



## 憂鬱的康乃馨

# 漫談產後憂鬱症

陳太太在7月時自然產下一健康的男嬰後，這個月來變得容易緊張而且怕獨處，無法自行照顧嬰兒，總覺得自己作不好任何事，只好將心肝寶貝送回娘家，委由媽媽照顧，想到婆婆也為了『產後憂鬱症』吃了二十幾年的西藥，心中更是惶恐不安，說著說著就哭起來，在一旁的陳先生雖然很體貼的靠近拍她的背，似乎一點也不能解除她的悲傷。在那些情況下會發生產後憂鬱症呢？什麼原因會產生『產後憂鬱症』呢？



### 與賀爾蒙變化有關

從一些臨床統計及研究中顯示本病與懷孕及分娩的賀爾蒙變化有關，包括由卵巢及胎盤所分泌的女性素，與黃體素及腎上腺所分泌的腎上腺皮質素，及甲狀腺所分泌的甲狀腺素，腦下垂體所分泌的甲狀腺促進素(TSH)及泌乳素，下視丘所分泌的催產素，及一些神經傳遞分子的變化有關。甚至每個人的體質差異(先天遺傳)也是重要的因素，所以當產婦先天不良，再加上生產時賀爾蒙的大轉動，若無法自行調整，憂鬱症就發生了。

如前段所述，在產後由於內分泌的晃動，會有『產後憂鬱症』是一個很常發生的疾病，但有的是暫時性，而且會自行改善的「產後情緒低落期」；大約有50%~80%的產婦在分娩後3~10天會或多或少地感受到情緒不明原因的低落，有很強烈的失落感、焦慮、注意力不集中、易怒、容易哭泣、失眠，但這些症狀不需任何藥

物會因賀爾蒙穩定下來而自然消失。

但約有10~15%的產婦在分娩後的9個月間仍會發生『產後憂鬱症』，它與前症不同的是：一、發生後不會自己痊癒；二、病程較長；三、經常有自殺念頭。其它像憂鬱、失眠、了無生氣、體重減輕、自覺一無是處，無法集中注意力，罪惡感，則很相似而不易區分。



■太陽光是治療憂鬱症最好又不花錢的良藥。

## 有憂鬱症傾向時 如何自處？

如前所言，產後憂鬱是一很常見的疾病，但卻常被忽視了，因為大多數的人都被新生嬰兒所帶來的問題忙昏了頭，而無法分辨出身、心的異常變化，不知求醫，那麼當媽媽覺得有憂鬱症傾向時應該如何自處呢？

一、盡量讓自己有充足的睡眠，有好的體力，來適應賀爾蒙的變化。

二、室內燈光保持明亮，多曬點太陽(早、晚斜射的陽光最好)，太陽光是治療憂鬱症最好又不花錢的良藥。

三、切記不要吃太燥熱的食物，麻油雞絕對不是產婦的唯一保養品。

四、多吃易消化，清淡的食物絕對有幫助。

五、甜食有緩和情緒的功效，很煩燥時不妨來顆糖。

### 六、建議藥膳

#### 忘憂湯

材料：

乾金針一兩、乾黑木耳半兩、排骨四兩(或雞腿一支)。

作法：

1、將乾品(金針、木耳)洗淨泡開。

2、排骨(雞腿)煮到肉熟可食再入金針及木耳。

註：金針一名忘憂草，是因為含有豐富的鈣及磷，具有強力的鎮定安神作用，自古就是治療精神衰弱的輔助食品，故有忘憂草之稱。它味甘氣微涼，可開胸寬膈，並

養血通乳，所以是孕婦產婦最佳食品，金針營養豐富，富含胡蘿蔔素及鐵，有很好的補血作用。

#### 甘麥大棗湯

材料：

大棗十枚、甘草三錢、小麥一碗。

作法：

用水六碗熬成三碗，可分三次溫服。

註：不要小看區區三物煮成粥，它可是中國醫聖所開出的名方用來治療憂鬱症。

#### 燕窩解憂湯

材料：燕窩三錢、白木耳少許、紅棗十枚。

作法：洗淨去毛之燕窩先清熬，後入木耳、紅棗再熬，煮好後加冰糖即可服用。