死亡，或是被掉包了等等幻覺，其中有 40%的病人剛開始會表現出「躁症」的症狀，如過度興奮、走個不停、認為自己是超人，其後才顯出「鬱症」特徵，種雙極性的患者往往較單極性的「鬱症」預後良好。

根據國外研究報告，患者有 5%的自殺率及 4%的殺嬰率，因此積極得治療絕對必要的。有些醫學報告認為某些嬰兒意外死亡事件，事實上是產後精神病患的「傑作」，因此需嚴密監督病人在照顧嬰兒時將嬰兒悶死、燙死、摔死。

治療這個疾病除了尋求精神科的諮詢外，家人的協同照護也可使病人較迅速恢復正常的人際關係，而抗憂鬱劑及抗精神病藥物更是不可少，如果效果不彰，有些甚至需要動用到電擊治療。

產後憂鬱症發生的原因

至於產後憂鬱症的確實發生原因為何，尚不完全確定。一般的認知是以下數點：

- I.荷爾蒙的變化影響。
- II.生產過程引起過度的害怕驚慌。
- III.產後傷口太痛及全身虛弱乏力。
- IV.照顧新生兒的壓力及夜間睡眠不足。
- V.擔心身材走樣不再具有吸引力。

由於產後憂鬱症由很輕微到很嚴重都，有對整個家庭的影響絕對不可輕忽，且有很高的復發率，如果家人發現婦女產後表現出過度焦慮、情緒低落、食慾不佳、失眠等等情形，未來均有可能發展成憂鬱症，如果能及早就醫做個心理諮商，找出高危險病人加以治療，以收防微杜漸之效，自然可將傷害減至最低了。