

認識產後憂鬱疾患

文：身心科游曙璟醫師

林小姐是個自我要求高的人，但婚姻並未得到夫家的許可，婚後林小姐希望能得到夫家的認同，即使身懷六甲仍盡心操持家務，此時即開始常覺得情緒低落、體力變差，也常暗自啜泣。生下孩子後，狀況越發嚴重，每天以淚洗面，吃飯都覺得沒滋味，睡不安穩，幾次對於哭鬧的小嬰兒差點失去理智，甚至出現輕生的念頭，之後在家人的勸說下就醫，才知道自己得了產後重鬱症。經過治療以後，林小姐終於逐漸可以照顧到孩子的需求，情緒也變得更穩定，恢復昔日的光彩。

「產後」是情感性疾病發作的高風險期，產後曾患精神病的女性中，有高達七成的比率會再度發病；也就是說經歷過產後憂鬱症的婦女高達五成會復發，實是不能輕忽的風險。而躁鬱症婦女產後約有三到五成症狀會捲土重來。在懷孕期間出現憂鬱症狀的婦女，產後憂鬱的可能性也會明顯增加。

產後憂鬱

可能導致的原因

- 1.體內賀爾蒙濃度變動
- 2.憂鬱症病史
- 3.生產後體力透支
- 4.情緒因素:例如非計畫生育，或是即使為計畫中的生育也因新成員誕生，造成作息和財務變動的壓力；新生兒健康狀況等。
- 5.其他生活因素:例如搬家,缺乏支持系統,親人離世…等。

診斷

約八成五女性在產後會出現有不同程度的情緒困擾，大多程度輕微,但有 10-15%會表現出較嚴重的臨床表現。產後憂鬱疾患由輕到重分為：產後情緒低落(Postpartum blues)、產後重鬱症(postpartum major depression)、產後精神病(puerperal psychosis)等三種類型。

其中，產後情緒低落的狀況很常見，生產後 50-85%婦女都有可能會出現，如容易掉淚動怒…等，有時這些症狀產後十天後會自行緩解，但若症狀持續超過兩週則需進一步評估，以免演變成產後重鬱症。產後重鬱症的盛行率約在 10-15%之間，好發於產後第 2 到 3 個月，但也成有產後一年左右才發生的案例。症狀和一般重鬱症相似，包括心情低落、易怒、對什麼事都提不起興趣、失眠、疲倦、食慾不振，此外也可能會伴隨有焦慮和強迫症狀。主要危險因子是懷孕期憂鬱、懷孕期焦慮以及憂鬱症的病史。

治療

任何的治療都應考量對患者及家屬的衝擊，以及是否影響親子關係和孩童發育。有文獻指出，如果產後憂鬱的症狀未能獲得良好處理，對孩子會產生不良影響。因此還是建議積極處理。

由於產後重鬱症與產後體內賀爾蒙歷經巨大變動有關，但賀爾蒙補充療法仍在實驗階段，且有影響哺乳、增加血栓形成等副作用；相較下，抗憂鬱藥安全且副作用少，為治療最佳選擇。對於嚴重產後憂鬱患者(尤其有自殺風險傾向)，必要時需考慮住院治療。