

健康热线

产后抑郁是怎么回事？得了产后抑郁症咋办？产妇如何进行自我调适？8月17日上午，市场晨报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)情感障碍科主任李文飞，与读者交流。 □李皖婷 记者 马冰璐 文/图

多听音乐、多放松 远离产后抑郁有妙招

李文飞，主任医师，副教授，硕士生导师，擅长焦虑、抑郁、强迫、疼痛及双相情感障碍的诊疗，各种心理社会及婚姻家庭问题早期干预，对精神科各种疑难杂症有一定的造诣。



其他新妈妈聊聊天，谈谈各自的感受。

5.学会在宝宝睡觉的时候让自己放松——尽量休息或小睡一会儿；或者找点其他你感兴趣的事情做，如读书，听音乐，看影碟等。

6.坚持健康的、有规律的饮食。

7.适当的锻炼身体。

8.抽出时间和丈夫一起出去吃晚餐或看电影，参加同学、朋友的聚会等，使身心尽量得到放松。

出现严重产后抑郁症状 必须尽快就诊

读者：什么样的情况下必须立即就医呢？

李文飞：如果发现以下严重产后抑郁症状，必须尽快就诊，以免贻误病情，造成不良后果：

1.抑郁症状明显，严重干扰日常生活和无法照看婴儿。

2.感觉极度疲倦和严重失眠。

3.感到绝望和无助。

4.感到失落，没有动力，对自己和家庭失去兴趣。

5.出现自杀的念头，甚至有具体的计划或已经有过自杀未遂，或出现想要带着婴儿一起“走”的念头(扩大性自杀)。

产后抑郁症通常在6周内发病

读者：产后抑郁是怎么回事？

李文飞：产后抑郁症是女性精神障碍中最为常见的类型，是女性生产之后，由于体内激素水平、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。产后抑郁症通常在6周内发病，可在3~6个月自行恢复，但严重的也可持续1~2年，产后抑郁症的发病率约在15%~30%，高于普通人群10%左右的发病率。

产后抑郁症是以情感持续低落为基本特征的一组精神障碍，可伴有思维和行为的改变及躯体症状。

产后抑郁症要采用综合治疗的方式

读者：得了产后抑郁症咋办？

李文飞：产后抑郁症的治疗要采用综合治疗的方式，轻度的抑郁可以通过心理治疗、小剂量的药物、自我的调整、家庭社会的支持等方式治疗，而中度以上的抑郁就要以系统的药物治疗为主，结合心理治疗，必要时合并一些躯体治疗，如无抽搐电休克治疗、经颅磁治疗、脑循环治疗等。

接受别人的帮助

或主动寻求他人帮助

读者：产妇如何进行自我调适？

李文飞：1.接受别人的帮助，或主动寻求他人帮助。

2.不要给自己提过高的要求，降低对自己的期望值。

3.把自己的感觉和感受向丈夫、家人，以及朋友倾诉。

4.带宝宝出去晒晒太阳，在小区里与

下周预告

宝宝的新生儿听力筛查没有通过，该怎么办？患有听力障碍的孩子几岁前植入人工耳蜗最合适？下周五(8月24日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省第二人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任胡金旺与读者交流。

胡金旺，男，主任医师，专业特长：耳显微外科手术、鼻内镜功能性鼻窦手术、喉显微手术等。 □夏鹏程 记者 马冰璐

长寿有道 生活有规律 心里不藏事

星报讯(阮仁英 记者 祁琳) 宋桂兰家住合肥瑶海区戴安桥巷，出生于1936年，已经是一位八旬老人，但宋阿姨举手投足之间，完全没有八十岁的痕迹，中气十足的谈话，矫健的步伐，干练的行事风格。

初见宋阿姨时，合肥正经历着一场暴雨，宋阿姨走路生风。说起自己的养生之道，宋阿姨开玩笑说，自己的身体比1961年出生的女儿身体状况还好，“每年我们都一同体检，我的体检报告单上啥问题没有，倒是女儿的，有一堆问题。”

每天早晨，宋阿姨，早早起床，一天的

紧张生活也就此忙活开，干家务，去九狮苑跳广场舞、打太极拳，回来之后，赶忙换上“小巷管家”的巡逻装备，开始上午的巡逻志愿服务。

中午饭毕，宋阿姨定要雷打不动地来一个美美的午觉，晚上还是会继续锻炼，宋阿姨说自己的养生之道在于生活很规律，睡觉、吃饭、锻炼从来不会耽误，也不会过度，心态也很重要，宋阿姨在居委会干到快70岁，长时间与居民打交道，让她养成了有事迅速解决，烦恼不留心中，“心里不藏事，自然心情就好了，心情好了，自然就放松了。”

食药安全在身边

问：喝了这些药还能开车吗？

答：开车途中哪些药会让你昏昏欲睡，哪些药会让你变成马路杀手，记住了，以下这些药物服用完之后可别去开车了。

感冒类药物 可引起嗜睡、困倦

在抗过敏药物中，抗组胺药大多具有镇静、抗毒覃碱样胆碱作用。其中，比较常用的传统抗组胺药物扑尔敏、苯海拉明、异丙嗪(非那根)、克敏嗪、赛庚啶，因能够通过血脑屏障进入中枢，有明显的中枢抑制作用。镇静作用是该类药物的主要不良反应，表现为嗜睡、困倦、视力模糊、头痛等。

因可减轻感冒的鼻塞、流涕等症状，抗感冒复方制剂中常加入抗过敏药，如重感灵、新康泰克和感冒通都含有扑尔敏成分。另外，中枢性镇咳药可待因和福尔可定具有镇静与镇痛作用，苯丙哌啶(咳快好)有致疲劳倦睡作用，可能影响到思维与操作的敏捷性，服药期间，司机应慎驾或不驾车。

降糖药引低血糖 导致心悸、头晕、多汗

糖尿病患者驾驶车辆过程中，要谨防出现药物性低血糖反应，以免引起心悸、头晕、多汗、虚脱症状。

各类降糖药物都具有引起低血糖反应的潜力，但以胰岛素和磺酰脲类多见，应注意合理使用降糖药。低血糖反应也是加替沙星、左氧氟沙星及其它氟喹诺酮类药物主要的不良反应类型，在饥饿状态下用药更容易出现问题。

国外有研究发现，严格控制血糖水平引起的驾驶意外与血糖水平相对较高相比有增加的趋势。提示驾驶人员使用降糖药物要注意得到临床医生的指导，宜采用降糖作用平稳、不易出现低血糖反应的品种。 □石跃新 记者 王伟伟

一周病情

眼睛干涩，当心患上红眼病

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 最近，因“红眼病”前往合肥市滨湖医院就诊的患者增多。合肥市滨湖医院眼科医生江江提醒，不要用脏手揉眼睛，不要随意用手去碰别人接触过的地方或者物品。

据了解，急性出血性眼结膜炎，即常说的“红眼病”，是眼科的常见病，是一种通过接触传染的眼病。主要表现为结膜水肿、畏光、充血、点片状结膜充血、伴眼球异物感、流泪、眼痛等症状。

江江提醒，预防“红眼病”，首先要注意个人卫生，勤洗手，不要用脏手揉眼睛。其次在公共场合要注意防止交叉感染，不要随意用手去碰别人接触过的地方或者物品，尤其是接触患者用过的毛巾、洗脸用具、水龙头、门把、游泳池的水、公用的玩具等。

健康提醒

警惕！脑血栓危险信号

星报讯(李军军 记者 马冰璐) 脑血栓作为常见的中老年“杀手”，有着吓人的“四高特点”：高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率。夏季是脑血栓高发季，昨日，中国科大附一院(安徽省立医院)南区神经内科王国平主任提醒，广大市民一定要警惕脑血栓发生前的几种危险信号：头晕、常跌倒、乏力嗜睡等。

据了解，脑血栓是缺血性脑血管病的一种，主要指的是在脑动脉硬化和斑块形成的基础上，在血流缓慢、血压偏低的条件下，血液的有形成分附着在动脉的内膜从而形成的血栓。

王国平表示，脑血栓发生前一般表现为以下几种信号：头晕、常跌倒、乏力嗜睡、单侧肢体麻木、恶心呕吐、单眼发黑、意识丧失、暂时吐字不清，“广大市民一定要保持警惕，一旦出现上述信号，应立即就医。”

此外，他提醒，平时的生活工作中，要做到戒烟、限酒、低盐饮食等，同时要安排正常强度的锻炼，并保持愉悦的心情。

寻医问诊

高蛋白饮食可促进烫伤伤口愈合

读者：孩子不小心烫伤了，家庭护理应该注意些什么？

安徽省儿童医院普外一科主治医师陈晨：首先家长要明确烫伤的严重程度，如果比较严重及时到医院进行治疗，一般医院会采取包扎的方法，预防感染，给伤口一个湿性愈合的环境。这种情况下家长没有什么特别需要注意的地方，只要增加孩子营养，以高蛋白饮食为主，促进伤口愈合。如果是面部等需要暴露出来部位，家长就需要听从从专科医生的建议，进行一些特殊的护理，比如定期涂药、消毒、复查。

□王筠 江薇薇 记者 马冰璐

养生生活