

# 产后抑郁症是矫情吗

□邱晓月

**产后抑郁症发病原因**  
产后抑郁症主要由身心异常引起。

**生理因素** 怀孕期间,产妇的身体会分泌很多催产素,以此保持母体精神的放松和滋养,替后续的分娩保驾护航。等到分娩结束后,身体激素会呈现断崖式下降,内分泌失调,产妇幸福感也会随之暴跌。产妇产后身体元气大伤,抵抗力低,同时还要照顾宝宝,睡眠质量差,会觉得非常疲惫、精神恍惚,对情绪的控制能力也会下降。

**心理因素** 有些产妇会因为家庭和社会负面因素,在怀孕期间身体就隐藏了相当大的外在

压力,再加上产后身体激素变化期间没有得到及时关注,会感觉沮丧空虚,变得更加敏感,向内是自我消极否定,向外有可能表现为暴怒焦躁。实际上,家族有相关的遗传性精神疾病会提高产妇患病概率,已经患过产后抑郁症的产妇,再次怀孕后复发概率高于20%。

**如何面对产后抑郁症**

生孩子绝对不是产妇一个人的战斗,家属一定要承担好在生产过程中的职责。从怀孕期间开始,丈夫就应保持和产妇的沟通,及时对产妇进行开导和心理疏通,减少产妇的心理压力。产后要多关心和陪伴产妇,确保产

妇睡眠充足,日常可以给产妇按摩、聊天,保证身体营养的摄入,进行有规律的户外运动,满足其情感需求。其他家属也要积极配合,可以和产妇一起学习科学的养育知识,达成喂养共识,减少家庭矛盾。如果产妇的抑郁状态持续过久及时就医干预,不要忌讳行医。产后抑郁症的症状其实很明显,但是很多家属都不以为然,甚至产妇也这样觉得,认为是自己矫情了,让产妇自身及家属正视产后抑郁症的存在,才是对产后抑郁症最好的预防、控制、治愈手段。

(作者供职于泗水县人民医院)

因周围的动静开始崩溃,或者毫无缘由地哭泣。产妇会因情绪难以自控产生挫败感,在崩溃和自责中徘徊内耗,形成恶性循环。

**身体变化** 产妇会发现思维变得迟缓,难以集中注意力,无法进行深度思考,常常伴有健忘、耳鸣、头晕、难以入眠,入睡了也容易做噩梦,生活质量大幅度下降。50%~80%的产妇,在完成孩子之后都会出现抑郁的情绪,一般会在1周~2周后缓解。当产妇已持续抑郁情绪超过1个月,就要引起重视了,可能已经患上了产后抑郁症,严重的女性可能会持续几年。

在大众的认知里,生育代表着对生命的传承。作为新手妈妈开心还来不及,怎么会有产后抑郁症呢?实际上,女性分娩是对身心的巨大消耗,生理激素的变化会让产妇情绪异常,达到难以承受的地步时,便会表现病态,常常发生令人惋惜的悲剧。面对产后抑郁症,我们该怎么做呢?

**产后抑郁症是什么**

产后抑郁症是指女性产后的精神状态出现长期抑郁,典型表现如下。

**情绪变化** 产妇的情绪会呈现悲伤、焦躁、愤怒、空虚等,前一秒还不愿意交流,可能下一秒

## 预防产前焦虑的小妙招

□徐瑞

不好,孕妇出现入睡困难,睡后易醒,醒后难入睡,多梦,夜尿频等症状;孕妇性格发生改变,变得情感脆弱,依赖性增强,无法忍受独处,独处时会胡思乱想,必须与家属、朋友待在一起或通话聊天;孕妇喜好发生改变,出现一些特殊嗜好等。

**产前焦虑的原因**

导致孕妇产前焦虑的情况有很多,如孕妇自身患高血压病、糖尿病等疾病,不仅会影响自身健康,同时也担心影响胎儿健康,因此会十分

焦虑;由于行动不便,整日待在家中胡思乱想,或者是通过网络、杂志等了解相关生产问题,认为女性生产相当于过“鬼门关”,从而产生巨大的心理压力,引发产前焦虑;可能因为个人的喜好或思想保守对胎儿性别十分在意,但因为不知道胎儿性别,因此产生产前焦虑;孕妇孕晚期由于各种不适,如水肿、痉挛等不适,会使心情烦躁、焦虑,同时还会担心生产后无法恢复产前身材或是影响工作,这些都容易导致孕妇出现产前焦虑。

**预防、缓解产前焦虑的方法**

不同的孕妇产前焦虑的症状不同,有的人症状明显,有的人则无明显症状,那么该如何预防和缓解产前焦虑呢?

孕妇可以适量地进行舒缓的体育运动,如散步等,可以增强体质,改善心情;多听一些愉快轻松的音乐,有助于转移情绪,缓解焦虑;当孕妇产前焦虑症状严重时,可以去医院就诊,遵医嘱服用药物。

家属在日常的生活中也要注意对孕妇情绪的护理,当发现孕妇产

绪不对时,尽量先顺从孕妇意愿,帮助孕妇调整心情,预防孕妇的情绪过于激动,因为孕妇的情绪波动比较大的时候对胎儿的影响也是很大的,严重时消极的情绪可能会出现胎停育的状况。因此,家属一定要多与孕妇进行沟通,试着换位思考,多包容孕妇。

以上就是关于孕妇产前焦虑的原因、症状及治疗方法,希望本文为您提供帮助。

(作者供职于济宁市兖州区人民医院)

产妇产前焦虑的原因、症状及治疗方法,希望本文为您提供帮助。

(作者供职于济宁市兖州区人民医院)

## 儿童皮肤病的护理

□王川慧

部为主。  
**常见儿童皮肤病的护理**  
在儿童出现皮肤病之后,家长要更加精心地照顾,对可能出现的过敏物质进行相关筛查,此筛查不仅仅是实验室的过敏原检测,还要家长在日常生活中进行观察,并以日记的形式,记录引起儿童出现过敏情况的饮食、生活环境等,以此进一步明确发病诱因。

在居室环境方面,家长要分析儿童在什么样的环境条件下会有症状改变情况,或者加重或减轻,要详细记录,尤其是要注意室内需保持凉爽状态,注意通

风、清洁,一旦室温过高,极易造成尘螨滋生。还要将家中儿童接触较为频繁的物质进行清洁,包含枕芯,床垫或者孩子爱玩的毛绒玩具,要定期进行日光下进行暴晒,以每七天暴晒一次最佳,暴晒的是时间需达到6小时;开窗通风需保证每天两次,时间控制在30分钟之内。如果是冬天,可以适当缩短时间,但是不能不开窗通风。尽量不要在家中养猫、狗、鸟等。

在孩子自身方面,需要控制洗浴的次数,冬天一周一次即可,夏天可以2天~3天洗浴一次,洗

浴产品以温和、植物组成为主,不能用力搓洗孩子的皮肤,在浴后要马上使用保湿护肤剂进行皮肤润滑,避免由于皮肤干燥造成瘙痒情况。同时,在儿童的皮肤护理方面,应该避免孩子大量出汗,其衣被不易过暖,略薄即可;在儿童排便、排便之后,要清水冲洗皮肤,以保证皮肤清洁、干燥。

除此之外,要定期为儿童接种疫苗,注意有皮疹的时候不适宜接种,要在皮疹渐渐消退之后、症状缓解之后才能进行预防接种。

(作者供职于铜仁市人民医院)

一提到皮肤病,人们会觉得很烦人,不但在得病之后会反复发作,还会影响人们的皮肤状态,主要是患病之后,多数的皮肤病症,在外在感观上就给人感觉比较恐怖,在一定程度上会影响社交。尤其对儿童而言,其年龄较小,无法自行护理,如何才能掌握儿童皮肤病护理内容呢?在家中应该怎样护理呢?

**常见儿童皮肤病介绍**

皮肤病的发生是因为机体皮肤内、外同时受到影响,使得皮肤形态、结构以及功能等均出现了变化,继而产生病理改变的过程。总

的来说,在机体免疫力下降之后,会较为容易发病。在儿童中常见的皮肤疾病有丘疹性荨麻疹疾病,高发季节是夏、秋两季,发病和昆虫叮咬存在相关性,皮肤损害以常暴露在外部位为主,或者散在分布,或者成群分布,患病后能够观察到皮肤的表面有绿豆大或者花生米大小的红色丘疹,顶部还常常伴有小水疱,瘙痒严重。

湿疹疾病患病后会伴有不同程度的瘙痒,湿疹的分布相对较为局限,多是呈现对称分布,常出现在身体的两侧,需要注意的是婴儿阶段发生的湿疹以头面

## 妊娠期糖尿病该怎么办

□张莉

量的激素,如孕激素,其增加会导致身体对胰岛素的抵抗性增强,胰岛素的有效性下降,从而使血糖水平上升,导致妊娠期糖尿病。

**遗传因素**

有糖尿病家族史的孕妇更容易患有妊娠期糖尿病。因为他们可能会携带一些与糖尿病有关的基因,这些基因会影响胰岛素的产生和使用,从而增加孕妇患有妊娠期糖尿病的风险。

**护理建议**

孕妇的生活方式和饮食也会影响妊娠期糖尿病。如果孕妇饮食不均衡或摄入过多的高糖、高脂肪的食物,体重增加,以及过少的锻炼,都会增加孕妇患有妊娠

期糖尿病的风险。

妊娠期糖尿病如果不及时诊断和治疗,可能会对母婴造成严重影响。因此,严格的护理是妊娠期糖尿病患者必须面对的问题。以下是关于妊娠期糖尿病的护理建议。

**控制饮食** 对于妊娠期糖尿病患者来说,饮食控制是最基本的护理措施。需要遵循有关糖尿病饮食控制的标准,注意控制卡路里的摄入量,减少食用高糖食物和高脂肪食物,选择低糖、低脂肪的食物,同时保证营养的均衡,搭配合理,多食用蔬菜、粗粮等富含膳食纤维和微量元素的食物。  
**进行规律的运动** 运动不仅

可以使身体健康,还可以控制血糖水平。妊娠期糖尿病患者需要进行适当运动,如散步、瑜伽等,适量而规律的运动不仅能够减轻患者的负担,还可以使全身的新陈代谢更佳,有益于胎儿的生长发育。

**监测血糖** 对于妊娠期糖尿病患者来说,监测血糖是至关重要的,通常每天要进行多次监测,将监测结果上报给医生。如果发现自己的血糖水平有所上升,则需要及时调整饮食和运动等方面。

**定期检查** 妊娠期糖尿病患者需要定期体检,对于胎儿的发育情况和母体的生理状况都需要

进行定期监测。

**合理用药** 有的妊娠期糖尿病患者血糖持续升高,无法通过饮食控制和运动来控制,就需要进行药物治疗。这时需要在医生的指导下进行,按照医嘱进行药物治疗。

总之,严格的饮食调节、适当的定期运动以及常规的身体监测,是帮助控制妊娠期糖尿病的基础。一旦被诊断为妊娠期糖尿病,患者需要根据医生的建议,制定详细的护理计划,积极参与治疗和控制血糖,以保证胎儿和母体的健康。

(作者供职于枣庄市妇幼保健院)

## 无痛分娩有哪些优点

□梁梦珂

无痛分娩在医学上被称为分娩镇痛,在分娩之前,采用各种方式,降低分娩时候的疼痛感,甚至让分娩疼痛消失。无痛分娩可以减少产妇在分娩时候的恐惧感,还可以缓解产后疲倦。无痛分娩需要使用到麻醉,并不是整个分娩过程都是无痛的,产妇在宫口打开到2厘米~3厘米的时候,可以进行椎管内阻滞,实现无痛分娩。如果产妇过于紧张或者过于恐惧,容易增加对疼痛的敏感度,因此放松心情很重要。那么,无痛分娩有哪些优点?注意事项有哪些呢?

**无痛分娩的优点**

无痛分娩是一项成熟的技术,简单且容易实现,在国外已经普遍运用,优点也是很多的。安全是无痛分娩的最大优点,无痛分娩采用椎管内阻滞的方式实现无痛分娩,对于产妇或者胎儿来说,所以药物进入母体的血液中,或者通过胎盘进入胎儿体内的概率可以说是微乎其微的,因此对于胎儿的健康不会有影响。人体在疼痛的情况,容易释放儿茶酚胺,这种物质对于胎儿以及母体的健康都是不利的,对于胎儿来说,容易影响氧气以及血液的供应,因此这个时候进行无痛分娩可以很好地避免胎儿出现缺氧或者缺血的情况。

无痛分娩还有一个优点就是方便,用到的麻醉药物浓度很低,因此对于产妇的运动功能是不会造成影响的,产妇可以不会活动。每个产妇的疼痛忍受能力不同,因此可以根据产妇的实际情况,控制用药量。药效持久也是无痛分娩的优点,产妇在用药10分钟左右,药效就能实现,一般用药一次,药效的维持时间可以达到1.5个小时左右。

无痛分娩还有一个优点,就是适合大多数产妇,当然,对药物过敏或者存在凝血功能障碍的产妇,在用药之前需要提前告知医生。无痛分娩相对于剖宫产手术来说,也是有很多优点的,比如不需要进入手术室就可以完成,另外,不容易出现伤口感染、肠粘连等后遗症。

**注意事项**

无痛分娩的注意事项有很多,比如产妇在分娩的时候,要注意在医师的指导下合理用力。产妇在进行无痛分娩期间,需要注意观察自己的下肢是否有麻木无力的感觉,如果感觉双腿无力,要注意卧床休息,不要随意走动,避免摔跤。另外,还要注意说都是安全的,用药剂量小,所以药物进入母体的血液

中,或者通过胎盘进入胎儿体内的概率可以说是微乎其微的,因此对于胎儿的健康不会有影响。人体在疼痛的情况,容易释放儿茶酚胺,这种物质对于胎儿以及母体的健康都是不利的,对于胎儿来说,容易影响氧气以及血液的供应,因此这个时候进行无痛分娩可以很好地避免胎儿出现缺氧或者缺血的情况。

无痛分娩还有一个优点就是方便,用到的麻醉药物浓度很低,因此对于产妇的运动功能是不会造成影响的,产妇可以不会活动。每个产妇的疼痛忍受能力不同,因此可以根据产妇的实

际情况,控制用药量。药效持久也是无痛分娩的优点,产妇在用药10分钟左右,药效就能实现,一般用药一次,药效的维持时间可以达到1.5个小时左右。

无痛分娩还有一个优点,就是适合大多数产妇,当然,对药物过敏或者存在凝血功能障碍的产妇,在用药之前需要提前告知医生。无痛分娩相对于剖宫产手术来说,也是有很多优点的,比如不需要进入手术室就可以完成,另外,不容易出现伤口感染、肠粘连等后遗症。

**注意事项**

无痛分娩的注意事项有很多,比如产妇在分娩的时候,要注意在医师的指导下合理用力。产妇在进行无痛分娩期间,需要注意观察自己的下肢是否有麻木无力的感觉,如果感觉双腿无力,要注意卧床休息,不要随意走动,避免摔跤。另外,还要注意说都是安全的,用药剂量小,所以药物进入母体的血液

中,或者通过胎盘进入胎儿体内的概率可以说是微乎其微的,因此对于胎儿的健康不会有影响。人体在疼痛的情况,容易释放儿茶酚胺,这种物质对于胎儿以及母体的健康都是不利的,对于胎儿来说,容易影响氧气以及血液的供应,因此这个时候进行无痛分娩可以很好地避免胎儿出现缺氧或者缺血的情况。

无痛分娩还有一个优点就是方便,用到的麻醉药物浓度很低,因此对于产妇的运动功能是不会造成影响的,产妇可以不会活动。每个产妇的疼痛忍受能力不同,因此可以根据产妇的实

(作者供职于郑州市妇幼保健院)

## 宫颈癌筛查有多重要

□吕作会

**宫颈癌筛查的人群**

一般来说,女性年龄在21岁以上就可以进行宫颈癌筛查了。21岁~30岁的女性每2年筛查一次。30岁以上的女性如果连续3次筛查,结果都是阴性,可以3年筛查一次。65岁~70岁的人群,如果筛查3次,结果都为阴性,且10年内没有异常的情况,则可以停止进行筛查。

**哪些情况需要筛查**

宫颈癌的潜伏期比较长,因此,女性平时出现阴道出血、白带异常、月经增多等情况,都要引起重视,及时到医院进行宫颈癌筛查。如果女性进行宫颈癌筛查,结果显示正常,一般不需要进行

其他检查,如果检查结果发现异常,比如HPV阳性,或者TCT检查异常,则需要再次进行复查,或通过阴道镜下取病理活检。

**哪些情况不可筛查**

并不是每个女性都可以进行宫颈癌筛查的,阴道畸形的患者没有办法触碰到宫颈,因此不能进行宫颈癌筛查。女性如果存在盆腔炎、附件炎、阴道炎的情况下,也不能进行宫颈癌筛查,容易干扰检查结果。在妊娠早期不能进行宫颈癌筛查,避免流产。宫颈癌筛查一般用于有过性生活的女性,其他人一般不进行筛查。

**筛查前的注意事项**

在进行宫颈癌筛查之前要注

宫颈癌是一种很常见的妇科恶性肿瘤,在50岁~55岁的女性中容易出现。随着宫颈癌筛查的普及,宫颈癌以及癌前病变可以在早期发现,因此患者的发病率以及死亡率已经有明显下降的趋势。宫颈癌筛查可以说是女性必做的体检项目之一,对于女性的身体健康来说很重要,下面我们就来详细地了解一下。

就现在的医疗技术来说,宫颈癌筛查技术已经很成熟,可以通过筛查了解女性是否存在癌症,能够早期控制癌症的发展,对于患有宫颈癌的女性也能提供更多的治愈机会,且延长患者的生存时间。如果宫颈癌不能

及时被检查出来,随着疾病的进一步加重,或者出现其他组织转移的情况,预后效果是比较差的,且死亡率也比较高。另外,随着疾病的加重,患者可能出现接触性出血,或者阴道异常排液的情况。宫颈癌发展到晚期,癌细胞向其他组织器官浸润,患者还会出现乏力、贫血等症状,对于身体健康造成严重影响。因此,宫颈癌筛查对于女性来说很重要。

**宫颈癌筛查的项目**

宫颈癌筛查主要包括妇科常规检查、液基薄层细胞学细胞检测、阴道镜检查等。