

如何预防产后抑郁症？

▲ 攀枝花市第二人民医院 梁天会 骆艳丽 方春燕

产后抑郁症是指女性在产褥期出现的典型抑郁症状，作为一种产褥期的精神综合征，其有着较高的发病率。产后抑郁症能够对产妇带来比较严重的心理干扰，对生活质量和精神状态都能造成较大影响。然而很多产妇都没有对产后抑郁症真正重视起来，往往会带来一定的健康隐患。那么对于产妇来说，进行有效的预防产后抑郁症非常重要。

产后抑郁症的特征

产后抑郁症的特征主要包括三个方面：一是出现产后郁闷的情况，通常在产后3~6d内发生，这种产后郁闷的主要症状通常包括失眠、情绪不稳、郁闷、暗自哭泣、焦虑以及注意力不集中等，通常持续时间都会在1周左右；二是有些产妇会出现一些较为严重的症状，比如食欲不振、郁郁寡欢以及无精打采等。甚至有些产妇对前途感到毫无希望，失去生存欲望，这是比较严重的

产后抑郁症；三是产后精神病的特征，约有0.14%~0.26%的产后抑郁症产妇，会出现沮丧的心情或者是幻觉，甚至出现妄想自杀的精神病症状，此时产妇就已经患有比较严重的产后精神病。

产后抑郁症的预防措施

首先，产后抑郁症的预防需要加强产妇孕期内的护理，重视对孕妇进行心理卫生的咨询和指导。尤其是对那些有着既往PPD史、家族史以及经过筛查有精神症状的高危产妇，更要进行必要的监测和干预，保证产妇的心理健康。这就需要对产妇尽量做到早期筛查和早期诊断，对于那些有着可疑或者有孕期抑郁情绪的产妇，及时的和医生进行沟通，从而对一些不良刺激及时进行消除。另外还要对分娩环境进行改善，利用一种家庭化分娩室来对封闭式产房进行代替。并且通过导乐式分娩的开展，减少产妇并发症心理和异常的发生。同时对孕妇进行产后抑郁

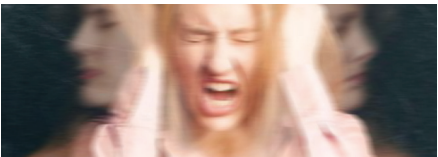
症有关知识的健康宣教，让产妇充分认识到妊娠和分娩是一个自然地生理过程，不必要过多的焦虑和紧张情绪。

另外还需要重视产褥期的保健工作，尤其是要做好产妇产褥期的心理保健。这种心理护理应该将那些有着不良妊娠、难产以及分娩时间过长的产妇作为重点的护理对象。在心理护理持续过程中，应该注意做好一些保护性的医疗工作，避免产妇的精神受到过度刺激。在围生期的产妇保健工作上，医疗人员应该注意主动进行医疗服务，在掌握产妇的心理咨询技巧和心理学特点的基础上，尽可能的提高医疗服务技能和服务质量，才能很好地对产后抑郁症进行预防。

最后从产妇的视角讲，需要尽可能的学会缓解压力。产妇在产后应该及时的掌握母乳喂养技巧，学会如何对新生儿进行护理，通过自身形成一种良好的身心适应状态，从而安全度过分娩和产褥期。而且一旦产妇出现了精神压力或者是身体上的不适，一定要

及时的找人进行倾诉宣泄。不仅可以向家人寻求安慰，同时也可以向产科医生来沟通一些生理或者是心理上的各种问题。并且产妇要积极的面对生活，丰富多彩的生活可以分散产妇对怀孕分娩所产生的恐惧和担忧。

由于产后抑郁症和其他精神性疾病一样，有着一定的隐蔽性。所以在生活中家人需要对孕妇的情绪行为变化进行仔细观察，发现异常及时疏导，避免产妇心理情绪恶化。而一旦患上了产后抑郁症，除了需要进行自我调节和家人关爱以外，更为重要的是要积极接受一些抗抑郁药物的治疗。并且接受专业心理医生和精神科医生的心理辅导，对于产妇的产后抑郁症缓解有着积极作用。



你了解医院的生化检查吗？

▲ 井研县人民医院 谈诚

在临床诊疗过程中，尿液检查和肾功能检查都是常见的诊疗手段，能够帮助医生对患者的病情进行基本掌握，有助于对患者开展针对性地治疗。本文将对尿检检查的尿常规分析以及肾功能检查的临床意义进行探究。

尿液检查的尿常规分析

尿常规就是利用多联试纸条对患者的尿液进行快速的筛查和分析，这是一种比较简单并且快速的尿液筛查的办法。

pH 尿液中的pH能够反映出患者肾脏参与机体酸碱度平衡调节的情况。在进行pH检测的过程中，应该使用新鲜的尿液样本，这是因为若是尿液放置时间较久，尿液中的大多数细菌会对尿素进行分解，从而释放出氨，这时尿液呈现碱性；同时也会出现尿液中的缓冲对释放出CO₂，导致pH升高。

蛋白 在正常的生理情况下，肾小球只能过滤较少含量的蛋白，并且几乎可以在近端小管被完全的吸收。当尿液中的蛋白含量较多时，那么患者的肾小球过滤屏障就会受到一定程度上的损害，同时其重吸收能力也出现了降低。

尿糖 患者尿液样本中出现葡萄糖，从一方面来说，是因为患者体内的血糖含量超过了肾小球能够进行重吸收作用的范围；从另一方面来说，这是患者肾小管重吸收能力的下降。加入检测结果呈现阳性，那么患者可能分为生理性尿糖和病理性尿糖两种情况。

酮体 患者尿液中出现大量酮体的原因是患者的机体不能够对葡萄糖和脂肪酸进行完全有效的利用并代谢。除此之外，患者长期饥饿、急性发热以及饮食含糖量较低等情况也会引发酮尿。

隐血 利用试纸条法对尿液进行隐血试验时，对血尿、血红旦白尿以及肌红蛋白尿应该高度重视。

胆红素 利用试纸条法能够明确检测出尿液样本呈现阳性。若是患者明确存在有胆

红素的升高，但是在对尿液样本进行检测的过程中出现阴性或者是可疑阳性的结果，那么应该去进行特异性的实验验证。病毒性肝炎等疾病可能导致患者出现胆红素的升高。

尿胆原 当胆红素分泌进入小肠腔以后，在经过人体内的一系列作用后会产生一尿胆原为主要的一系列产物，约有20%的尿胆原能够为重吸收再次进入肝肠循环之中。在对尿液中的尿胆原进行检测，有助于黄疸的临床诊疗。

肾功能检查的常规分析

血清尿素 血清尿素是人体内蛋白质的主要代谢产物之一，对血清尿素进行检测，有助于判断患者肾小球的过滤功能。患者若是出现血清尿素升高的情况，那么可能会患有肾脏疾病以及泌尿系统疾病等。

血肌酐 肾小球过滤功能的损害程度在一定程度上是与血肌酐浓度进行反应的。患者体内血肌酐浓度上升，比较常见的病症为急性或慢性肾小球肾炎等；患者体内的血肌酐浓度降低，常见的病症为进行性肌肉萎缩、白血病以及贫血等。

血β₂-微球蛋白 血β₂-微球蛋白为一种小分子蛋白，若是血β₂-微球蛋白含量增高，那么常见的病症为肾功能的减退，比如肾衰竭和糖尿病肾病等；其次是恶性肿瘤，比如原发性肝癌、胃癌以及恶性淋巴瘤等；同时还可能导致自身免疫性疾病，比如系统性红斑狼疮、自身免疫性溶血性贫血以及类风湿关节炎等。

尿酸 若是人体内尿素含量增高，那么将会导致痛风、肾脏病变以及恶性肿瘤。首先，对尿酸含量进行检测时进行痛风疾病临床诊疗判断的关键依据；其次，肾脏病变的主要表现为急性或慢性肾炎、肾结核以及肾盂肾炎等；最后，各种各类的恶性肿瘤都会导致患者体内血清尿酸的升高。

胆结石的科学治疗方法

▲ 屏山县人民医院 向伟

胆结石是一种比较常见的疾病，但是很多人都并不是特别了解这种疾病，只有在自己被确诊为这种疾病后才会查阅相关资料。胆结石又称为胆石症，是指胆道系统包括胆囊或胆管内发生结石的疾病。按发病部位分为胆囊结石和胆管结石。结石在胆囊内形成后，可刺激胆囊黏膜，不仅可引起胆囊的慢性炎症，而且当结石嵌顿在胆囊颈部或胆囊管后，还会引起一系列的并发症。

胆结石的发病原因

喜静少动 很多上班族以及家庭主妇在办公室和家里待的时间较长，很少进行相应的体育锻炼，长此以往，不仅会降低囊肌的收缩力，延长胆汁的排空时间，而且会出现胆汁出现堆积以及胆固醇结晶析出的情况，这些因素都会导致胆结石出现。

肥胖者 体重超过正常范围并且喜欢食用高脂肪、高蛋白以及高胆固醇的人们更容易患有胆结石，胆结石发作的重要原因之一就是肥胖以及体重严重超过正常标准。体重超过正常标准15%以上的人，胆结石发病率比体重在正常范围内的人群要高出5倍。

不吃早饭 在日常生活中，很多年轻人要赶上班时间而不吃早饭。当人们处于长期不吃早饭的状态中时，胆汁的浓度就会有所增加，从而为细菌提供一个有利的繁殖条件，促进了胆结石的形成。如果人们有坚持吃早饭的习惯，不仅可以使胆汁流出一部分，而且可以降低胆汁的粘稠度，降低人们患有胆结石的机率。

餐后零食 很多家庭都喜欢在吃完晚饭后，在沙发上一边看电视一边吃零食。目前，临床中胆结石发病率逐年增高中的主要原因就有餐后坐着吃零食这一项。当人们吃完饭后坐卧在沙发上时，腹腔内压就会有所增大，从而影响了胃肠道蠕动功

能，当然这也会影响胆汁的排泄以及食物的消化，而且饭后久坐可能会导致胆固醇和胆汁酸出现比例失调的情况，从而成为胆结石的发病诱因。

肝硬化者 肝硬化者容易得胆结石主要和体内的雌激素灭活功能降低相关。当雌激素灭活功能降低时，就代表患者体内有着较高的雌激素，再加上肝硬化病胆囊收缩功能低下、胆道静脉曲张等种种因素，从而导致肝硬化患者容易患有胆结石。

胆结石的治疗方法

腹腔镜胆囊切除术 在临床中，治疗胆结石最有效也是最有用的方法就是腹腔镜胆囊切除术，目前有条件的医院在治疗胆结石时都会优先使用腹腔镜手术。但是患者会完全丧失胆囊的生理功能，而且可能还会出现胆汁反流性胃炎、胆囊术后综合征等一系列的并发症。

保胆取石术 保胆取石术主要是指通过传统手术将胆囊内的结石取出来，保留患者胆囊的办法。虽然这种方法保留了胆囊的生理功能，但是没有改变产生结石的内在环境，因此患者在完成手术后还会有较高的复发率。

药物治疗 “熊去氧胆酸”是一种患者通过口服药物融化结石的办法，目前只有该药物可以起到作用。但是只有少数纯胆固醇结石的患者才能使用这种药物，而且需要服用很长时间的药物才能达到较好的疗效。就目前的临床效果来看，即使患者能够成功溶石也会有较高的复发率。

体外震波碎石 这种方法只能粉碎像含钙量高的尿路结石一类的较为坚硬的石头。由于胆结石有着较高的胆固醇量，质地较软，很难通过体外震波粉碎它们，治疗效果较为有效，而且有着较高的复发率，还可能对肝脏造成损害，因此一般不会在临床中推荐使用这种方法。