

产后抑郁症调查分析及护理对策

陈千敏

(浙江省宁海县第一人民医院 宁海 315600)

关键词: 产后抑郁症; 护理; 调查分析

中图分类号: R 473.71

文献标识码: B

文献编号: 1671-4040(2007)05-0075-02

产后抑郁症可引起产妇抑郁、焦虑、伤心、情绪不稳定、易怒等负性情绪体验,进而诱发心理疾患,是一种常见的产后疾病,又称为产后沮丧。产后抑郁症一般在生完小孩子后的几周内发生,一般持续 1 周或更短的时间。产后抑郁症可能与产后荷尔蒙水平的变化有关,此外,过度紧张,身体疲惫,睡眠不足,身体不适,以及对自己现状不满,缺少他人关怀和支持,对作为母亲这个新角色既新鲜又恐惧等心理问题也是导致产后抑郁的重要原因。本文针对产后抑郁症的病因进行分析,并提出相应护理对策。

1 临床资料

1.1 调查对象 随机调查 2005 年 1 月 1 日~12 月 31 日在本院生产的产妇 648 例,年龄 23~41 岁;文化程度:初中及初中以下 287 例,高中 256 例,大学 105 例;职业:干部 82 例,工人 230 例,农民 207 例,个体户 72 例,待业者 57 例。

1.2 方法 通过产后 4~6 周的母婴随访,对产妇进行调查,并根据《中国精神疾病分类与诊断标准第二版》(CCMD)作出诊断。

2 调查分析

2.1 发生率 648 例产妇中发现有 84 例产妇患有不同程度的产后抑郁症,发生率为 13.0%。

2.2 受教育组分析 初中及初中以下文化程度产妇 287 例,产后抑郁症 31 例,发生率为 10.8%;高中文化程度产妇 256 例,产后抑郁症 46 例,发生率为 18.0%;大学文化程度 105 例,产后抑郁症 7 例,发生率为 6.7%。

2.3 职业组分析 干部 82 例,产后抑郁症 6 例,发生率为 7.3%;工人 230 例,产后抑郁症 34 例,发生率 14.8%;农民 207 例,产后抑郁症 29 例,发生率为 14.0%;个体户 72 例,产肠肽等。各种刺激都有可能致类癌危象的发生,特别是化疗、放疗,因此要特别注意观察。(1)密切监测生命体征,尤其是血压、心率的变化,观察有无严重心律失常、呼吸困难甚至呼吸骤停等类癌危象的发生。持续心电、血氧饱和度、血压监测,同时给予氧气 2~4L/min 持续吸入,合理安排输液速度,减轻心脏负担,避免循环负荷过重引起心衰、肺水肿。(2)密切观察呕吐、腹泻的情况,注意水电解质平衡。患者持续呕吐、腹泻,容易出现水、电解质平衡紊乱,应及时复查电解质,根据情况及早纠正电解质紊乱。同时加强补液,预防脱水,严格记录 24h 出入量。(3)严密观察有无出血现象,插管化疗和肝动脉栓塞术后极易引起出血,护士每 30 分钟观察穿刺部位有无出血,穿刺周围有无皮下血肿,同时注意观察足背动脉搏动,双侧脚趾的运动,如有异常及时报告医生。嘱患者绝对卧床休息,右下肢制动 12h,沙袋压迫穿刺点 4~6h,遵医嘱予止血药物静滴。

后抑郁症 7 例,发生率为 9.7%;待业者 57 例,产后抑郁症 8 例,发生率为 14.0%。

2.4 病因分析 84 例产后抑郁症病因中,产期保健服务质量 16 例(19.0%),产后的母乳喂养 19 例(22.6%),不良的分娩结局如死胎、死产、畸形儿 3 例(3.6%),产妇、家庭对婴儿性别的反应 17 例(20.2%),待业 8 例(9.5%),夫妇分离 6 例(7.1%),亲人病丧 3 例(3.6%),家庭不和睦 12 例(14.3%)。

3 护理对策

产后抑郁症不仅影响产妇及婴儿的身心健康,而且影响到婚姻、家庭和社会。医护人员应在产前向孕妇提供与分娩相关的知识,帮助她们了解分娩的过程,引导她们在分娩时心情放松,并注意避免任何精神刺激。对于多愁善感的孕产妇,应耐心倾听心声,鼓励她们主动寻求他人帮助,把自己的感受和感觉向丈夫、家人以及朋友倾诉,给予充分的爱抚和关怀;对于个性较强的孕产妇鼓励她们接受别人的帮助,不要给自己提过高的要求,降低对自己的期望值;对高龄初产妇及纯母乳喂养的产妇,提醒产妇的家属应减轻生活中的应激压力,多帮助她们处理家务和心理抚慰,并坚持健康的、有规律饮食。

对于害怕生孩子的孕产妇(担心体型恢复和哺育孩子的种种不便),要做好耐心仔细的思想工作,告知她们体型的恢复可通过调整合理的饮食、适当的活动和进行保健操等来完善,哺育孩子是有诸多麻烦,有时还会影响社交,应鼓励她们正确认识社会和处理生活难题,树立信心;教育丈夫要多关心体贴妻子,做妻子的坚强后盾,尤其要尽力改善婆媳关系和家庭生活环境。对于那些有健康信息需求的产妇,力求用最热情、最通俗的语言把信息传递给她们,包括性生活恢复。

2.3 基础护理 类癌释放的血管活性物质可诱发炎症介质释放引起患者发热,注意观察体温变化,高热时予以冰袋物理降温,遵医嘱应用抗生素。频繁呕吐破坏口腔的酸性环境,易发生口腔感染,给予口腔护理 2 次/d,益口漱口液漱口 4 次/d。由于频繁排便,肛门极易破溃,若清理不净,将直接成为感染的隐患,保持肛周皮肤清洁干燥,在每次便后用 1:2 000PP 粉湿纱布擦拭,复方玉红栓纳肛 2 次/d。

参考文献

[1]Fischer S, Kruger M, McRae K, et al .Giant bronohial carcinoid tumors:a mutidisciplinary apporch[J].Ann Thorac Surg, 2001,71(1): 386~393
[2]黄信孚,林本耀.现代肿瘤学诊疗手册[M].北京:北京医科大学、中国协和医科大学联合出版社,1995.323~325
[3]马慧,田超云.纽曼系统模式护理程序在高血压患者护理中的应用[J].解放军护理杂志,2003,20(10): 100~101
[4]赵茜,陆月兰,王汇.人体呼吸道超鞭毛虫感染患者 1 例的护理[J].解放军护理杂志,2004,21(7): 101

(收稿日期: 2007-01-03)

活血祛浊保肝方治疗酒精性肝病的观察及护理

钟小兰 顾莲英

(江西省宜春市人民医院 宜春 336000)

关键词:酒精性肝病;活血祛浊保肝方;护理

中图分类号:R 473.5

文献标识码:B

文献编号: 1671-4040(2007)05-0076-01

近年来酒精性肝病的发病率逐年上升,积极探索有效中药进行防治,成为肝病领域面临的新课题,我们自拟中药活血祛浊保肝方治疗该病,配合有效护理措施,取得了较满意效果。现报告如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料 所有病例均符合文献^[1]酒精性肝病诊断标准,随机分为治疗组 46 例,男 40 例,女 6 例,年龄 24~63 岁,平均 32.37 岁,饮酒年限 5~36 年,平均 12.78 年,临床表现厌食恶心 31 例,右肋隐痛不适 28 例,脘腹胀 33 例,乏力肢困 36 例,黄疸 11 例;对照组 20 例,男 16 例,女 4 例,年龄 22~65 岁,平均 35.23 岁,临床表现厌食恶心 13 例,右肋隐痛不适 10 例,脘腹胀 13 例,乏力肢困 18 例,黄疸 6 例。2 组年龄、性别、饮酒量、饮酒史、病程及病变程度均无统计学差异,具有可比性。

1.2 治疗方法 治疗组以活血祛浊保肝方为基本方(丹参 15g,赤芍 10g,当归 12g,马鞭草 15g,葛根 15g,白芥子 10g,胆南星 6g,法半夏 10g,陈皮 10g,鸡内金 10g),每日一剂,水煎分 2 次服,临床可随证加减。对照组用肝太乐片 0.2g,3 次/d,维生素 C 片 0.2g,3 次/d,口服,8 周为 1 个疗程。所有病例观察期间戒酒,不用其他治疗药物,治疗前后观察症状、体征、肝功能、血脂及肝 B 超变化。

1.3 护理措施

1.3.1 一般护理 患者应注意休息,避免劳累,卧位与站立时肝脏血流量有明显差异,前者比后者多 40%以上,因此合理的休息既可减少体能消耗,又能减低肝脏负荷,有黄疸、腹水的病人应以卧床休息为主,保证充足的睡眠,同时给病人

时间、恶露何时干净、产后康复锻炼、多久采取避孕措施及产后母婴随访、母乳喂养持续时间、新生儿脐部护理、新生儿沐浴等育儿知识,解除心中顾虑,以确保其建立信心。

医护人员在与产妇的接触中,应注意自己的言行,用友善、亲切、温和的语言表达出更多的关心,使孕产妇具有良好的身心适应状态,安全渡过分娩、产褥期,降低产后抑郁症的发生率。

4 讨论

生育儿女虽然是育龄妇女正常、自然的生理现象,但对孕产妇来说,毕竟是一次巨大的生理变化和心理应激过程。她们在经历怀孕、分娩、产后恢复及哺乳婴儿等一系列生理过程中,难免会产生各种心理、生理的改变。在日本,产后抑郁症发病率仅为 3%左右,而我国高达 35%^[1]。本文调查结果产后抑郁症发生率为 13%,这说明与其家庭的支持和国民文化环境有关,缺乏家庭和社会的支持与帮助,特别是缺乏来自丈夫和长辈的帮助,是产后抑郁症发生的危险因素之一。

创造一个舒适、安静、整洁的环境,以利康复。

1.3.2 饮食护理 饮食应以清淡、易消化、多维生素且适口的饮食为原则,以利于受损肝脏的修复,要注意限制动物脂肪的摄入,有腹水病人应酌情控制钠盐摄入,忌食含钠高的食物如豆腐干、松花蛋等,多进食新鲜蔬菜、水果等,忌辛辣、油腻、煎炸、硬固、刺激性食物,右肋胀痛不适者,可食金橘行气解郁,化痰解酒。虚证胁痛,可食枸杞粥,猪肝绿豆粥等食品。厌食者,要协助病人选择多样化饮食,以增进食欲。

1.3.3 心理护理 酒精性肝病患者易出现郁闷不乐等肝郁表现,以及肝火上炎、湿热内扰致急躁易怒、夜眠不宁等症状,尤其在戒酒治疗过程中,需要病人密切配合,并持之以恒,因此需要做好病人心理诱导,减轻病人思想负担,消除顾虑,化解不良情绪,保持精神愉快。

1.3.4 健康宣教 饮酒时间的长短及饮酒量与酒精性肝病的发生及转归密切相关,截断病因,尽早戒酒为防治的关键所在,要通过各种形式多向病人及家属宣教有关医疗知识,说明饮酒对肝脏的损害及戒酒的意义,以取得患者及家属的配合。

2 结果

治疗组显效 26 例,占 56.5%;有效 16 例,占 34.8%;无效 4 例;总有效率 91.3%。对照组显效 7 例,占 35.0%;有效 6 例,占 30.0%;无效 7 例;总有效率 65.0%。2 组总有效率比较有非常显著性差异($\chi^2=6.97, P<0.01$)。

3 讨论

酒精性肝病属于中医“伤酒”、“酒疸”、“酒劳”范畴,病机为酒湿内聚,瘀浊阻滞。我们以活血祛浊保肝(下转第 88 页)

产后抑郁症虽然很常见,大约有 50%~90%的女人会有不同程度的产后抑郁症,但多数病人症状并不十分明显,不容易被觉察,也不会严重影响其照顾婴儿或做家务,且对于大部分患者来说,产后抑郁症的症状经过一段时间将会自然消失,一切恢复正常。如果产后抑郁症状非常明显,并足以引起周围其他人注意的话,那该患者的问题就可能比较严重了,有一些产妇甚至很快发展到产后精神病,如果发现某个产妇有严重的产后抑郁症状,一定要建议她去找心理专家进行咨询和治疗。

在我国广大农村,传统的封建意识根深蒂固,对生女孩的产妇来说,心理压力更大。政府应制订保护孕产妇的法律法规,不断完善服务和保障机制,用法律和行政手段切实维护其合法权益。

参考文献

[1]袁耿清,郭亨杰,程昌柱.医用心理学[M].南京:东南大学出版社,1991.160

(收稿日期: 2006-09-05)