

# 妻子上网搜索的内容

## 让丈夫害怕!

这种病发病率高,就诊率却相当低……

“医生,我很自私,一点也不喜欢宝宝。我也很没用,宝宝哭了,怎么都哄不好。”近日,产后两个月的朱女士来到宁波大学附属康宁医院潘虹医生的抑郁门诊。她被确诊为产后抑郁症。

潘虹的主攻方向是抑郁症。她说,产后抑郁很常见,但受重视程度却不高,往往被误认为是“矫情”或“作”,就诊率也不高。这加剧了患者的痛苦,也会导致病情不能得到及时有效的治疗。



### 1 新手妈妈情绪崩溃 丈夫和婆婆却觉得她“太娇气”

在朱女士来院初诊的当天,27岁的王女士由丈夫陪同来院复诊,潘虹发现,和3个月前初诊时相比,王女士的状态判若两人。

王女士第一次来到诊室时,面色憔悴,坐下后说了几句就在诊室放声大哭。她边哭边无助地说:“医生,我觉得好难,我活不下去,也不想活了。”

在就诊前两个月,王女士顺转剖生下一个孩子,生产过程相当艰辛。令她始料未及的是,生产后还有很多难关:除了哺乳、产褥期恶露、脱发、小便失禁等身体上的痛苦和难堪外,她还难以适应母亲的身份角色,公婆的到来和家庭里的冲突更让她备受煎熬。

“孩子每天晚上要醒来五六次喂奶,每次喝好要拍嗝,刚躺下又要换尿不湿。孩子肠胀气,晚上睡不安稳,睡一小会儿又哼哼唧唧,每次要哄很久才能睡。我真的要崩溃了!”更让她崩溃的是,家人不理解她的痛苦。丈夫和婆婆都觉得是她太娇气了,婆

婆甚至说每个妈妈都是这样过来的,况且休产假就是要照顾小宝宝的。

就诊前两天,王女士发现,自己的情绪更糟了,甚至有抱着孩子从窗口跳下去的冲动。她意识到,自己可能得了产后抑郁症,前来就诊。

经过病史采集、精神检查、实验室检查和量表测量等综合评估,王女士被确诊为产后抑郁症。潘虹为其制定了全面的治疗方案,包括药物治疗、经颅磁刺激治疗、心理治疗。其中,家庭心理干预是重要环节,她的丈夫和婆婆也被请到诊室。

这次是王女士第四次来复诊,她表示,自己状态好了很多,和生产前几乎没有区别,睡眠好了,心情也好了。她透露:“因为治疗的关系,也停了母乳喂养。现在,婆婆和丈夫也能理解我。晚上,给孩子泡奶粉、换尿不湿基本都由我老公来完成。我晚上睡好了,白天也有精力照顾宝宝,陪宝宝玩了。”

### 2 妻子搜索的内容让丈夫害怕 住院治疗一个月后“重获新生”

冯女士在产后一个月被丈夫哄劝到潘虹的抑郁门诊。

在她来就诊前,丈夫特地一个人来门诊咨询。他告诉潘虹,妻子生产后,精神状态越来越差,更让他担心的是,他注意到妻子在手机浏览器上反复搜索自伤、自杀相关内容。潘虹叮嘱他尽快带妻子来就诊。

经询问,冯女士在孕7个月产检时,被告知宝宝发育偏小,就陷入焦虑抑郁状态,睡眠越来越差,经常哭泣,除了担心宝宝的健康,对什么事都提不起兴趣。她经常自责,因为自己挑食才导致宝宝发育偏小。当时,丈夫就建议她

到心理门诊就诊,她坚持不肯。

顺利生下女儿,母婴平安,丈夫本来觉得笼罩在妻子心头的阴霾会散去。不料,宝宝的出生没有治愈冯女士,反而让她的状态更糟糕了。她总觉得自己做不了一个好妈妈,照顾不好孩子,频繁关注死亡的内容。

冯女士被确诊重度产后抑郁症,收治入院。在系统地治疗35天后,她于近日出院。接到回访电话时,她爽朗地说:“潘医生,我现在状态很好,宝宝也好可爱,我们今天刚带她去外面晒太阳了。”据悉,冯女士还需要继续服药、随访。

### 3 不是矫情不是“作” 这种病发病率高 就诊率却很低

潘虹介绍,产后抑郁症是指女性在经历分娩后出现明显的抑郁表现或典型的抑郁发作。常见的症状包括焦虑、恐慌、易怒、急躁、自罪自责、悲伤、睡眠障碍、疲倦以及对新生儿和亲人的冷漠。更严重的是,她们可能会畏惧独自照看孩子,甚至萌生自杀念头或伴发精神病性症状。

产后抑郁不是很多人认为的“作”或者“矫情”,而是因为产妇从孕期到分娩的整个过程中,体内内分泌环境发生巨大的变化。尤其是产后激素水平的急剧下降,是发生产后抑郁的重要生物学基础。

此外,遗传因素、神经生化因素、脑电生理变化、社会因素、躯体因素等多种因素,均与产后抑郁的发生有一定相关性。

潘虹介绍,据文献统计,产后抑郁症的全球发生率约为13%。但和高发生率相比,就诊率却相当低。原因主要是产后抑郁症的知晓度不够高、受重视程度不够,另外很多人担心治疗会影响母乳喂养而没有来就诊。

“产后抑郁症是一种疾病,需要及早进行干预和治疗。”潘虹说,轻度的产后抑郁症一般不需要药物治疗,不影响母乳喂养。如果症状严重,需要及时使用抗抑郁药物治疗或者将药物治疗与心理治疗相结合。

近年来,针对产后抑郁症的治疗也在不断创新。近期,医院还启动了两项专门针对产后抑郁的临床药物试验,欢迎有产后抑郁困扰的女性参与。

### 4 生育是家庭的共同责任 家人的分担、关爱是最好的良药

怎样减少产后抑郁症的发生?如果产后有抑郁倾向,怎样更好地调节呢?

潘虹说,对产后抑郁症来说,家人的分担、关爱、鼓励可以说是最好的良药。

家庭成员要形成一个共识——生育是家庭的共同责任,绝非妈妈一个人的事。当新手妈妈有情绪波动时,家人应给予关爱、鼓励和实际的帮助,确保产妇有足够的休息时间,陪伴她们度过最难的时期。当产妇哭泣或发脾气时,不要指责或漠视,要顺着其心意,给予空间和时间来调节情绪。别忘了,多鼓励、多肯定,让产妇有信心度过这段特殊时期。

潘虹坦言,自己在产后20多天也曾有过明显的抑郁情绪。出于职业敏感性,她很快意识到自己的状态不对,就请丈夫照料孩子,自己用了半天时间去户外活动、购物,回来后,状态好了很多。她说,暂时请家人照顾新生儿,多一些户外活动、晒太阳、做自己感兴趣的事情,都有助于产妇调整情绪。

潘虹也提醒,家人在关注新生儿的同时,也要关注产妇的情绪和心理变化。如果在家中自我调节无效,情绪状态会影响到产妇的正常生活和家庭关系,甚至有明显的消极念头时,家人要及时陪同产妇到专业机构就医,寻求专业诊疗。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐 文/摄



潘虹医生在工作中。