

# 您有聽說生產後的媽媽會發生精神病嗎 - 產後憂鬱症(13)

## Postpartum psychosis

有一些媽媽生產完後，會產生一些情緒低落或者情緒不穩定( emotional unstable )，此稱為產後憂鬱症 ( postpartum depression )。但這些症狀大部份很快就消失，其中有少部份症狀較嚴重，需要精神科醫生治療。因為這些症狀是不知不覺之怪現象，常被家人忽視，以為是什麼鬼神附身，造成個人及家人之困擾。

### 產後憂鬱症之誘因：

造成產後憂鬱症 ( postpartum depression ) 之病因尚未明，可能跟生理、心理及社會因素所造成。例如在懷孕過程中，受到重大生活壓力及重大身心創傷，加上生產時，體力耗盡，產後又要照顧嬰兒，睡眠不足，體力虛弱，都容易造成產後憂鬱症。

### 產後憂鬱症，臨床上可分為：

#### 一、產後情緒低落 ( postpartum blues )

- (一)發生率約 5-10%。
- (二)通常發生在產後一星期左右。
- (三)主要症狀為焦慮、情緒低落、脾氣暴躁、容易流淚、失眠及頭痛等。
- (四)在治療方面，因此症狀是短暫性，家人多幫助照顧嬰兒及給予心理支持即可，除非症狀拖兩星期以上才需治療。

#### 二、產後憂鬱症 ( postpartum depression )

- (一)發生率約 1-3%。
- (二)通常出現在產後六週後。

(三)症狀持續數週以上。

(四)主要症狀為心情低落、情緒憂鬱、脾氣暴躁、失眠、常有罪惡感。不能專心照顧嬰兒、容易流淚，對周圍之事情無興趣，嚴重者想自殺。

(五)因此症狀發生，家人無法治療，需接受醫療來協助。

### **三、產後精神病 ( postpartum psychosis )**

(一)發生率在千份之三左右。

(二)通常發生在產後二週內，且症狀持續數週。

(三)主要症狀為情緒激動及不穩定 ( emotional unstable )、愛哭泣、失眠、行為舉動改變且有幻覺 ( hallucination ) 出現，有時會誤以為嬰兒已死已或者嬰兒被人偷換掉。

(四)因此症狀已嚴重到影響家人及嬰兒，需住院治療。

### **那些人容易發生產後憂鬱症！**

(一)產婦在未懷孕及生產前已有憂鬱症及其他精神疾病 ( psychosis )。

(二)月經期有嚴重經前症候群 ( premenstruation syndrome )。

(三)前胎懷孕有產後憂鬱症者。

(四)在懷孕過程中，家中發生重大事件，如失去親人、婚姻變故及突然失業等。

(五)懷孕期間發生子癇前症 ( preeclampsia )，及早產、安胎事件者。

### **產後的媽媽如何知道自己有無產後憂鬱症：**

(一)生產後，自己的情緒有無低落感。

(二)生產後，有無覺得自己無希望，前途暗淡。

(三)生產後，對任何事情都無興趣。

(四)生產後，看到自己的嬰兒心情慌亂，不知怎樣照顧。

當有以上情況發生時，可尋求家人協助，若症狀未改善，可請求婦產科醫生、小兒科醫生及精神科醫生幫忙。

### **如何應付情緒低落及產後憂鬱症：**

- (一)當情緒低落發生時，通常症狀一星期左右就消失，可尋求家人協助照顧嬰兒，使自己得到充份休息。
- (二)新手媽媽照顧嬰兒時，不知如何照顧，可參考一些書籍。
- (三)將不愉快之心情告知家人，並請家人協助解決。
- (四)症狀嚴重時，只好請求醫療幫助，如發現有想自殺之念頭，要告知家人並請精神科醫生治療。

最後在整個懷孕過程及生產過程中，媽媽都好像打完一場戰爭，付出不少心力及體力。若得不到家人之支持及安慰，很容易就發生情緒低落，嚴重者發生產後精神病 ( postpartum psychosis )，會將嬰兒殺死或者自己想自殺。故發現生產後，產婦有情緒低落，並非什麼鬼神附身，而是發生產後憂鬱症家人都得隨時注意，以免不幸之事件發生。

康柏專科醫院 婦產科 杜來南醫師