走出产后抑郁的泥沼

新生儿呱呱坠地，本应带来欢笑与幸福，可部分新手妈妈却陷入了产后抑郁的泥沼。据统计，10%～15%的产妇在产后会经历不同程度的抑郁，这一数字背后，是无数产妇在黑暗中独自挣扎的身影。

在此，我们想对每一位妈妈说：你的感受是真实的，你的痛苦是应该被重视的，你值得被关爱和支持。

什么是产后抑郁

产后抑郁（Postpartum Depression，PPD）是一种在分娩后出现的情绪障碍，通常在产后几周甚至几个月内发生。产后抑郁是一种常见的心理健康问题，需要被认真对待。

产后抑郁绝非“矫情”或“想太多”。孕期激素水平如坐过山车般剧烈变化，产妇的身体在分娩后元气大伤，再加上初为人母的巨大压力，日夜颠倒照顾宝宝的疲惫，社交生活的突然中断……这些因素交织在一起，将产妇推向情绪的深渊。她们可能会莫名地情绪低落、焦虑不安，对曾经热爱的事物失去兴趣，甚至产生自我否定和伤害自己的念头。

面对产后抑郁，家人的陪伴与理解至关重要。丈夫要主动承担起照顾宝宝和分担家务的责任，不要让妻子独自面对育儿的艰辛。在妻子情绪低落时，给予她一个温暖的拥抱，耐心倾听她的烦恼，用行动告诉她：“你不是一个人在战斗。”

产后抑郁的表现

1. 持续的情绪低落、悲伤或感到空虚。

2. 对原本感兴趣的事情失去兴趣。

3. 失眠或过度睡眠。

4. 食欲改变（暴饮暴食或食欲不振）。

5. 感到疲惫、无力，甚至无法照顾宝宝。

6. 过度的焦虑或恐慌。

7. 感到内疚、自责，认为自己不是一个好妈妈。

8. 严重者甚至会有伤害自己或宝宝的想法。

这些症状可能会影响妈妈的日常生活和与宝宝的关系，但实际上，产后抑郁是可以被治愈的。

为什么会出现产后抑郁

产后抑郁的成因复杂，通常是由生理、心理和社会因素共同作用的结果。

1. 生理因素：分娩后，女性体内的激素（如雌激素和孕激素）水平急剧下降，可能导致情绪波动。

2. 心理因素：新手妈妈可能会因为育儿压力、睡眠不足、身体恢复等问题感到焦虑和无助。

3. 社会因素：缺乏家人的支持、经济压力、夫妻关系紧张等外部因素，也会增加产后抑郁的风险。

如何应对产后抑郁

如果你或你身边的人正在经历产后抑郁，以下方法可能会对你有所帮助：

1. 承认自己的感受：产后抑郁不是软弱的表现，也不是你的错。承认自己的感受是迈向康复的第一步，不要因为“别人都能做到”而否定自己的痛苦。

2. 寻求专业帮助：心理咨询师或精神科医生可以帮助你更好地理解自己的情绪，并提供有效的治疗方案，如认知行为疗法（CBT）或药物治疗。

3. 建立支持系统：与家人、朋友分享你的感受，不要独自承受。如果你觉得难以开口，可以尝试写下你的情绪，或者加入妈妈支持小组，与其他有相似经历的妈妈进行交流。

4. 给自己一些时间：育儿是一项艰巨的任务，不要对自己要求过高。适当休息，给自己一些独处的时间，哪怕是短暂的散步或泡一杯茶，都能帮助你放松心情。

5. 保持健康的生活方式：尽量保持规律的作息，均衡饮食，适当运动。虽然这听起来很难，但即使是一点点改变，也能对你的情绪产生积极的影响。

家人可以提供哪些支持

产后抑郁不是产妇一个人的事，家人的支持至关重要，可从以下几个方面对产妇进行支持。

1. 倾听她的感受，不要轻易评判或给出建议。

2. 主动分担育儿任务，让她有时间休息或做自己喜欢的事情。

3. 鼓励她寻求帮助，陪伴她去看医生或心理咨询师。

4. 告诉她“你已经做得很好了”，让她感受到被认可和支持。

产后抑郁是一个常被忽视和误解的问题，许多妈妈因为害怕被贴上“不合格妈妈”的标签而选择沉默。我们需要打破这种沉默，让更多人了解产后抑郁，消除对它的偏见和污名化。

最后想对每一位妈妈说：你是世界上最棒的妈妈，你的努力和付出值得被看见和赞美。无论你正在经历什么，请记住，你并不孤单，总会有人愿意倾听和帮助你。

（柳州市妇幼保健院 王慧）

卵圆孔未闭需要治疗吗

卵圆孔未闭是一种常见的先天性心脏病，尤其在新生儿中较为常见。本文将为读者科普卵圆孔未闭的相关知识。

什么是卵圆孔未闭

人体在胎儿时期，肺是不工作的，右心系统内的血液不进入肺循环，而是直接通过房间隔中部的一个小孔进入左心系统，而那个小孔就是我们说的卵圆孔。随着新生儿出生的第一声啼哭，左心房压力升高，使左侧的原发隔部分紧贴在右侧的继发隔上，发生功能性闭合，一年内达到解剖上的闭合。年龄大于3岁的幼儿卵圆孔仍不闭合则称为卵圆孔未闭。每4个成年人中就可能有1个人存在卵圆孔未闭的情况。

卵圆孔未闭需要治疗吗

大多数卵圆孔未闭患者在日常工作、生活中没有明显的不适感，往往在因其他原因进行检查时偶然发现，无症状的卵圆孔未闭大多无需治疗。但近几年的研究发现，一些脑梗死、偏头痛的发生或与卵圆孔未闭有关（机制是在右心系统形成的小栓子，通过未闭合的卵圆孔进入左心系统，随着血液流入到脑部引起脑梗死或偏头痛），部分患者进行卵圆孔未闭封堵后症状可以得到明显缓解，故对于这类患者，临床以积极治疗为主。

卵圆孔未闭的诊断

对于卵圆孔未闭的诊断一般分为两个部分。首先需要明确是否存在卵圆孔未闭，诊断方式一般有经颅多普勒（TCD）、经胸超声心动图、右心声学造影、CTA、经食道超声以及食道超声下的造影检查等。因为很多卵圆孔未闭是处于假闭合状态，经胸超声心动图的敏感度不高，这时需要进一步完善右心声学造影检查来明确是否存在右向左分流；有时还需要加做经食道超声，观察卵圆孔未闭具体的结构形态。再者，就算确诊了卵圆孔未闭，我们仍需要判断脑梗塞或偏头痛的发生是否与卵圆孔未闭相关，因为导致脑梗死及偏头痛的原因很多，很多脑血管病患者同样也会有头痛等症状，而这类患者做卵圆孔未闭治疗是无效的。因此，患者是不是卵圆孔未闭，需不需要进行治疗干预，这需要专业医师根据患者具体的临床表现、相关的检查结果及个人意愿来进行综合评估。

卵圆孔未闭的处理方式

对于不同情况的卵圆孔未闭，应采取不同的处理方式。

1. 对于无症状或症状较轻的卵圆孔未闭患者，以及一些儿童和青少年，可以先进行观察随访，部分患者的卵圆孔可能在生长发育过程中自行闭合。在此期间，患者应定期进行心脏超声检查，观察病情变化。

2. 对于存在明确偏头痛的成年人，调节生活习惯及采取药物治疗是首选方式。保持适度的锻炼和健康饮食，避免过度劳累和剧烈运动，忌烟忌酒，不宜食用刺激性食物，同时注意休息，保持平稳的情绪。头痛发作时，可辅以抗凝抗板药物以及止痛药进行对症处理。

3. 经过一段时间保守药物治疗后，效果依旧不明显的患者，可以考虑外科治疗干预，常用的治疗方式是介入封堵和开胸修补。

介入封堵术是目前治疗卵圆孔未闭的首选治疗方式。这是一种通过介入方法将封堵器放置在未闭的卵圆孔处，以阻止异常的血液分流，并恢复正常血液循环的手术方式，手术的时间短、创伤小。封堵器通常由特殊材料制成，能够与心脏组织融合，达到长期封堵的效果。在手术前，患者需要进行全面的身体检查，包括血常规、凝血功能、心电图、心脏超声等，以评估身体状况和卵圆孔未闭的具体情况。手术通常在导管室进行，患者在局部麻醉状态下接受治疗。医生通过股静脉穿刺插入导管，在X线和超声的引导下，将封堵器送达卵圆孔未闭处进行封堵，整个手术过程一般持续1小时至2小时。术后，患者需要卧床休息一段时间，穿刺部位需要加压包扎以避免出血。同时，需要密切观察患者的生命体征，如心率、血压等。在饮食方面，术后短期内应以清淡、易消化的食物为主。患者还需按照医生的要求服用抗凝药物，预防血栓形成，并定期复查心脏超声等，以评估封堵效果和恢复情况。卵圆孔未闭封堵治疗效果明显，但存在风险，手术过程中可能会出现心脏破裂、飞伞等各种意外情况，这时则需要开胸治疗。

综上所述，卵圆孔未闭是一种常见的先天性心脏病，其病因复杂多样，治疗方法也因人而异。患者在日常生活中应保持良好的生活习惯，并定期进行心脏检查，以监测病情变化。

（柳州市人民医院超声医学科 伍静）

推动健康知识普及 提高全民健康素养
健康科普
指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投送：2971813915@qq.com 电话：13977219936