

中醫看產後抑鬱症

有報道指名模蔣怡曾出現產後抑鬱，到囡囡一周歲後才有勇氣回望懷孕時拍下孕照。其實產後抑鬱症是婦女在生產後常見精神疾病，有高達 80%的婦女在生產後都會有輕微的產後抑鬱症狀。但大多數的婦女都會在兩至三周後痊癒，約 10%的產婦會出現重度抑鬱症狀。

再者，中醫認為，產後抑鬱症與非產後抑鬱症都是同一類病，屬中醫「鬱證」、「臟躁」範疇。尤其是現今都市婦女所承受的社會與家庭壓力，無論是否與生產有關，都容易患上不同程度的躁狂或抑鬱。臨床以心情抑鬱，心煩急躁，多思善慮，心悸膽怯，少寐健忘，神疲乏力，心神不寧，悲憂善哭為主要表現。

中醫學認為產後抑鬱症成因：1. 產後失血耗氣，導致心神失養，神明失守。2. 過度憂愁思慮，痰濁滋生，損傷心脾。傷於心則陰血暗耗，傷於脾則納少，二者皆導致氣血虧虛，不能營養於心，心所失養，則心神不安而導致此症。3. 產後瘀血不下，敗血上沖，致神不守舍，精神離散。4. 情志所傷，肝氣鬱結，肝之氣血不能條達舒暢，令魂失潛藏。

研究發現，有家族抑鬱症病史的產婦，產後抑鬱症的發病率會較高。此外，過去有情感性障礙的歷史、經前抑鬱史等均可引起產後抑鬱症。而產婦患有產後抑鬱症如果再次懷孕分娩，則具有較高的復發率，其比率可高達 50%，過去任何時候有過重症抑鬱症的婦女，發生產後抑鬱症的危險性可增加 30%至 40%。

生產時導致

另外，有些產婦出現的抑鬱症，是基於生產時所導致的，如產時、產後的併發症、難產、滯產、手術產等，也是產後抑鬱症的致病原因；由於分娩帶來的疼痛與不適，使產婦感到緊張恐懼而出現滯產或難產，產婦的心理準備不充分，緊張、恐懼的程度增加，產程持續時間更

長，導致軀體和心理的應激增強，從而誘發產後抑鬱的發生。其次，有軀體疾病或殘疾的產婦易發生產後抑鬱，尤其是感染、發熱對產後抑鬱的促發有一定影響。當然，有些是產後對照顧初生兒的經驗不足、過分緊張、休息欠佳、產後氣血虛弱、肌體虛衰或母乳餵哺但上奶不足者；那種無助的悲哀，都會造成產後抑鬱。

如果在產後有以下多個症狀達兩周以上（其中必須包括情緒低落和失去興趣），宜盡快求醫作詳細診斷。情緒症狀：（一）經常哭泣，（二）脾氣緊張，（三）過分擔憂，（四）對事物失去興趣。身體症狀：（一）失眠（難以入睡、易醒或早醒），（二）無胃口或暴飲暴食，（三）體重驟降或急升，（四）容易疲倦，（五）原因不明的身體不適。思想症狀：（一）精神不集中，（二）記憶力差，（三）難於思考或作決定，（四）常常內疚自責，（五）覺得自己無用，（六）對自己失去信心，（七）感到將來無希望，（八）有自殺傾向，（九）傷害嬰兒的念頭。行為症狀：（一）坐立不安，（二）反應遲鈍，（三）不想與人接觸，（四）不願做以往享受的事情，（五）對性生活失去興趣。

治療方法包括：針灸：針刺百會、四神聰和印堂等穴，以補手法，佐以艾灸，留針二十分鐘，隔日一次，七次為一療程，便可起到疏肝解鬱、紓經通絡、醒腦安神和平衡陰陽之功效。中醫心理療法：運用心理療法（如催眠）跟患者治療，讓患者了解到自己的病情並能夠認識自己的病因與處理方法，同時讓患者積極主動的配合治療。患者在心理治療的幫助下，放下自己的心理包袱，以樂觀、自信同病魔作鬥爭，從而達到治癒的效果。