

产后抑郁非矫情 心理干预要及时

说到产后抑郁，有人会很不屑，认为不就是生个孩子吗，觉得这是“矫情”“矫气”“故意找茬”。其实，大部分人对产后抑郁知之甚少，产后抑郁是一种严重损害产后妈妈心理健康的疾病，我国产后抑郁症的发生率高达17%，主要表现为情绪低落，对任何事情都没兴趣，烦躁易怒、敏感多疑、脆弱、莫名哭泣、自卑与负罪感，觉得活着没有意义，甚至出现自杀倾向等。她们不是矫情，是真的病了。

为什么产后妈妈容易抑郁？

1. 激素变化。怀孕期间，孕妇体内的雌激素、孕激素水平升高，但生完孩子后会迅速降低至正常水平，激素水平的快速变化可导致情绪抑郁。

2. 过度疲劳。照顾新生儿是一件非常辛苦的事情，频繁地喂奶、哄睡，婴儿啼哭等会严重影响宝妈的睡眠质量，而过度疲劳也会导致产后抑郁。

3. 角色转变。当了妈妈后，要整天照顾一个动不动就嗷嗷大哭的小人儿，稍有不周还会被指责为不称职的妈妈，心理压力大，担心自己无法照顾好宝宝而受到指责，导致情绪抑郁。

4. 家庭关系不融洽。丈夫不够体贴关心，婆媳关系不和等也会成为产后抑郁的诱因。

如何预防产后抑郁？

心病还需心药医，积极有效的心理干预可有效降低产后抑郁的发生，调整产后妈妈的心理状态是关键。



1. 家庭支持。丈夫的理解、陪伴、支持是妻子的最佳安慰。丈夫要多注意妻子的情绪变化，主动关心妻子，积极主动地承担家务和育儿的责任。家庭成员不要把全部注意力都放在宝宝身上，而忽视宝妈的情绪及感受，家人要多鼓励宝妈表达心中的想法，注意倾听产后妈妈的需求，给产后妈妈更多关注。

2. 多参与社交活动，做自己感兴趣的事。生下孩子后不要整天围着孩子转，应该多参与社交活动，跑步、打球、瑜伽、唱歌、看书等都是不错的选择。

3. 自我鼓励。产后妈妈要调整自己的心态，多看自己的优点，生下宝宝已经是你做的最伟

大的一件事，成为母亲只会让你更加优秀。

4. 良好睡眠。宝妈应该保证足够的睡眠，良好的休息可以让宝妈身心舒畅，减轻抑郁症状。

5. 和家人多沟通。当受到冷落、委屈时，不要只顾着压抑自己，要勇敢地表达自己的真实感受，让丈夫和家人明确知道如何帮助。

对于患上产后抑郁症的宝妈，身边的人要对她抱以极大的耐心与关怀，多鼓励安慰，多去理解她的痛苦与抱怨。产后抑郁不是矫情，积极的心理干预才能给宝妈和孩子一个健康的未来，一个和睦的家。

长沙市望城区人民医院 樊小林

顺产后 重视会阴护理

顺产的产妇大多会面临会阴撕裂或侧切的问题，如产后会阴部护理不当，不仅会影响产妇产后身体恢复及母乳喂养，引发会阴伤口的疼痛及感染，还会影响产妇休息，导致乳汁分泌减少。随着医学的进步及对健康需求的增加，产后会阴的护理逐渐受到人们的重视。那么，产后会阴护理需要注意些什么呢？

会阴体是阴道口与肛门之间的楔形软组织，分娩时由于胎儿对会阴部的挤压，以至于产后会阴部经常发生充血和水肿现象；部分产妇因自身会阴组织弹性差、分娩时与医务人员不配合、用力不正确及胎儿过大等原因，会阴常有撕裂；分娩过程中，如母婴有特殊情况急需结束分娩者，经本人及家属同意后会行会阴侧切术。不论是会阴撕裂还是会阴侧切，护理时都要注意以下几个方面。

1. 保持会阴部清洁干燥，准备一个专用洁净盆和小毛巾，每天用温水清洗会阴部2~3次，由前向后清洗；如有伤口，应用1:5000高锰酸钾溶液进行清洗，每天1~2次，且在大便后加洗一次，然后用消毒纱布蘸干或待其自然干，垫上卫生棉。卫生棉要勤更换，恶露量多时应每隔1~2小时更换一次，避免恶露浸泡伤口引起感染，造成伤口愈合不良。

2. 不论是会阴侧切还是会阴撕裂，助产士都会根据会阴撕裂的程度对伤口进行缝合，一般采用可吸收线进行缝合，则不用拆线；若伤口撕裂严重和对缝线不吸收的产妇会用丝线缝合，一般产后3~5天拆线。不用拆线者在产后一周内要避免剧烈活动和用力下蹲，需要拆线者在拆线后1周内要避免剧烈活动和用力下蹲；便秘时，不可用力排便，防止伤口裂开，可用开塞露帮助通便，平时多吃蔬菜、火龙果、地瓜等高纤维食物。

3. 为减轻伤口疼痛，应向会阴伤口的相反面坐卧。坐卧喂奶时，重心应偏向伤口对侧，坐位时，臀部下可垫一软垫或枕头。

4. 如果会阴伤口出现水肿、瘀血，可用50%硫酸镁湿热敷消肿，每日2次，每次20分钟，同时可在产后第5~6天开始用1:5000高锰酸钾溶液坐浴，有利于促进伤口愈合，等伤口完全愈合后，每天只需用温水清洗一次会阴部即可。

5. 如果伤口疼痛明显，出现裂开、红肿、流血水、流脓或体温升高超过38.0℃时，可能是伤口感染引起；如果伤口处有小脓包，可能是对缝合线的吸收有障碍，这时应在家属的陪同下及时到医院进行检查及治疗。

桑植县民族中医院
主管护师 刘青

哮喘患儿的常见问题有哪些？

支气管哮喘简称哮喘，是一种慢性气道过敏性炎症性疾病，任何年龄的人均可发病，大多数在儿童时期即开始发病。典型的哮喘症状是反复发作性的喘息、呼吸困难、胸闷、咳嗽等，常在夜间和(或)清晨发作、加剧，发作时可在肺部闻及哮鸣音。然而，在哮喘治疗过程中，家长常会有下面的困惑，下面我们就来一一解答。

哮喘为什么要长期吸入治疗？

哮喘的本质是气道慢性炎症，临床症状主要是喘息、咳嗽、呼吸困难，控制症状并不代表完全控制了慢性炎症。正是因为慢性气道炎症的存在，才导致哮喘反复发作。这个炎症与一般说的感染性炎症不同，主要是靠吸入糖皮质激素来进行治疗，而不是只有长期控制炎症，通过必要的规避措施和合理的药物治疗才能减少哮喘的急性发作，达到预防、控制哮喘的目标。

长期吸入激素安全吗？

由于雾化吸入的药物直接进入呼吸道，药量仅为全身用药量的几十分之一，因此吸入激素对全身的影响极少，不会引起人们所担忧的那些副作用。即使少量被咽下进入消化道，也可以迅速从体内排出。吸入激素也会引起一些局部不良

反应，如口咽部念珠菌感染，但可以通过用药后漱口避免。

哮喘急性发作如何处理？

哮喘患儿家中应常备一些抗哮喘的药物，如沙丁胺醇气雾剂，在急性发作时可以很快缓解急性症状。如用药后不能有效缓解，说明哮喘非常严重，这时应尽快就医。

哮喘患儿能运动吗？

适当的运动可以增强体质，改善呼吸功能，调节免疫功能，减少哮喘发作，但不是所有的哮喘患儿都适合运动，哮喘患儿能否运动主要和哮喘的类型有关。过敏性哮喘是过敏原诱发的哮喘发作，和运动没有关系，患儿是可以运动的。而运动型哮喘和运动有关，这类患儿运动前需要吸入气道舒张剂避免哮喘发作，同时还要注意运动强度、幅度及运动方式。

如何避免哮喘反复发作？

1) 哮喘的治疗周期多为1~2年，需在医生的指导下进行药物的减量和停药，切勿自行减量和停药，以免造成治疗失败。2) 引起儿童哮喘急性发作的最主要诱因是呼吸道感染和尘螨，因此，积极预防呼吸道感染对于哮喘防控是至关重要的。3) 家长应详细记录孩子每次哮喘发作的特点，如时间、地点、轻重程度、气候情况，有无特殊饮食和特殊化学物质的接触、用药情况等。这样，经过长期耐心细致的观察，就可找出发病的某些规律以及有关的可疑因素，从而采取相应的措施加以避免。4) 可购置简易的呼吸峰值流速仪，价格不贵，定时测试，可以预知患儿哮喘发作的时间，及早用药，防止发作。

常德市澧县人民医院儿内科 李星