

作者序

在過去10年，香港、中國大陸和台灣的研究都顯示產後抑鬱症在中國人社會裡，是十分普遍的。大約每10名剛分娩的媽媽，便有一位患有產後抑鬱症。過去10年，華人產後抑鬱症的研究亦取得一定成果，加深了對於病理、病徵和治療等各方面的了解。

但大部分有關產後抑鬱症的研究資料都是在學術期刊上發表，市民大眾未必可以知道如何找到這些資料，就算獲得這些資料亦難以了解其中的專業名詞和專業資訊。有見及此，筆者便編寫了這本書，希望可以增加一般市民對產後抑鬱症的認識。

筆者希望憑過往診治病人的過程中所獲得的寶貴經驗，幫助準媽媽、準爸爸及他們的家人，使他們準備懷孕和分娩的時候，可以多了解懷孕期間和產後的心理變化和可能遇到的情緒問題。了解之後，就算遇到困難亦可以及早察覺並知道如何求助。

同時，亦希望本書可以幫助患有產後抑鬱症的媽媽和她們的家人，令她們知道產後抑鬱症是完全可以治癒的，並幫助她們了解醫學界對產後抑鬱症的看法，以及治療的方法，使患者能更好地與醫護人員及輔導人員配合，治療效果就會事半功倍、更早康復。

在編寫這本書的時候，得到很多專業同道和好友給予實質的幫忙、精神上的支持和寶貴的意見。筆者在此表示衷心感謝。

李德誠
2006年5月
香港

003

目錄

第一部分 甚麼是產後抑鬱症？	6
01 情緒病和抑鬱症是甚麼？	8
02 產後情緒病有多少種？	12
03 「Postnatal Blues」是甚麼？	14
04 產後抑鬱症等於「痴線」嗎？	17
05 在中國人裡產後抑鬱症普遍嗎？	20
06 有甚麼病徵？	21
07 產後抑鬱和賀爾蒙有關嗎？	25
08 產後抑鬱症會遺傳嗎？	27
09 發病和生活壓力有關嗎？	29
10 「坐月」可以減少產後抑鬱症嗎？	32
11 BB性格和產後抑鬱症	34
第二部分 會有產前抑鬱嗎？	36
12 產前抑鬱更要重視	38
13 產前抑鬱會影響胎兒的健康嗎？	40
14 產前抑鬱的病徵和產後抑鬱的有分別嗎？	42
15 產前抑鬱的成因是甚麼呢？	44
16 我有輕微的產前抑鬱徵狀，要檢查嗎？	46
17 產前抑鬱怎樣治療？	47
18 中醫及另類療法有效嗎？	50
19 小產或流產後的抑鬱症	52
第三部分 我有產後抑鬱症嗎？	54
20 產後抑鬱症心理問卷	56
21 怎樣診斷產後抑鬱症？	60
22 產後抑鬱症會有幻覺嗎？	64
23 家人應該查問有沒有自殺念頭嗎？	65
24 BB安全嗎？	68
25 有驗血診斷嗎？	70
26 甚麼是「亞綜合症性抑鬱」(Subsyndromal depression)？	71
27 不开心只因生活上問題，為何說我是抑鬱？	72
28 我擔心斷症後被解僱	74
29 爸爸也有產後抑鬱症	76

004

第四部分 怎樣治療產後抑鬱症？	78
30 我會完全康復嗎？	80
31 多久才會康復？	82
32 不吃藥可不可以？	84
33 精神科藥物是否會上癮？	85
34 抗抑鬱藥是甚麼藥？	87
35 我睡不口可以吃安眠藥嗎？	91
36 安眠藥有甚麼副作用？	93
37 安眠藥要吃多久？	95
38 心理治療有助產後抑鬱症嗎？	96
39 哪裡可以找到治療師？	102
40 醫生為何要見我的丈夫呢？	104
41 家裡人可以怎樣幫忙呢？	107
42 返工好還是不返工好？	110
43 我是否可以拿病假呢？	111
44 社工可以幫忙嗎？	112
45 怎樣可以找到社工幫忙？有自助組織嗎？	114
46 我身在外國怎辦？	116
47 餵人奶可以吃藥嗎？	118
第五部分 怎樣防止產後抑鬱症？	120
48 我將會有產後抑鬱症嗎？	122
49 若有危機因子怎樣預防呢？	125
50 有甚麼方法減低產後抑鬱的風險呢？	130
51 坐月陪月可防產後抑鬱症嗎？	132
52 聘請陪月員的細節	134
53 陪月安排與產後抑鬱的關係	137
54 防止產後抑鬱的有效方法	138
55 曾有產後抑鬱症還可以生BB嗎？	141
56 到底我的情緒是否適合懷孕呢？	143
57 家人有嚴重精神病史，如何防止產後抑鬱呢？	146
58 香港有哪些防止產後抑鬱的支援服務？	148
59 我不參加心理檢查計劃，可以嗎？	150
60 我有經前綜合症，會有產後抑鬱症嗎？	151
附錄 怎樣可以知多一點？	152

005