

# “喜得贵子”的妈妈为何整天以泪洗面——原来是产后抑郁症作怪



■记者王艳

何女士有一个4岁的儿子,去年又意外怀上了二胎。怀孕期间有过几次感冒,她一直担心生出来的孩子不健康。偏偏二宝又早产了一个多月,孩子一哭,她就显得烦躁不安,不停地责备自己,甚至整天以泪洗面。家人放心不下,带她去看心理医生,医生说何女士患上了典型的产后抑郁。

**产后抑郁常不易被发现**

浙江省立同德医院医务部副主任、精神科副主任医师刘兰英介绍,产后抑郁是女性精神障碍中最常见的类型,是女性生产之后由性激素、社会角色及心理变化所带来的身体、情绪、心理等一系列变化。

目前,产后抑郁的女性越来越多,其中高龄二胎产妇和全职妈妈更容易得产后抑郁。

产后抑郁症多表现为心情压抑、沮丧、思维迟缓、不愿意与人交流,严重时伴有幻觉、妄想等精神病症状,产后抑郁症起病有时较为隐匿,常不易被发现。大部分产后抑郁患者可在3~6个月内自行恢

复,但也有大约20%的产妇在产后1~2年仍存在抑郁症状。

产后抑郁症严重者不仅会伤害自己,还可能伤害他人,甚至会引起杀婴和自杀的行为,危害极大。

**抑郁在妊娠初期就可能出现**

根据相关流行病学调查,目前人群中抑郁症的发病率为5%~6%,且发病率近年来呈逐年上升趋势,而进入妊娠期后,发生抑郁或是焦虑的概率增加为10%,这与产后抑郁发生的生理因素——激素水平的改变有关。

刘兰英介绍,产后很多激素水平在复原,有的下降快,有的下降慢,人体不适应,就会出现类似更年期雌激素水平下降使部分女性出现躯体和心理症状一样。

对于多数女性来说,身体慢慢适应激素水平的变化,情绪趋于稳定。但是每个人的个性特征不一样,有的人本身就有抑郁特质,或焦虑素质,或者有些人性格偏执,对于生产的适应就容易出现困难,产生抑郁。

刘兰英强调,产后抑郁其实是在妊娠初期就可能出现,而不是一定

到生产之后才出现。有的人对怀孕和孩子的健康会过分关注,怀孕时就特别谨慎,整个孕期过度紧张。比如,有些初产妈妈一直担心自己不能照顾好孩子,二胎妈妈担忧自己年龄偏大,可能影响胎儿健康和产后恢复等,产后很可能患上抑郁。

除了来自产妇自身的原因,还有来自家庭或社会的心理因素的,比如夫妻关系、婆媳关系等。有时生活中的一点小事,就会造成产后抑郁。

**多一些体贴和关爱,早期发现产后抑郁**

产后抑郁往往有一些早期征兆,比如新妈妈产后突然变得沉默寡言,容易伤感,动不动就流眼泪,或是变得敏感、爱发脾气等。最突出的症状是持久的情绪低落,还有约80%的病例,伴有失眠、头痛、身痛、头昏、眼花、耳鸣等躯体症状。

尽管如此,患者抑郁程度一般并不严重,一场轻松的谈话,就能使之心情暂时好转。这时,如果家人不注意,患者会渐渐对日常活动失去兴趣,常常自卑、自责、内疚。

遇事老往坏处想,对生活失去信心,自认为前途黯淡,毫无希望,感到生活没有意义,甚至企图自杀。

刘兰英提醒,产褥期(产妇分娩后至恢复到孕前状态所需的时期,通常为6~8周)是产妇的心理转换期,也是产后抑郁症的危险期。此时产妇比较敏感,情绪不稳定,依赖性较强。丈夫及家人一定要多关心体贴产妇,加强情感沟通,减轻其紧张心理。如果发现她们出现情绪性格上的变化,及早识别,将产后抑郁的苗头扼杀在萌芽之中。

产妇也要扩大生活圈子,多交工作以外的朋友,培养兴趣爱好,进行适量的有氧及户外运动,有助于预防产后抑郁症。

对于害怕陌生人、对小孩漠不关心,有自杀、自残、打人、伤人等暴力倾向的抑郁症患者,则需要接受心理和药物等多方面的治疗。家人除了要定期陪同来做心理干预和治疗,还要随时观察患者需要,不要让她们过度劳累,同时要鼓励她们做自己力所能及的事情及自己感兴趣的事情,让她们感知到自己的价值所在,早日摆脱抑郁困扰。

特别提醒

## 接触活禽仍是主要的感染来源 做好个人防护 预防禽流感

■记者王艳

售、宰杀等行业人员在接触禽类时,要做好个人防护(戴手套、戴口罩、穿工作服),接触后注意用消毒液和清水彻底清洁双手。鼓励发展规模化、规范化畜禽养殖,加强生物安全防护措施,严格管理,减少H7N9等病毒侵袭机会。

**生熟分开,烧熟煮透:**处理生肉和熟肉的砧板、刀具及器皿要分开使用,避免混用。禽肉、禽蛋须煮熟煮透后再食用;病死禽类应作深埋或焚烧处理,禁止加工或食用。

**保持环境卫生:**注意生活环境的清洁、通风。咳嗽喷嚏遮口鼻:在咳嗽或打喷嚏时,用口罩、纸巾、袖子、肘部遮掩口鼻。不要用不干净的手触摸眼鼻。

**发热咳嗽早就医:**如出现高烧、咳嗽、呼吸困难等症状,特别是接触禽鸟后出现上述症状,应尽快就医并主动告知医生曾有禽鸟接触史。就医时佩戴口罩,在医生指导下治疗和用药。

**增强体质:**注意饮食和营养,保证充足睡眠,加强体育锻炼,增强体质,提高免疫力。

另外,目前我省已全面禁售活禽,杭州的市民们如果发现存在非法活禽交易、流动活禽摊点、私屠售卖等现象,可直接拨打城管部门的举报电话96311,市场监管部门举报电话96315。

从事禽类养殖、运输、销



## 混服感冒药 可能导致肝肾衰竭

■记者王艳 通讯员宋黎胜

不少人感冒后都有这样的习惯,把好几种感冒药一起吃,认为这样会快一点好。然而,这种做法不仅是错误的,而且可能会要人命。近日,浙江省人民医院感染科就收治了一名混服感冒药导致肝肾衰竭的患者,专家想方设法治疗才使她死里逃生。

据介绍,前段时间,30多岁的吴女士受凉感冒,出现了发热、头疼、咳嗽、全身无力。和往常一样,她就近去药店买了点感冒药“感冒通片”和“布洛芬片”。一直以来,吴女士都有这样一个习惯,感冒了就两种感冒药一起吃,为了让毛病好得快一点。服药后第三天,吴女士出现了极度乏力、恶心呕吐、皮肤变黄、小便变少的症状。

发现情况不对,吴女士到当地医院检查,医生发现她的病况已急速发展成严重的肝、肾功能衰竭,立即建议她转往杭州治疗。

在浙江省人民医院,感染科主任潘红英教授经过仔细检查之后,排除了其他病因,考虑是药物导致,她认为,同时使用两种作用相似的解热镇痛药物可能是本次发病的主要原因。

随后,吴女士紧急接受了“人工肝治疗”“血液透析治疗”及其他补液、护肝、保肾治疗,终于转危为安。

潘红英介绍,一般药物都有一个有效浓度范围,如果小于这个浓度范围,则疗效减弱甚至无效;而高于浓度范围,则会发生药物的毒性反应,即出现药品不良反应,如对肝脏造成损伤。因不合理用药导致的肝、肾损害屡见不鲜。

眼下正是感冒高发季节,不少人有混服多种感冒药的习惯,认为这样服用感冒药,药效来得更快,效果更明显。事实上,混服多种感冒药不但没有在疗效上起到多大作用,而且同时服用几种感冒药会加大某一类药物剂量,出现不良反应的危险性也成倍增加,长期大剂量的服用甚至会引起肝脏毒性反应或肝炎,以及肾脏毒性反应等。

潘红英指出,目前市面上出售的感冒药大多是复方成分,很多感冒药虽然药名不同,但其实所含的主要成分都是一样的,主要成分之一就是对乙酰氨基酚。

如果混合服用两种以上的感冒药,就相当于超剂量服用;部分感冒药使用的是布洛芬,虽然名称不同,但其作用机理与对乙酰氨基酚是一样的,属于同类成分。

如果这两种药同时服用,同样属于超剂量范围。

潘红英提醒,感冒是一种自限性疾病,通常一周左右就会自愈。因此,对于轻度的感冒,如果不影响正常生活,应注意多休息,多喝开水,不一定需要服用感冒药。中重度的感冒,一般会伴有发烧,如果超过38.5摄氏度,可能会伴有关节痛、肌肉酸痛、嗓子疼等感冒症状,可在医生的指导下服用一些退热药物、止咳药物等。从安全性来说,口服药安全性最好。

另外,建议大家在购买感冒药时,无论中成药还是西药,一定要阅读说明书,看清禁忌及剂量,切勿超量服用或联合使用。

健康常识

## 癫痫病发作 如何正确施救

■记者王艳

作过程中可能产生的继发损害,其中最重要的是保持患者呼吸道通畅。施救时建议把患者调整到合适体位,最好是侧卧位,以利于呼吸道内的分泌物排出,避免呛咳引起窒息。如果无法调整患者体位,请尽可能将其头转向一侧,及时清除分泌物。

接着取下患者身上如眼镜、小刀等物品,防止抽搐过程中发生对自身的伤害。松开其领口领带,便于患者顺畅呼吸。可能的话,取下患者口中的假牙,但当患者处于强直或阵挛期时,要慎重而为,防止被患者咬伤。

保护患者不要跌伤或撞伤。患者抽搐过程中,不要强行按住患者,以免造成骨折等伤害,冷静等待发作停止,记录发作开始和停止时间,如有必要拨打120。

大多数患者发作都会自行停止,然后转入睡或逐渐清醒,这期间可能会有长短不一的意识模糊期,一般不需要急诊送医。但是如果患者发作时间过长,抽搐持续5分钟以上;或者短时间内频繁发作;或者连续二次以上发作,其间意识未能恢复清醒;患者呼吸困难或受伤;首次发作原因不明或诊断明确却未规范治疗等情况,必须就医。如果一时无法判断,请呼叫120,由专业人员确定是否需送医院进一步处理。

## “莫名疼痛”怎么办 医生建议去风湿免疫科看看

■记者王艳 通讯员郑菁菁

风湿关节炎、骨关节炎、痛风、系统性红斑狼疮、干燥综合征、强直性脊柱炎、硬皮病、皮肌炎、白塞病、银屑病关节炎等,共计10大类100多种。

风湿病病因繁多,与遗传、感染、内分泌、免疫紊乱等诸多因素密切相关。但是,老百姓普遍不认识这类疾病;绝大多数为慢性起病,病情迁延,患者和家属不重视,错过最佳诊治时机;再加上风湿病依然是内科的疑难病,临

上诊断有一定困难;如果得不到正确、合理的治疗,关节、肌肉、骨骼等病变会导致功能障碍和畸形,留下终身残疾,影响生活和劳动。

吴芬芝提醒,对于风湿免疫疾病,最重要的是要做到早发现、早治疗。凡是出现以下症状,都应警惕患有风湿免疫疾病的可能。

常见的风湿免疫疾病包括类

风湿科就诊。

发热:较为常见,往往是原因不明、不规则的发热,一般无寒颤,也可出现高热;

疼痛:常见关节痛、颈肩痛、腰背痛、足跟痛等,有时还伴有关节的肿胀;

皮肤症状:皮疹、光敏感、口腔溃疡、外阴溃疡、网状青紫、皮损溃疡等;

晨僵:晨起时或休息后,关节出现僵硬,活动受限,影响翻身、扣衣扣、握拳等活动,需经过肢体缓慢活动后这种感觉才消失;

雷诺氏征:手指端、脚趾端遇冷或情绪激动时出现发白,然后发紫、发红或伴有麻木、疼痛,严重的可有皮肤溃破;肌肉疼痛、肌无力等。

式。

**五、有效期限**

本次招标公告有效期截止2017年2月24日。

**六、其他事项**

1. 为力求规范、公平,本次资产包将转让的基准日设定为2017年1月31日。即受让方与转让方签订正式合同后,全部转让信贷资产从2017年1月31日后的现金等收入全部归受让方所有。

2. 若受让方因主观因素放弃或恶意抬高中标价格后不再放弃的行为,今后我行在信贷资产转让业务上将不与其合作。

3. 本公告不构成转让上述信贷资产的要约或承诺。

4. 本招标文件的解释权属招标单位。

联系人:王先生、陈小姐

电话:0577-88909712

温州银行股份有限公司

2017年2月21日

健康资讯

## 中国版儿童哮喘行动计划发布 利用APP 防控哮喘急性发作

■毛伟豪

中国版儿童哮喘行动计划19日在京发布。该计划推出了纸质版和APP版两种工具,帮助医患双方共同加强对哮喘急性发作的有效管理,将惠及全国600多万哮喘患儿。

哮喘是儿童最常见的慢性呼吸系统疾病之一。在我国600多万哮喘患儿中,近30%没有得到及时诊断,近半数的患儿未能得到有效控制。过去12个月的患儿跟踪调查表明,有66%的患儿有过哮喘急性发作,其中约17%的患儿不得不选择住院治疗,平均治疗费用达4000元。

“家长对哮喘知识的掌握程度、用药依从性以及定期复查等是影响哮喘控制的重要因素。”国家呼吸系统疾病临床医学研究中心主任申昆玲介绍,最新研

## 为防卵巢癌行切除术 可能会招致更大风险

■辛华

《英国医学杂志》刊登的一项最新研究报告说,女性在子宫切除术中同时切除卵巢,虽然可以避免罹患卵巢癌的风险,但同时可能会增加罹患心脏病、其他一些癌症以及过早死亡的风险。

女性的卵巢除了产生卵子外,还分泌雌激素、孕激素和少量雄激素等性激素。有的医生和患者认为,在因病切除子宫的同时可以切除卵巢,以避免卵巢癌。

领导这项研究的华威大学教授查德·利尔福指出,数据显示,在英国,女性一生中罹患卵巢癌的风险是五十二分之一,切除卵巢可避免这个风险,但是如果她们切除了卵巢这种代谢活跃的器官,从长期看可能会从其他方面有害健康。

研究人员希望,这项研究能够提醒女性避免不必要的卵巢切除。

## 衢州公路:排隐患保通畅

连日来,衢州市柯城公路局深化公路沿线安全隐患排查,及时修复安全设施,确保通行安全顺畅。

图为养护工人维修石华线示警柱。  
应鹤祥 汪诚



**治疗膝关节痛 民间有妙方**  
**仙草骨痛贴特别针对膝关节退变、骨质增生、半月板损伤、骨性关节炎,连续在杭州畅销13年,品质值得信赖,见报三日内买6送2,买12送6,买24送18。**  
我国50岁以上中老年人,大都忍受着膝关节病的折磨,很多人觉得步履蹒跚,上下楼关节疼痛不敢使劲,久坐站起关节僵硬不伸开,严重者关节积液、肿胀甚至变形,有的人不得不拄拐杖。许多人认为上了年纪就这样的,其实这是一种病,是由于关节软骨退变引发关节疾病造成的。然而软骨层属无血管组织,常规治疗手法难见成效,有些患者最后不得不面对手术换关节的风险。**【仙草骨痛贴】**专门针对此类问题研制而成,依据“人间有病种,地上就有草”的中医理念,配方大胆创新,巧妙运用多种云南高原野生纯中草药,它特别采用了现代生物低温萃取技术提取,有效成分直接进入组织深部发生连锁反应,逐步解决关节疼痛。**专门针对关节退变维发滑膜炎、骨质增生、髌骨软化、半月板损伤等引起的疾病,久治不愈的患者用后常见效。**  
**健康专线:**杭州上城区:0571-87527616 西湖区:0571-81336322 专销地址:杭州市清江路198号清江大药房,西湖区:文一路132号神州大药房,市区免费送货,外地免费邮寄 货到付款

## 温州银行股份有限公司信贷资产债权转让招标公告

温州银行股份有限公司拟对信贷资产债权进行公开转让,现特发出本转让公告,对有关事项说明如下:

**一、拟转让信贷资产有关情况**

本次拟转让信贷资产共9户,涉及10笔债权,金额总计6,815,875.23元,其中本金6,288,880.00元,利息526,995.23元(截止2017年1月31日)。

**二、受让单位资格和条件**

1. 受让单位应为在中华人民共和国境内注册的法人或者其他分支机构;

2. 受让单位应根据相关法律、行政法规、部门规章和监管规定,有资格商业性买受银行业信贷资产。

**三、招标组织安排**

转让方配合符合条件的意向受让方对拟转让信贷资产进行现场尽职调查。

**四、转让方式**

本次转让为公开招标,报价日定于2017年2月24日。如果只产生一家符合条件的意向受让方时,拟采取协议转让方

温州银行股份有限公司

2017年2月21日