

产后抑郁症的相关因素分析及相关护理对策

刘静

莱西市皮肤病医院 山东青岛 266600

摘要: 目的: 分析产后抑郁症的相关因素, 并提出有效的护理对策。方法: 此次研究对象为我院近年来收治的 276 例产后抑郁产妇, 对产妇出现产后抑郁的情况进行分析, 给出相应应对措施。结果: 通过实验观察, 产后抑郁症的相关因素主要包括生理因素 64.5%、心理因素 60.1%、社会因素 34.1%、产科和婴儿因素 8.0%。结论: 生理、心理、社会、产科和婴儿几个方面因素是产后抑郁症的相关影响因素, 应采取有效措施予以应对, 降低产后抑郁症情况的发生率。

关键词: 产后抑郁; 因素分析; 护理对策

Analysis of related factors of postpartum depression and related nursing countermeasures

Liu Jing

Laixi Dermatology Hospital Qingdao 266600, Shandong

Abstract: Objective To analyze the related factors of postpartum depression and put forward effective nursing countermeasures. Methods 276 cases of postpartum depression in our hospital in recent years were studied. The situation of postpartum depression was analyzed, and the corresponding countermeasures were given. Results Through experimental observation, the related factors of postpartum depression mainly include physiological factors 64.5%, psychological factors 60.1%, social factors 34.1%, obstetric and infant factors 8.0%. Conclusion Physiological, psychological, social, obstetrical and infant factors are related to postpartum depression, and effective measures should be taken to reduce the incidence of postpartum depression.

Key words: postpartum depression; Factor analysis; Nursing countermeasures

关于产后抑郁症, 其是一种比较常见的产褥精神综合征, 主要是指代过往没有精神障碍病史的产妇在产后 6 周中首次发病中表现为精神低落, 部分比较严重的产妇还会出现行动和思维的异常、躯体不适等状况。产后抑郁症的相关临床症状表现有所不同, 通常包含食欲不振、难以集中思想、紧张、焦虑, 对生活失去兴趣, 甚至出现轻生的想法。相关报道中指出, 抑郁症的发生率约为 20.9%, 而产后 6 周到产后 6 月期间抑郁症的发生率可以达到 30%, 并且呈现出逐渐上涨的发展趋势^[1]。产后抑郁症不但会导致产妇的身体、心理健康及其家庭受到一定的影响, 并且还会导致新生儿的智力与情感发育受到相应影响。所以, 做好产后抑郁症的预防, 减少产后抑郁症的产生, 对于产妇、新生儿、家庭乃至社会都具有十分重要的意义。此次研究选取我院的 276 例产后抑郁产妇, 探究产后出现抑郁情况的影响因素, 给出应对措施, 现做出如下报告。

1 资料和方法

1.1 一般资料

此次研究对象为我院 2021 年 1 月—2022 年 1 月收治的 276 例产后抑郁产妇, 产妇年龄为 23—38 岁, 平均年龄为 (24.5 ± 2.3) 岁。在这其中, 72 例产妇为顺产, 36 例产妇为产钳助产, 168 例产妇为剖宫产。

1.2 方法

产后 6 周, 应用爱丁堡产后抑郁量表 (EPDS) 和产后抑郁症有关因素调查问卷对产妇抑郁情况进行评估。EPDS 在产后抑郁的评估中具有较为广泛的应用, 一共设置 10 个条目, 各条目采用 0—3 分四级评分的方式, 总分为 30 分, 若是产妇获取分值 ≥ 13 分, 表示其出现了不同程度的抑郁, 获取分值越高, 表明抑郁程度也越发严重。

产后抑郁症相关诊断标准参照美国精神病学会所制定的有关标准, 一共具有 9 个临床症状表现: (1) 心情比较低落, 情绪抑郁。(2) 对于任何或是绝大部分活动, 都存在较为显著的缺乏或是丧失兴趣。(3) 体质质量明显降低, 或是有所增重。(4) 睡眠质量相对较差, 主要表现为失眠, 或是睡眠过度。(5) 精神运动兴奋,

或是阻滞。(6)伴有疲劳、乏力的感觉。(7)认为生活没有任何意义,自我感觉一定的负罪感和自责感。(8)认知能力和思维能力有所减弱,或是精力很难集中。(9)经常出现死亡的念头。产生以上症状的五项或是五项以上,其中必须具有(1)、(2)两项症状,便可以判定为产后抑郁症。

1.3 统计学方法

本次实验研究中的相关数据借助于 SPSS 21.0 统计学软件进行分析,计数资料用 % 表示。

2 结果

经研究显示,产后抑郁症相关因素主要包括生理因素(内分泌因素、家族史和既往史等)、心理因素、社会因素(家庭关系、文化程度等)、产科因素(分娩方式、产科并发症等)。详见表一所示。

表一 产后抑郁症的相关因素分析

影响因素	例数	占比(%)
生理因素	178	64.5
心理因素	166	60.1
社会因素	94	34.1
产科和婴儿因素	22	8.0

3 讨论

通过表一可知,产后抑郁症的相关因素主要包括生理因素、心理因素、社会因素和产科因素几个方面:(1)生理因素。女性处于妊娠期,机体血孕激素和雌激素都会明显升高,甲状腺素和皮质醇水平也会升高,但在生产过后,在极短的时间中雌孕激素相应的水平便会快速降低至孕前的水平,而这种机体激素的变化很有可能导致抑郁情况的出现。另外,具有精神障碍遗传因素的女性患有产后抑郁症的概率也明显更高^[2]。(2)心理因素。首先,女性对于母亲角色缺乏认同,或是产生一定的冲突,不能有效克服做母亲带来的精神压力。其次,生育之前针对可能会产生的一些情况估计不足,手忙脚乱,婴儿喂哺相对较为困难,产妇担心自身无法照顾好新生儿而承受较大的心理压力。最后,由于生产之后产妇体型产生变化,心理一时无法得到有效调节,也是产后抑郁症的引发因素之一^[3]。(3)社会因素。当前社会中依然存在重男轻女的思想观念,分娩女性可能会给产妇精神上造成一定的压力;孕产妇家庭经济困难、夫妻分离等方面也会造成产妇出现一定的低落情绪;社会支持相对缺乏,居家护理与社区护理尚且不够健全,通过医院所获取的信息无法使其信息需求得到满足,家庭中能够对产妇与新生儿进行照顾的家属较少,加之不够细心,产妇自身也缺乏育儿和自我护理相关知识,也会导致其承受一定的精神压力,出现抑郁的情况。(4)产科和婴儿因素。相关研究指出,产妇所采用的分娩方式同产后抑郁相关,产钳、胎头吸引器助产相应的发病率较高,其次是剖宫产。使用产前与胎头吸引器进行助产,产妇

会担忧会给婴儿造成不利影响,对分娩过程产生恐惧感,心理上的紧张造成神经内分泌功能的失调,免疫力的降低等众多方面变化,导致产程受到影响,又会促使产妇出现紧张、焦虑的情绪。此外,婴儿生病、爱哭闹等健康问题也会一定程度上导致产妇的抑郁。

针对产后抑郁症的相关因素,可以采用如下护理对策:(1)心理干预。与产妇之间建立良好的护患关系,认真听取产妇的主诉,以充分掌握产妇相应的抑郁程度,积极探寻产妇抑郁的发生原因,以消除产妇的不安全与焦虑感,给予产妇一定的鼓励与支持,力争做到能够在第一时间内消除产妇的顾虑,给产妇详细讲述产褥期母婴相应的生理特点和注意事项,给予产妇一定的指导,让其学会护理孩子的基础知识与技能,并对她们加以鼓励,让其积极进行身体锻炼,保持心情上的愉悦,且可以适应母亲的角色^[4]。对产妇进行指导,让其进行放松训练,强调全身肌肉的放松,辅之以深呼吸,确保其可以感受到精神上的放松。与此同时,应做好相关的宣传工作,向产妇及其家属详细阐述生男生女的科学道理,以消除产妇内心的自卑之感,告知家属应对产妇的情感予以关照,以保证她们心理上的平衡感,从而实现对抑郁情绪的有效消除。(2)加强孕期保健。应针对产妇进行孕产期有关知识的健康教育,进行母婴课堂的开设,指派专人给产妇讲解孕产期生理卫生与育儿等方面相关知识内容,确保产妇针对其自身的生理上所产生的改变具有一定的心理准备,同时可以学会喂养与护理婴儿的相关技巧与知识,以减轻产妇心中的恐惧之感,加强她们照顾好新生儿的信心,同时可以让产妇的家属一同参与活动,使其可以真正体会到产妇的不容易,在产后对其表示出更多的关心。在产前应给予相应的营养饮食和运动指导,向其详细讲述产后抑郁症相关知识,这样可以比较有效地规避一些不利因素的出现。针对产妇所提出的各种疑问,应及时予以作答,以纠正产妇思想中的错误观念,使其担忧得以解除。(3)改进服用方式。在分娩前后,医护人员需要多多同孕产妇进行交流,保持面带微笑,建立良好的护患关系。使用亲切的语言,确保孕产妇可以感受到温暖,给予产妇相应的肯定。与此同时,应与产妇家属进行沟通,让其多多对产妇表示关心,确保产妇可以感受到源自家庭与医院的温暖。针对剖宫产、产后出血和胎儿宫内窘迫情况的产妇,医护人员应给予产妇相应的安慰,保证其稳定的情绪状态,并且应加强产妇的一般护理与生活护理等相关干预工作,以减轻产妇抑郁和焦虑的情绪^[5]。(4)产程护理。向产妇详细讲解产后的相关注意事项,予以一定的健康教育。产后抑郁症是心理问题,医护工作者的态度对于产妇心理也会产生比较大的影响,所以要想减小产妇的压力,医护人员需要保证言行的友善,以亲切的态度同产妇进行交流,结合产妇的实际需求,对其进行按摩等,以能够获取产妇的信任。真诚同产妇进行交流,确

保其可以主动参与至分娩期相应的护理工作开展中,以积极地心态渡过分娩和产褥期。(5)产褥期护理。对于产褥期的女性而言,其正处于角色转变的时期,心理上不免会产生一定的压力,因此应做好产妇的心理疏导工作,同时应让家属对其表示理解。分娩的疲劳、会阴处的痛感、婴儿照顾不够熟练等方面均会导致产妇出现烦躁和郁闷的感受,应给予产妇相应鼓励,让其进行情感的疏泄,可以采用哭诉和诉说等方式,同时将注意力转移至一些比较愉快的事情上。(6)强化产科护理人员综合素质的培养。产科护理人员不仅应具有较为扎实的基础理论知识以及熟练的操作技能,同时应掌握心理学、社会学等相关专业的知识,这样方能同产妇之间创建更为良好的护患关系,以使产妇的身心需求获取较好的满足。护理人员也应富有一定的爱心,并应具有较强的观察力与敏捷的思维能力,以洞察产妇心理上的变化,以“姐妹之爱”与“母爱”对每位产妇表示关心^[6]。产后抑郁症这种心理问题,孕妇怀孕与分娩期间的一部分压力源自医护工作人员的态度,因此,医护人员应对自身的言行予以格外关注,尽可能使用温柔、友善的语言表示出对产妇的关心,确保产妇具有更为良好的心理状态,从而安全度过分娩和产褥期。(7)营造良好的家庭氛围。家属需要积极主动对婴儿进行照顾,分担相应的家务,并对产妇表示关心,展现出对产妇的支持、同情和理解,有效规避吵架等情况的出现。除却在生活上给予产妇体贴与关心,也应富有一定的同理心,帮助产妇解决现实生活中遇到的困难,使其信心得以有效梳理,确保他们可以感受到自身在家庭和家人心目中的位置。

综上所述,产后抑郁症的相关影响因素主要包括生理、心理、社会、产科和婴儿几方面,需要采取积极有效措施加以应对,以确保产妇可以安全度过分娩和产褥期。

参考文献:

- [1] 巨娣,田利红,骆婧,胡志燕,王沛,冯盼,王庆红. 西安地区孕妇产后抑郁症发生及相关因素分析[J]. 中国计划生育学杂志,2022,30(04):738-742.
- [2] 杜亚琴,王军. 武汉市江汉区产妇产后抑郁症的发病状况及相关因素分析[J]. 中国妇幼保健,2020,35(21):4089-4092.
- [3] 侯惠娟,邹红霞. 陕西地区女性产后抑郁症流行病学调查及相关因素分析[J]. 解放军预防医学杂志,2018,36(10):1344-1346.
- [4] 左秀芬,王照红,辛英. 产后抑郁症相关因素分析及社区健康教育效果探讨[J]. 中医临床研究,2017,9(23):61-62.
- [5] 吴贻红,赵宗权,汤振源,赵中. 产后抑郁症的筛查及相关因素分析[J]. 川北医学院学报,2017,32(04):610-612.
- [6] 周惠尔,范茂春,晏志伟,李建梅,徐小红. 深圳市宝安区产后抑郁症现况调查及相关因素分析[J]. 中国妇幼保健,2017,32(06):1281-1284.
- [7] 张秀云. 产后抑郁症相关因素分析及护理干预[J]. 基层医学论坛,2016,20(20):2871-2872.
- [8] 许爱玲. 产后抑郁症的中医证候分布规律及相关因素分析[J]. 西部中医药,2016,29(06):33-35.
- [9] 周晓虹. 产后抑郁症相关因素分析及干预措施[J]. 中外女性健康研究,2016,(04):79+82.
- [10] 伍娇娇,冯望德,伍振. 信阳市某医院产后抑郁症调查现况及相关因素分析[J]. 中华疾病控制杂志,2016,20(01):96-98.
- [11] 于梅. 281例产后抑郁症患者发病相关因素分析[J]. 泰山医学院学报,2015,36(03):336-337.
- [12] 钟艳娟,季布. 惠州市产后抑郁症发病情况及相关因素分析[J]. 检验医学与临床,2014,11(23):3294-3295+3298.
- [13] 柳媛芬. 产后抑郁症相关因素分析[J]. 中国乡村医药,2014,21(19):27-28.
- [14] 周晓. 产后抑郁症相关因素分析[J]. 中国实用神经疾病杂志,2014,17(16):131-132.