

围产期抑郁症六宫格漫画走红网络

产科医生:家人和医生及时干预,诱发抑郁的可能性或降低三成

在长沙,有一位20年坚守临床一线、用爱呵护病人的妇产科医生,她就是长沙丽人妇产医院妇产科主任禹建平。

从数千份病例中总结出围产期抑郁症的病症、对策,以通俗易懂的漫画形式为孕产妇及家属普及抑郁症常识。随着一张有关高龄产妇“抑郁六宫格漫画”在网上走红,背后的主人公禹建平也渐渐被大众所熟悉。

■记者 张浩

【事件】六宫格漫画解析围产期抑郁症

“从怀孕开始,到产后半年的时间,抑郁症随时可能爆发。”近日,一张有关产妇产后抑郁周期的漫画出现在网络上,该漫画以六宫格的图文形式呈现,主要对孕产妇抑郁症的时间跨度做出分析。

该漫画把抑郁症周期分为五个阶段,分别为:怀孕后的1-3个月、怀孕后的4-6个月、怀孕后的7-9个月、怀孕后的10-12个月和

怀孕后的13-15个月。整个抑郁周期从怀孕开始计算,时间长达15个月之久。

“不同的阶段都有不同应对措施。”漫画除了详细分析孕妈不同阶段的抑郁缘由外,还对不同阶段进行了对症“下药”。如:第一阶段家人应该怎样去关怀病人、医生又应该怎样去“下处方”。

该漫画上传到网络后,在孕妈群里被大量转载、收藏。



走红的六宫格漫画,背后是禹建平20年的经验和心血。

【背后】漫画汇集产科医生20年心血

随着漫画的走红,如今禹建平也成了一名“网红”。“很多人都是慕名而来的,还有北京、上海这些大城市的。”如今,禹建平每天要接纳大量病人。虽然成为很多孕产妇眼中的“红人”,但禹建平没有半点架子。

“从业20多年,我接诊过的孕产妇超过五千多名。”禹建平告诉记者,通过20多年临床经验,她从

每一位病人身上找出不同点和共同性,从而归纳出围产期抑郁症的病发症状和对策。

“医院的护士帮我将这些内容制作成了漫画,上传到网上,没想到会引起这么多人的关注,我也很意外。”禹建平笑着说,制作漫画的初衷,是为了帮助病人家属如何去应对,“有病人把漫画发到朋友圈后,结果大家都在转载。”

【观点】及时干预,抑郁有可能降低三成

禹建平曾经接收过一位试管婴儿的高龄孕妇,受孕后胎儿还不稳定住进了医院。“因一些琐事,夫妻两人天天在病房‘斗嘴’。”禹建平记得很清楚,闹得最严重的一次丈夫竟留下一句“离婚”后摔门而去。

或许受了刺激,当晚产妇就出现呕吐、头晕等症状。经心理评估,这名孕产妇已经处于中度抑郁的状态。“如果不及时干预、调

理,情况或许会变得糟糕。”当天晚上,禹建平打了10多个电话,发了20多条短信,最终催促产妇的丈夫和婆家人来到了医院。在医院的病房里,禹建平反复播放了一段孕妈痛苦分娩和抑郁悲剧的动画演示片,“丈夫看着看着就流泪了。”

时隔6个月,她收到了患者丈夫“报平安”的感谢短信,“孩子生下来了,很健康。”

“孕妇轻、中度的抑郁一般

不需进行药物治疗。”禹建平说,孕妇可通过参加孕妇学校、孕妇活动、孕期保健等活动消除孕妇对分娩的恐惧和害怕,保持乐观积极的心态面对生活。

禹建平直言,孕产妇是否会患上抑郁,关键就是两点:家人和医生的及时干预。而在怀孕前期,责任更是在于医生。“如果前期发现及时,可能诱发的抑郁起码要降低三成。”

冲冷水澡突发脑出血,长沙15岁女孩险丧命

提醒:脑中风不是老年人的专利,年轻人也要当心

本报1月10日讯 15岁长沙女孩小楠(化名)洗冷水澡后出现头痛、恶心、呕吐等症状,到医院检查竟发现是脑出血,险些丧命。记者从长沙市中心医院了解到,近一周时间,该院收治了30余例脑卒中患者,医生提醒,冬季是脑卒中的高发季,该病不是老年人的专利,年轻人也要当心。

小楠告诉记者,因为读初三功课压力大,她选择了住宿,

每晚复习到很晚。1月4日那天,下晚自习回到寝室后发现没有热水,但又特别想洗澡,于是就硬着头皮洗了个冷水澡。

让她没想到的是,次日就出现了持续性头痛,并伴有恶心、呕吐等症状,到学校医务室治疗数日都不见效果,随后才赶到长沙市中心医院就诊。

经检查,小楠被诊断为脑出血。目前,小楠恢复情况良好,不久即可出院,可继续学业。

提醒

脑出血不是老年人的专利

长沙市中心医院神经内科副主任、主任医师胡珏表示,“寒冷天洗冷水澡的方式不可取,寒冷可使脑血管痉挛性和脆性增加、血压升高,造成血管破裂,还会影响人体神经内分泌功能,严重时诱发脑出血。”

脑出血多见于50-70岁中老年人,但近年来,其发病率呈明显年轻化趋势,寒冷天气、生活节奏快、精神紧张、常熬夜、作息不规律、饮食不健康、缺乏运动、无自我保健意识等都是

高危因素。

“脑出血发生前会有预警,如果出现头痛、头晕、呕吐、精神障碍、视力模糊等症状,要马上到医院就诊。”胡珏提醒,冬泳爱好者、冰桶挑战者在活动前,必须对自己的身体健康状况有详细的了解,并做好热身运动,最大程度地减少对身体的伤害。胡珏还说,年轻人也要注意身体保健,定期体检,养成良好的生活习惯。

■见习记者 杨洁规
通讯员 黎园 张聪颖

连线

煤气中毒小心迟发性脑病

本报1月10日讯 冬天采用煤炭、木炭或其他易燃物取暖,在通风不良的浴室使用燃气、液化气热水器淋浴,这些生活方式后都隐藏着巨大的安全隐患——一氧化碳中毒。

前不久,家住浏阳农村的王爷爷和李媪媪,因在密闭的房间内采用木炭取暖,导致煤气中毒,王爷爷当场死亡,而

李媪媪当时仅有头晕恶心等轻微症状未引起重视,因此未采取任何处理。

没想到半个月后,李媪媪突然出现大小便失禁,不能言语,肢体活动障碍,智能明显下降,连至亲都不认识,被诊断为“一氧化碳中毒迟发性脑病”,将面临一年左右以高压氧为主的综合治疗。

提醒

小心“定时炸弹”——迟发性脑病

什么是迟发性脑病?湖南中医附一高压氧科副主任护师贾晓玲介绍,急性一氧化碳中毒后,症状消失,经过一段所谓“假愈期”之后,又出现一系列以痴呆、精神症状和锥体外系表现为主的神经系统疾病。一般发生在急性一氧化碳中毒后的2天~2个月。如已确诊急性一氧化碳

中毒,千万不能掉以轻心,一定要去正规医院进行相关检查及治疗。特别是要进行足够疗程的高压氧治疗。否则一旦引燃了迟发性脑病这个“定时炸弹”,不光治疗难度增大,生活不能自理,高压氧的治疗疗程也至少需要2-3个月以上。

■记者 李琪 通讯员 陈双

生吃鱼虾 男子肺里长满虫子

本报1月10日讯 来自娄底刘先生因为从小生活在河边,就迷上了吃鱼、虾和青蛙,并且他喜欢吃。不料,就是因为这一特殊嗜好,导致肺里长满了虫子,差点让他丢了性命。

刘先生今年32岁,平时身体状况不错。去年12月10日,他感觉右侧胸部隐隐作痛,还时不时的咳嗽、咳痰。第二天一大早就到当地医院去检查,发现双侧胸腔有积液。在治疗20余天后,刘先生的症状越来越重,怀疑是结核病转入省胸科医院内七科住院治疗。

入院后经病理检查,发现刘先生的体内有肺吸虫合并裂头蚴。经详细询问,才得知刘先生平时有喜欢吃鱼、虾、蟹、青蛙等食物的不良生活习惯。“他的体内‘养’了许多的肺吸虫和裂头蚴,由于生鱼虾没有被煮熟煮透,寄生在生鱼虾上的肺吸虫也就顺势进入了刘先生的体内。”刘先生的主治医生钟幕斌介绍。目前,刘先生的病情已经得到有效控制。

省胸科医院内七科主任医师王玉梅提醒广大市民,干净卫生的饮食习惯才是预防寄生虫病的有效措施。平时要避免食用生冷食物,尤其是生的蛙、蛇、禽、猪等动物的肉类。并且,生熟用具最好分开使用,以免交叉感染。

■记者 李琪
通讯员 杨正强 杨艳 黄屹