

孕产期抑郁患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

孕产期抑郁(又称“围生期抑郁”)是指特发于女性妊娠期及产后4周内的抑郁症,但临床上常延长到产后1年,包括孕期抑郁及产后抑郁。若不治疗,一般持续半年以上,但严重的也可持续1~2年,至少一半以上存在复发风险。

孕产期抑郁主要表现为情绪低落、高兴不起来、没有兴趣、易疲劳、精力差、焦虑烦躁、易起急、失眠、食欲差、自责内疚、悲观消极等。孕产期抑郁的危害很大,严重时会影响孕产妇及婴幼儿的身心健康、胚胎发育、母婴关系,甚至孩子成年后的身心健康,部分孕产妇会出现伤害自己及孩子的行为。

孕产期抑郁真正的病因并不明确,孕产期激素水平的剧烈变化起到重要的作用,其他主要的危险因素包括既往抑郁病史、孕期焦虑、应激事件及缺乏家庭社会支持等。

采取健康生活方式,积极治疗和康复训练,可有效促进孕产妇心理健康,促进家庭幸福与社会和谐。

健康指导建议(请关注“□”中打“√”条目)

●健康生活方式

- 学习了解怀孕、分娩、哺乳和育儿等方面的知识,减轻担心与焦虑。
- 保持积极、乐观的良好心态,积极看待事物,积极适应怀孕、生孩子带来的各种变化。
- 遇到不开心的事,学会通过与家人、朋友聊天,做让自己感到心情放松的事,如散步、看电视、听音乐等,缓解紧张情绪,保持心情愉悦。
- 遇到问题和困难,及时向家人、朋友倾诉和求助,主动寻求抚慰和情感支持,妥善解决问题。
- 丈夫是应对孕产期抑郁的重要角色,应关注妻子的情绪变化,提供及时恰当的情感支持,加强沟通,与妻子共同承担家庭责任和育儿义务。
- 合理安排工作和生活,劳逸结合。
- 养成良好的睡眠习惯,保证充足睡眠。
- 食物多样,营养均衡,多吃新鲜蔬菜、水果、奶类、豆制品,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。
- 身体状况允许时可在医生指导下进行适量运动,但以不引起劳累和不适为宜。
- 在做好个人防护的前提下,多到户外活动、晒太阳。
- 尽量避免饮用如咖啡、浓茶等容易导致兴奋的饮料。
- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。

●治疗与康复

- 一旦确诊,尽早治疗,避免讳疾忌医。
- 适用的治疗方法包括心理治疗、药物治疗、物理治疗及其他治疗,与专科医生共同协商确定具体治疗方案,并在专科医生的指导下系统治疗。
- 定期复查。如发现病情反复或加重,应尽快寻求专科医生帮助。
- 病情缓解后尽快恢复家庭及社会角色,合理安排生活、工作与育儿,避免过度劳累,防止疾病复发。
- 家人、同事的理解、陪伴和关爱是强有力的情感支持,有助于患者保持良好的心态,积极面对疾病,早日康复。

●急症处理

- 如病情加重,尤其是出现下列情况,应尽快到医院就诊,同时需要家人密切监护。
 - (1) 存在伤害自己及孩子的想法及行为。
 - (2) 生活不能自理。
 - (3) 服药后出现明显的药物不良反应。
 - (4) 其他严重情况。

其他指导建议

医生 / 指导人员签名: _____ 咨询电话: _____ 日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

孕产期抑郁患者健康教育处方使用说明

★使用对象:孕产期抑郁患者及其家属。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。