

抑鬱症及產後抑鬱症

1. 怎麼分辨普通不開心或經常哭泣，還是患上抑鬱症？(抑鬱症)

抑鬱症患者通常有特定的徵狀，尤其持續兩個星期有情緒低落，對事物失去興趣、樂趣和動力；此外抑鬱症患者會出現其他徵狀，例如行為激動、失眠、失去自信心、悲觀、無助、絕望、失眠、食慾不振，甚至產生自殺念頭，影響日常生活功能。

相反，不開心或哭泣一般較為短暫，而且沒有出現情緒徵狀或功能上失調。

2. 怎樣才知道是否患上產後抑鬱症？患上產後抑鬱症的婦女有什麼特徵？(產後抑鬱症)

產後抑鬱症是抑鬱症的一種，而發病時間在婦女生育後出現。產後抑鬱症可分幾種，例如情緒低落，經常出現負面思想，胃口欠佳或失眠，通常在生育後 1 個月左右出現，患者通常較為暴躁，對家人時常發脾氣，因對新生嬰兒欠缺照顧經驗而緊張，不知所措。

另一種較為嚴重的是產後精神失常，患者會出現幻覺和妄想，但產後精神失常有較少的發病率。

而有些婦女在產後會出現情緒失調情況，變得不開心，但通常較短暫，只維持 2 至 3 日，然後病徵會自動消失。

無論是產後抑鬱症 (post-partum depression)、產後精神失常 (post-partum psychosis)，又或是短暫性情緒低落 (post-partum blue)，醫學界相信與壓力、荷爾蒙或腦部傳導物質失調有關。而初為人母，缺乏育嬰經驗亦是導致這些情況出現的原因之一。

上述資料只作參考之用，一切均以醫生臨床診斷為準。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生李永堅

原文刊載於太陽報 2015.06.07