

放松心情，顺利度孕期

——访大同康复医院副院长、产科主任于爱萍

本报记者 孙晓娟

孕育生命是女性的重要经历，从生命种子悄然萌发到“瓜熟蒂落”的这段路途走过，孕妈妈们有幸福，有欢欣，有期盼，但她们同时要付出太多的艰辛和不易，有的孕妈还常常被一些不良情绪所困扰，有的甚至会形成不同程度的病患。据统计，有为数不少的孕妈妈在怀孕期间会产生不同程度的抑郁症状，而这个时期的抑郁症很容易被忽视，容易归因于孕期激素水平的变化导致的情绪失调。大同康复医院副院长、产科主任于爱萍在接受采访中表示，孕妈妈的抑郁表现一定要引起足够重视，家人在这方面需对她们倾注更多的关注与爱护。



小菊在怀孕过程中，身材走了样儿，睡眠也不好，头发开始大把地脱落。这些事本来就让她不顺心了，再加上原本爱美的她，现在整天素面朝天的，不仅不可以化妆，而且连舒缓情绪、释放压力的面膜，也遵医嘱不能再用了。凡此种种，都让她感觉到内心很压抑，很难开心起来。有时候，她常常因为一点儿小事，都会变得情绪低落，内心焦虑不安，容易生气，食欲不振。大同康复医院副院长、产科主任于爱萍介绍，虽然不能就此断定小菊患有情绪方面的疾患，但像这样特殊的“情绪低落”状况，有可能疑似为孕期抑郁症。

解读孕期抑郁症

于爱萍说，由于孕妇在孕期激素水平的变化，或者是周围环境、人际关系紧张等方面刺激，可能会出现焦虑、紧张等不良情绪，进而容易引发孕期抑郁症。

孕期抑郁症对孕妇自身及胎儿发育均会产生不良影响。因此，要通过早期症状进行判断，从而及早采取措施进行处置。一般而言，孕妇如果有以下几种情况，就需要引起重视，警惕疑似孕期抑郁症。

情绪改变：孕妇出现比较明显的情绪变化，日常会有沮丧、心情压抑、情绪淡漠的感觉，容易生气，经常无故伤心流泪，夜间这种负面情绪会加重。孕妇还会出现孤独情绪，不愿意与他人接触、交流；

失眠：经常胡思乱想，出现无故恐惧、自卑、焦虑心理，出现失眠、疲乏的情况；

自我评价降低：孕妇可能会觉得自己身体状况差，导致自暴自弃，还对身边人有所敌意和猜忌，与配偶、家人关系变得不够和谐；

思维缓慢：由于孕期身体容易疲惫，孕妇可能出现思维受损的情况，自主思维能力减退，主动性降低，无法集中注意力，容易忘事。

若有上述表现，孕妇和家属就应高度重视了，尽早采取措施调整，必要时可咨询心理医生。

孕期抑郁了该怎么办

对于孕妇本人来说，轻至中度的抑郁应该首选认知行为治疗和人际心理治疗。其次，合理饮食，保持规律的作息，避免熬夜和过度劳累。增加一些身体可以承受的户外活动，多晒太阳、呼吸新鲜空气，以便调节心情和提升缓解压力的能力。还可以通过阅读、按摩、听音乐等方式，帮助心理调适，释放压力。

对于经专业医疗机构评估诊断后的准妈妈，需要听从专业医生的医嘱，进行规范调理、诊疗。

孕期服用抗抑郁药有科学

妊娠早期(怀孕初始3个月)抗抑郁药物的使用对胎儿致畸性的风险总体评估较低，部分药物在妊娠晚期(怀孕最后3个月)使用可能造成产后出血风险增加及对新生儿有一定的不良反应。妊娠期抗抑郁药物的使用风险，需要结合具体药物具体分析。我国《抑郁症基层诊疗指南(2021年)》建议：关于妊娠或计划妊娠妇女是否继续服用抗抑郁药物，需要权衡药物治疗对其获益与不治疗的风险，并向患者及家属交待清楚。

于爱萍特别指出，孕妇切勿自行随意服用或者停用抗抑郁药，具体用药方案必须咨询专科医生，在其指导下安全用药。孕妇和家人需要了解妊娠期抑郁不是孕妇“矫情”，而是一种需要被认真对待的情绪问题，家人的理解和包容及专业医疗介入帮助是关键。只要按照精神科医生、产科医生和临床药师多方专业的评估和治疗建议，规范治疗，孕期抑郁患者都可以很快走出阴霾。同时，养成积极健康的生活方式，如合理饮食、适度运动、良好的睡眠习惯等，都有助于避免孕期抑郁的罹患或缓解痊愈抑郁症。采访最后，于爱萍希望通过医生、亲人和孕妇一道携手认识、理解和应对，共同为孕妇创造一个健康、愉快的孕期环境，让她们顺利度过怀孕期。

非药物自然疗法试论

非药物自然疗法，是指不使用药物，依托自然界能量来治疗人体疾病的方法。当今，人们的生活节奏越来越快，亚健康人群的数量在不断增多。有些药物副作用比较大，慢性病、药源性疾病也时有发生，由此引发社会对健康的议题备受关注。对付某些病患，药物治疗并非唯一途径，非药物自然疗法这一历久弥新的健康理念，更有其普遍意义和适用价值。相较于药物治疗，非药物疗法有着独特的优势，药物治疗结合非药物自然疗法效果会更好，这已经成为人们的共识。

自然疗法的历史渊源

自然疗法源远流长，其历史可追溯至古文明时期。古人云：“人之养身，幸五脏之安泰，六腑之和平，谨于摄生。春夏奉以生长之道，秋冬奉以收藏之理。饮食之有节，起居而有常，少思寡欲，恬淡虚无，精神内守，此无病之时，不药之药也。”而在另一个古文明发源地的古埃及，人们普遍利用阳光、水和草药治疗疾病；古希腊的希波克拉底则十分强调饮食和生活方式对于健康的重要性；被称之“国之瑰宝”的中华传统医学中的针灸、推拿、食疗等方法，同样是自然疗法的重要组成部分。这些古老的疗法在历史长河中不断传承与发展，为现代自然疗法的兴起奠定了坚实基础。

生活中，有些人不注重顺从自然规律，不遵循自然所运化的秩序。比如，随心所欲的不良生活方式，逐渐会在身体上映射出一些问题，最终导致各种疾患。有些人

常常情绪不稳定，要知道没有良好的心境，从长期看来对自身会造成许多不良影响。情绪与身体之间的关系非常密切，不同的情绪可能会对身体产生不同的影响。积极的情绪对身体健康大有裨益，例如开心、快乐、愉悦、满足、幸福等情绪可以让身体充满能量和干劲。乐观开朗、充满希望的情绪体验，可以缓解病人的焦虑、紧张情绪，并减轻疾病带来的悲观、绝望等负面情绪，对于疾病的康复等具有一定的辅助作用。所有这些，都能从非药物自然疗法中得到帮助。

非药物自然疗法的分类

一、自然能量疗法

季节能量 春夏为热季，秋冬为寒季。冬季疾病可用夏季热量治疗，而夏季疾病则可用寒凉方法调理。

饮食能量 大致分类：蔬菜、水果(除榴莲之热属性)；饮用水及海鲜产品多属凉性；五谷杂粮(除荞麦之属寒)、姜、辣椒、肉桂、丁香、茴香、酒类等则为平热性；茶叶有寒性、热性及平性等。

昼夜能量 白天为热性，夜晚为寒性。

情绪能量 积极向上、心态阳光、关注他人优点为热性；消极情绪、以自我为中心、关注缺点则为寒性。综合各种自然能量不外乎是：寒、热、平。人体生理学揭示了一个原理：当正气充盈于内时，外邪便难以侵袭，人体阴阳保持相对平衡状态，便不会生病。人之所以会生病，是因为人体内的阴阳失去了平衡。中医理论进一步阐述

了这一观点，强调人体的整体观念，要求医者明辨阴阳，通过辨证论治的方法，识别疾病的本质并推断其病因，以求恢复人体平衡。对于热病，应采用自然界的寒性物质来调理；对于寒病，则运用自然界的热性物质来治疗；虚证需补养，实证宜疏泄。

二、起居有常 顺应自然规律作息，日出而作，日落而息。

三、饮食疗法 合理饮食结构是维持身体健康的关键。人类是杂食性动物，谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。五色搭配，五味调和。五谷杂粮为主食，鱼肉蛋禽为副食，蔬菜水果为辅助，兼而取之。所以饮食不可有偏废的习惯。

饮食方面，选取含营养食物，如蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质等。这样做可提供身体所需的各种营养元素，增强免疫力、预防疾病。同时，避免过度摄入高热量、高脂肪、高糖食物，以控制体重、降低患慢性病的风险。

四、运动疗法 注意适量运动，劳逸结合。适当运动可促进血液循环、增强心肺功能、提高新陈代谢水平。散步、跑步、游泳、瑜伽等不同的运动方式适合不同人群。运动疗法不仅可以预防疾病，还可以辅助治疗一些慢性疾病，如高血压、糖尿病、肥胖症等。

五、情绪疗法 情绪健康与身体健康紧密相关。正确处理不以个人意志为转移的各种人际关系，如亲戚关系、朋友关系以及工作中的同事关系等，对于维护情绪健康都至关重要。在处理这些人际关系时，应遵循社会价值观念，切莫采取简单粗暴的物理方式来解决。

六、自然疗法辅助手段 除了上述主要的自然疗法外，还有一些辅助手段，如温泉疗法、芳香疗法、音乐疗法等，可通过刺

激感官，使人放松身心，进而缓解疲劳、促进身体自我修复。

非药物自然疗法的优势

一、安全性高 非药物自然疗法通常采用天然方法，避免药物治疗可能带来的副作用和不良反应。

二、个性化治疗 注重个体差异，可根据个人不同的身体状况、生活方式和需求制定个性化治疗方案。

三、预防为主 强调预防疾病的重要性，通过调整生活方式和饮食习惯，提高身体免疫力，预防疾病发生。

四、综合治疗 采用多种方法结合的综合治疗方式，从多个维度促进身体健康。

非药物自然疗法的应用前景

随着人们对健康问题的日益重视，以及对药物治疗可能带来副作用的担忧，非药物自然疗法的应用前景正在变得越来越广阔。自然医学、自然养生从单纯的药物治疗向营养均衡、心理调节、建立健康的生活方式转变，整个医学模式也正由单纯的生物医学模式向生理、心理、社会的环境医学模式发生转变。持久建立营养均衡、适量运动、心理平衡等方面的生活方式下，现代人才会在纷扰的社会环境中颐养天年。在疾病预防、慢性疾病管理以及康复治疗等多个层面，自然疗法发挥着举足轻重的作用。同时，借助人工智能和大数据技术，可以为患者提供更具个性化的治疗方案。

综上所述，非药物自然疗法作为一种既安全又高效的治疗手段，在现代医学的基础上与药物治疗予以结合，能够为人们带来更为全面、个性化的健康管理服务。

因此，我们应当共同努力，深入探寻非药物自然疗法的奥妙，并进一步推广非药物自然疗法的临床医学，为人类的健康福祉添砖加瓦。
(王建新)