

難為了母親

產後抑鬱症 (postpartum depression)

病發比例為百分之十五，即每 100 個母親約有 15 位會於產後發病。生理高危因素方面，包括：家族遺傳、以往曾有精神病、或家族成員有精神病、本身或親人曾經患上抑鬱症。腦部化學傳遞物質失調：如多巴胺、去甲腎上腺素、血清素等等。心理或環境高危因素包括：婚姻關係惡劣、缺乏家庭照顧、家庭經濟問題、情緒長期困擾、產後過份操勞、懷孕和生產過程多波折、產後多病、又或嬰兒易哭難揸、健康有問題等等，如在懷孕期間遇上不幸的事情（如喪親、失業或欠債）或處境不利（例如婆媳不協調/衝突或婚姻破裂）。

產後精神昏亂症 (postpartum psychosis)

每五百位母親中就有一位會發病，此病之高危因素包括：未婚媽媽、第一次生育的婦女、嬰兒出生時夭折、剖腹取子、以往曾有產後精神昏亂症等等。此病症亦含家族遺傳因素，如以往曾有精神病、或家族成員有精神病；本身或親人曾經患上抑鬱症；腦部化學傳遞物質失調：如多巴胺、去甲腎上腺素、血清素等等，也有關係。

當婦女面對產後抑鬱或其他精神壓力時，旁人可以怎樣意識到、或協助解決？

市民可以從以下幾個方向協助身邊的婦女，包括：

1. 接受不同的公民精神健康教育，認識病癥
2. 產前及產後輔導
3. 丈夫和親人給予充份的照顧
4. 具有高危因素的病人與醫護人員保持溝通
5. 親友及早發現早期病癥，盡早尋求治療
6. 產後母親可回答一份評估抑鬱程度的問卷，以供醫護人員參考
7. 托兒服務，安排親人照顧嬰兒，培育親子關係
8. 家居服務，送飯服務，其他家庭社區服務
9. 親人及丈夫的關懷和呵護
10. 精神科社康護士及社工輔導服務

香港精神科醫學院

精神科專科醫生李永堅

drwkleee2@gmail.com

原文刊載於太陽報 2014.8.10