



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年2月27日 星期日

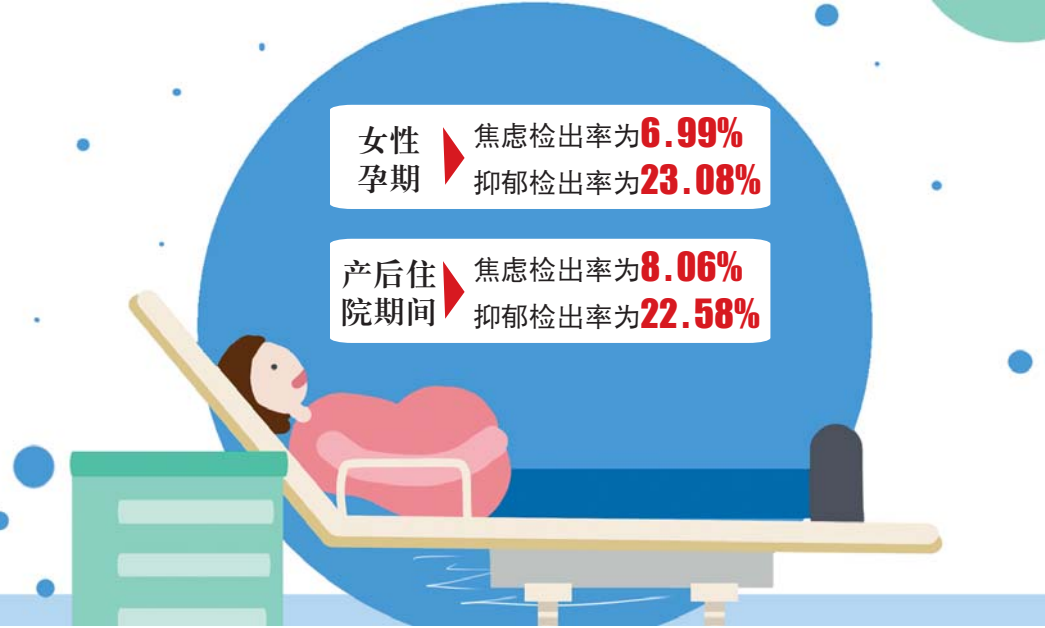
医学、健康、服务、科普



壹点问医

从怀孕到分娩,准妈妈的生活就不断变化:身体发生着看得见的变化,心理经历着看不见的变化。激素水平陡变、工作压力、对胎儿安全的担忧、对未来分娩的恐惧,致使孕产期女性身体和心理承受着较大压力,引发一系列心理健康问题。

济南市妇幼保健院病理产科主任、孕产妇心理保健门诊负责人韩爱卿提醒,十月怀胎,多数准妈妈都会定期到医院做产检,却忽略了心理保健。实际上,心理健康体检也是孕期产检的重要环节。



真不是矫情,两成多孕妈都抑郁

孕期产检时,别忘了给心理也做个健康体检

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

女性孕期 抑郁检出率为23.08%

自从检查出怀孕,准妈妈张琳(化名)时常莫名紧张、焦虑,做事提不起兴趣,身体也总是疲惫无力。对于腹中的宝宝,更是不停地担忧:没有早孕反应,是不是宝宝发育不好?身边那么多准妈妈胚胎停育,我会不会也这样?

直到去医院产检时,看到“孕产妇心理保健门诊”的牌子,经过和医生交流,张琳才知道,出现心理问题的准妈妈,远不止自己一个。

好在张琳的问题不算严重,经过医生倾听、解释、疏导,加上家人的理解、支持、呵护,她顺利地度过了整个孕期,母婴平安。

韩爱卿告诉记者,女性一生需要经历青春期、孕产期、更年期等特殊时期,抑郁症终生患病率达到10%-25%,是男性的1.5-3倍。

韩爱卿介绍,近年来,产后抑郁备受关注,相关极端事件也屡见报端。实际上,很多女性在孕期就受到情绪问题的困扰,不良情绪延续到产后,就容易发生产后抑郁。

有研究显示,女性孕期焦虑检出率为6.99%,抑郁检出率为23.08%,产后住院期间焦虑检出率为8.06%,抑郁检出率为22.58%,至少有一半女性,在孕期或分娩后几天或几周内,有情绪低落的经历。

韩爱卿介绍,《“健康中国2030”规划纲要》要求重点关注孕产妇等重点人群的心理,加大心理问题的支持力度。

2020年9月11日,国家卫健委发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,指出要将抑郁症筛查纳入常规孕检,鼓励精神科医生、妇幼保健院以各种形式为孕产期妇女提供专业支持。

2021年3月31日,济南市妇幼保健院成立孕产妇心理保健咨询门诊。截至2021年底,该门诊为2000多名孕产期女性进行了心理评估与筛查。初筛发现,存在轻度情绪异常的孕产妇占28%,中度情绪异常占7%,而达到重度情绪异常的也有5%。

孕产妇出现“三低” 家人要格外当心

怀孕通常被认为是一件幸福快乐的事,为什么会有不良情绪发生呢?韩爱卿指出,女性孕期特殊的生理变化,使其对家庭、社会及群体带来的不利因素敏感性增高,更容易导致不良情绪,如焦虑和抑郁。

韩爱卿介绍,在不同的孕期阶段,会遭遇不同的心理问题。在孕早期,由于非计划妊娠、没准备好、早孕反应、先兆流产反应等问题,孕妇很容易产生情绪波动,出现失眠、焦虑、易哭、易怒、易激动等情绪,可能会反复跑医院咨询。

到孕中期,虽然早孕反应消失,

但是腹部逐渐增大,身体灵活性降低,睡眠差、体力差、出汗多等身体不适,会制约自己的活动范围,职场女性也可能面临工作能否胜任的问题,易产生紧张、烦躁等不良情绪;有些准妈妈孕期血压、血糖偏高,孕检中数值不达标、B超检查提示一些指标异常等,可能会加剧紧张和焦虑感。

进入孕晚期,很多准妈妈会出现腰痛、腿痛、脚肿等身体不适,睡眠不好,有些准妈妈在临产前会面临生产方式的选择、担心宝宝健康、分娩过程顺不顺利等问题,出现紧张不安的焦虑恐惧情绪。

“孕期出现紧张、担心,说明准妈妈很想去做好健康防护,是对自己和胎儿负责任的一种表现,如果过于紧张、焦虑,可能就需要专业帮助了。”韩爱卿说,通过正确的心理调适,多数孕产妇身心压力都可以缓解。但是,当孕产妇出现“三低”,也就是心境低落、兴趣和愉快感丧失、精力下降容易疲倦等症状时,如果持续两周以上无法缓解,就要高度警惕孕产期抑郁症的发生。

不良情绪影响母婴健康 心理筛查建议纳入产检

“不要以为准妈妈情绪不好是矫情,孕产妇的心理问题如果不能得到及时干预,可能会影响母婴健康,甚至引发母婴不良结局。”韩爱卿强调。

准妈妈可能有较多的主诉而增加产前检查和住院的次数,而孕期存在焦虑抑郁,常会增加产科并发症,如妊娠剧吐、流产、早产、子痫前期、胎儿窘迫、产力异常或难产、产后出血等,同时增加分娩时镇痛药物的使用,容易留下负面分娩体验,增加剖宫产率。

同时,孕妇不良情绪与胎儿低出生体重、6个月婴儿低体重和发育迟缓等营养状态有关,增加新生儿住院率和腹泻患病率,会导致儿童期身体、认知、社会、行为和情绪发育缓慢等。孕产期心理健康体检与筛查,可以做到不良情绪早发现、早诊断、早干预。

韩爱卿介绍,孕产妇常规产检或因情绪问题就诊,都可以到孕产期心理保健门诊。医生可以对孕产妇进行规范的心理健康筛查,并按照症状严重程度,分类给予专业心理支持与治疗。

对筛查出异常的准妈妈,济南市妇幼保健院将通过逐一倾听、分析、疏导,进行放松训练,让她们的不良情绪得到改善。重度情绪异常者转介到专业门诊,都能得到有效治疗。

韩爱卿呼吁,女性在孕产期这段人生中“最重要”的时期,身体和心理都会相对敏感,无论是社会还是家庭,都要给准妈妈们多一些关爱和理解,尤其是丈夫,多一些支持和陪伴。而作为妈妈,也要学会及时察觉不良情绪,调整心态,适时求助,关爱自己和宝宝。

第五个国际HPV知晓日:让世界少一份忧虑

及早接种HPV疫苗,对自己好才是真的好

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

王文军介绍,今年第五届国际HPV知晓日,济宁将举办多种线下活动,由济宁医学院联合济宁市预防医学会、济宁疾病预防控制中心、山东省预防医学会生殖健康分会等单位共同主办,包括学术及科普讲座、绘画作品征集、征文比赛、趣味文体、HPV知晓林植树和灌溉、HPV疫苗接种等。

“我们还将走进社区和农村,开展健康义诊、宣传资料发放等活动,呼吁更多女性加强对宫颈癌的预防。”王文军说。

其实,从2019年开始,济宁医学院已经连续举办三届国际HPV知晓日活动。2018年,世界卫生组织发出消除宫颈癌的全球呼吁,作为一名公共卫生与预防医学工作者,王文军也想参与其中,为消除宫颈癌做出自己的贡献。恰逢2018年下半年全国宫颈癌医师培训项目启动,王文军带领的团队获得山东省的项目主办权。

通过该项目,王文军及其团队深刻了解到宫颈癌逐渐年轻化,发病率升高的趋势,看到一个个鲜活



今年3月4日是第五个国际HPV知晓日,今年的主题是“让世界少一份忧虑”。宫颈癌是严重危害女性健康的第二大恶性肿瘤,而几乎所有的宫颈癌病例都与高危型别的HPV持续感染有关;HPV疫苗的出现,使得宫颈癌消除的第一个癌症。

为了提升公众对HPV的认知和防范意识,加强宫颈癌科普宣传,本期“壹点问医·关爱女性健康”直播专场,邀请了济宁医学院护理学院院长王文军。

的生命遭受病痛,王文军深感开展HPV相关活动的重大意义。

在健康中国行动中有这么一句话,“每个人都是自己健康的第一责任人”。针对大众HPV相关知识匮乏等现状,王文军及其团队以消除宫颈癌为主题,开展了医师培训、公益科普、专家论坛、知识竞赛、大学生同伴宣讲、骑行宣传、HPV绘画海报大赛、主题征文、HPV知晓林种植、MINI马拉松健康跑、短视频大赛等系列活动,取得了显著成效。

及早接种HPV疫苗是预防HPV感染和宫颈癌的重要手段,而性行为接触是HPV感染的主要途径,因此,从疫苗预防效果及卫生经济学角度来讲,在未发生性行为前接种效果最好。

“记得2019年第二届国际HPV知晓日总结大会上,我问现场有多少人接种过HPV疫苗,全场300多人只有两人举手。经过连续3年多的宣传,在去年11月‘全球消除宫颈癌行动一周年’活动中,我们学校当天预约接种国产二价HPV疫苗的师生就有1000多人。”王文军介绍,目前国内有二价、四价和九价三种类型的HPV疫苗。从价格和接

种便利性来说,国产二价HPV疫苗供应相对充足,可满足宫颈癌预防的需要。

对于想接种高价次HPV疫苗却一直没能预约成功的人群,王文军表示:“我们应该尽早接种可以接种的疫苗,而不是一味追求接种高价次的疫苗。引起宫颈癌的最高危类型就是16型和18型,占宫颈鳞癌的84.5%,二价和四价HPV都是针对这两个型别,再加上疫苗的交叉保护作用,免疫效果还可能有提升。”

据悉,国产二价HPV疫苗是厦门大学公共卫生学院夏宁邵教授团队和养生堂集团共同参与研发,采用基因工程药物生产中最常用的大肠杆菌,获得了“求是奖”。

在9-14岁女性中,接种程序为两针次,进一步降低了接种成本并提高接种的便利性。2021年,该疫苗获得了WHO PQ认证,相当于获得全球通行证。

在及早接种HPV疫苗的同时,王文军提醒大家,预防宫颈癌,还要定期进行高质量的有效筛查;积极运动锻炼,保持健康体重,提升身体的抵抗力和免疫力;不要吸烟,不要熬夜,保持良好的生活方式。



扫码看视频

美编:陈继玮 编辑:于梅莉