

產後憂鬱 可能是荷爾蒙的影響



◎林口長庚中醫婦科主治醫師 呂怡瑾



專長

更年期症候群、婦女泌尿、乳房腫瘤、助孕

憂鬱就像無形的殺手，我們看不見它，它卻無時無刻影響我們的健康，雖然名為「產後」憂鬱，但有一部分的媽媽在懷孕期間就已經有較明顯的情緒波動。

● 發生率

根據婦產科醫學會的統計，產後憂鬱全球的發生率大約是 10~15%，也就是說 100 位孕產婦有 10~15 位產生憂鬱的症狀。如果就發生的時間來看，20% 發生在懷孕期間，38% 在臨產前發生，剩下的 42% 是在產後才發生。

● 發生原因

憂鬱的原因有很多，最大的可能原因包括遺傳及荷爾蒙的變化。懷孕時，為了維持子宮內膜和胎盤的穩定性，媽媽體內的雌激素和黃體素等，都會保持在比較高的濃度，但當生產後，這兩種荷爾蒙就會在短短的幾天內下降至原本的 1%，這會導致分解多巴胺和血清素的酵素（單胺氧化酶 A）增加，使得腦中的多巴胺和血清素下降，而有躁動不安、悲傷、憂鬱的情緒。

● 評估量表

孕產媽咪好鬱悶！怎麼解決？

當媽媽自覺情緒出現問題時，可以透過以下 3 個方式
 一、先使用「愛丁堡產後憂鬱量表」自評轉介專業治療
 二、建議家人及親友傾聽陪伴媽咪給予支持
 三、向婦產科醫師及精神科醫師諮詢
愛丁堡產後憂鬱量表，請您評估過去七天內自己的情況

題目	選項	選項	選項	選項
1. 我能開懷的笑並看到事務有趣的一面	0 同以前一樣	1 沒有以前那麼多	2 肯定比以前少	3 完全不能
2. 我能夠以快樂的心情來期待事情	0 同以前一樣	1 沒有以前那麼多	2 肯定比以前少	3 完全不能
3. 當事情不順利時，我會不必要地責備自己	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
4. 我會無緣無故感到焦慮和擔心	3 大多數時候我都不能應付	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
5. 我會無緣無故感到害怕和驚慌	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
6. 事情壓得我喘不過氣	3 大多數時候我都不能應付	2 有時候我不能像平時那樣應付得好	1 大部分時候我都能像平時那樣應付得好	0 我一直都能應付得好
7. 我很不開心以致失眠	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
8. 我感到難過和悲傷	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
9. 我的不快樂導致我哭泣	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
10. 我會有傷害自己的想法	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣

- ・ **小於 9 分**：您的身心狀況不錯，請繼續維持。
- ・ **10～12 分**：請注意～您目前狀況可能有情緒困擾，建議您與身旁的人多聊聊，給心情一個出口，必要時可尋求專業人員協助。
- ・ **13 分以上**：您身心健康狀況可能需要醫療專業的協助，請找專業醫師協助處理。

資料來源：衛生福利部心理健康司

根據症狀的輕重及發生的時間點，可以分為：

- 一、**產後低潮**：產後兩週內，發生率約為 40%，症狀包括焦慮、失眠、情緒不穩定、注意力下降等。
- 二、**產後憂鬱**：產後持續一年或更久，發生率約 8~15%，症狀相較於產後低潮更有侵略性，有巨大壓力，或是對小孩有疏離感等。

● 中醫觀點

中醫典籍雖然沒有明確的產後憂鬱紀錄，但仍可由「黃帝內經·天元紀大論篇」略窺一二，「人有五臟化五氣，以生喜怒思憂恐」，當人體中運行的氣血卡在某個特定的臟腑，或是氣血虛弱無法濡養該臟腑，就會有情緒的產生；「傷寒論」提到「產後七八日，…若不大便，煩躁發熱，脈微實者，宜和之；若日晡所煩躁，食則

識語，至夜即愈者，大承氣湯主之。」表示便秘會影響情緒和精神狀態，和腸胃有關的還有「產後煩亂，嘔逆，無外證者，此乳中虛也，竹皮大丸主之。」如果有噁心、食慾變差，加上有哺乳的媽媽，會因為營養攝取不夠而心煩意亂，這時候，可以使用腸胃或是利便的用藥來改善，另外，如果有產後出血較多或是持續營養失衡及有明顯壓力源，則會產生「臟燥」，如「傷寒論」提到的「悲傷欲哭，數欠伸，象如神靈所作者」，就需要使用寧心滋陰的用藥。☺



▲ 芍藥花。芍藥苦酸甘，微寒。歸肝脾經，常見於養血調經，平肝斂陰，是婦科常用的中藥材