



營養精神醫學新時代系列講座

別讓孕婦不開心

LIVE
WEBINAR

2022/07/31 (日)
09:00-12:00

議程表

09:00-09:20	09:00-09:20 報到
09:20-09:30	開場與主持 (魏君卉 醫師 張蕙芝 秘書長)
09:30-10:10	孕產期的身心健康評估與照護 (講者：蘇冠賓 主持：魏君卉)
10:10-10:50	對抗周產期憂鬱 媽咪需要神救援 (講者：洪櫻娟 主持：魏君卉)
10:50-11:30	從生化機轉探討孕產期情緒相關營養補充 (講者：賀茵懿 主持：張蕙芝)
11:30-12:00	專家對談 (所有講者及與會者)

- 主辦單位：台灣營養精神醫學研究學會 (TSNPR)
- 地點：線上講座



您的參與及回饋是我們進步的最大動力~

【講題】：孕產期的身心健康評估與照護

【講者】：蘇冠賓醫師

【摘要】：

懷孕與生產是生命延續及種族繁衍的基礎。在這個階段，女性除了在生理上承受荷爾蒙劇烈變化、分娩過程的痛苦之外，同時也遭遇角色變換及生活調適的巨大壓力，這意味著學習去照顧一個無法言語溝通，卻又對於需求滿足不能延遲的小嬰兒，而且半夜不能安睡的生活作息。然而，產後的心理問題及精神疾患卻一直未受到應有的重視。

產後精神疾患的病人常會覺得心情低落，凡事都提不起興趣，食慾減低，思考及注意力變差，罪惡感，無助無望感等，嚴重者甚至會有自殺傾向。通常身體不適的抱怨在這類病人特別明顯而常見，如果病情惡化有可能會出現明顯的幻覺及妄想。妄想的內容常有被害妄想，有時會有覺得嬰兒有畸形或死亡的妄想。在整個病程中，症狀變化非常快速，並且在數週至兩三個月內會緩解。但是若未給予有效治療，將來可能會自動復發，而且症狀會越來越嚴重，導致病患自殺甚至因精神病症狀的影響而攜幼自殺。

產後憂鬱症最重要的是要早期發現及治療。特別是在產兩週內注意是否有精神病的前驅症狀，一經發現則住院治療，如此可避免自殺或傷害嬰兒的悲劇發生。醫療人員應給予產婦情緒渲洩的機會，以了解憂鬱心情的來由及生活適應上困難或擔心。同時給予衛教及保證，讓產婦及家人了解到這種情緒是很尋常的，以免不了解而過度驚慌，反而增加心理壓力及不當的罪惡感。通常抗憂鬱劑和抗精神藥物即可有效的減輕精神病的症狀。

在本次的演講中，除了介紹懷孕及產後時期的憂鬱症的臨床評估與照護的技能，也將介紹營養療法在孕產期的身心健康的重要性。其中深海魚油內富含 n-3 不飽和脂肪酸 (polyunsaturated fatty acids, n-3 PUFAs)，其中主要成份之 EPA (eicosapentaenic acid) 和 DHA (docosahexaenoic acid) 是近來許多疾病治療中，令人側目的焦點，也是組成大腦及神經細胞重要不可或缺的成份，而當攝取不足時，腦內細胞膜的組成就會受到影響，進而改變調節情緒的神經傳導物質。營養療法是否對於穩定憂鬱症有益呢？本講座應以本團隊多年的研究出發，整理實証並整合臨床治療的指引，以介紹更多安全有效的整合療法，來促進懷孕及產後的身心健康評估與照護。



【講題】：對抗周產期憂鬱 媽咪需要神救援

【講者】：洪櫻娟醫師

【摘要】：

女人一生的身心健康關卡

根據流行病學資料顯示，女性憂鬱症盛行率為 10-25%，大約是男性的 2 倍，每五個女性就有一個在一生中會有一次的憂鬱症發作。女性因為生理性因素，在荷爾蒙波動期容易伴隨情緒變動，因此女性從青春期開始到停經的過程中，在不同階段會面臨不同的身心健康關卡。除了生理性因素以外，社會文化因素，求助模式的差異，以及傳統性別角色的刻板印象，都是女性憂鬱症的相關因子，也是阻礙正確診斷和治療的主因。

周產期憂鬱易被忽略但影響長遠

據統計約 10-15% 孕期女性罹患產前或產後憂鬱症，但多數未接受正確的治療。憂鬱的母親對孩子身心發展有終身的長遠影響，懷孕中未治療的憂鬱症會對孕婦和胎兒造成不良影響，增加媽媽發生懷孕併發症，以及胎兒早產、出生體重較低、發展遲緩的風險；產後憂鬱會影響母親無法與幼兒的情感連結，甚至影響孩子長期的身心健康狀態，除了兒童時期出現行為問題機會提高，研究追蹤 20 年後，發現孩子出現適應不良或憂鬱症的機會也較高。

防治周產期憂鬱 需要整合性介入

當孕產婦面對情緒問題時，可能因為對精神科藥物存有迷思，擔心傷害寶寶而不願就醫和服藥。除了依據用藥安全分級選擇適用的藥物治療，許多非藥物的治療選擇包含心理治療、瑜珈、營養補充品及經顱磁刺激治療等，治療方案應個別化考量。孕產期媽媽最需要的是另一半和家人的理解和支持，此外在孕婦產檢時，產後追蹤時，以及新生兒健康追蹤時，若發現孕產婦的身心需求，在婦產科及兒科也可及早轉介，大家一起成為媽媽的神隊友，共同防治孕產期憂鬱。



【講題】：從生化機轉探討孕產期情緒相關營養補充

【講者】：賀茵懿營養師

【摘要】：

孕婦良好的營養攝取，是寶寶健康的基礎。在孕期建立良好的飲食及生活習慣，有益寶寶健康出生及成長。除了均衡飲食，孕婦也應注意營養素的補充，特別是葉酸、碘、鐵、鈣、維生素 D 及 Omega-3 多元不飽和脂肪酸。國民營養健康狀況變遷調查結果指出育齡婦女近 6.9% 葉酸偏低，約 22.4% 貧血，另有約 39.6% 尿液碘濃度低於 WHO 所建議碘營養充足標準下限。如有需要，建議準備或正在懷孕的婦女洽詢營養師改善飲食，或可在醫師處方指導下，補充孕婦專用的補充品，以補充孕期足夠的營養素。



台灣營養精神醫學研究學會

Taiwanese Society for Nutritional Psychiatry Research

講師：蘇冠賓 教授

現職：

- 安南醫院副院長(2020.03-)
- 中國醫藥大學醫學院精神醫學及神經科學教授(2012.11-)
- 身心介面(Mind-Body Interface) 研究中心主持人(2006.08-)
- 中國醫藥大學附設醫院精神醫學部一般精神科主任(2004.03-)
- 倫敦大學國王學院訪問教授(2008.11-)

學歷：

- 倫敦大學國王學院精神醫學研究所博士(2005-2008)
- 高雄醫學大學醫學系醫學士(1988-1995)

經歷：

- 中國醫藥大學附設醫院精神科主任(2002.03-2020.02)
- 醫學院副院長(2017.08-2019.04)
- 中國醫藥大學神經科學及認知研究所所長(2014.08-2017.08)

獲獎：

- 2020。榮登2020年全球前2%頂尖科學家
- 2020。澳門大學濠江傑出訪問學者
- 2019。中國醫藥大學「傑出教授獎」
- 2018。科技部「傑出研究獎」

專長：

蘇冠賓醫師是身心醫學的專家，近年來致力於精神疾病病因及治療之創新研究。蘇醫師是倫敦大學國王學院的博士及訪問教授，執行多項跨國的臨床研究，不但發表深海魚油及經顱磁刺激的新療法，為國際憂鬱症治療指引所引用，他更結合基礎研究，探究精神疾病之謎。蘇博士曾獲國科會吳大猷獎、英國精神藥理論文獎、美國精神醫學研究年輕學者獎、湯森路透科學卓越研究、兩屆國際脂肪酸學會年輕學者獎、及2016年「國際脂肪酸研究學會」早期研究生涯成就獎Early Career Award。



台灣營養精神醫學研究學會

Taiwanese Society for Nutritional Psychiatry Research

講師：洪櫻娟 醫師

現職：

- 阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院 身心內科 主治醫師 (2008.09-)

學歷：

- 高雄醫學大學 醫務管理暨醫療資訊學系 碩士 (2012.09-2014.07)
- 中國醫藥大學 醫學系 醫學士 (1996.09-2003.07)

經歷：

- 阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院 身心內科 主任 (2015.08-2017.07)
- 臺北市立聯合醫院松德院區 精神科 住院醫師 (2003.08-2007.08)

專長：

情感性及焦慮性疾患、失眠及其他睡眠障礙、婦女身心醫學、舒壓減重門診

代表性研究成果或實作之重要貢獻：

1. Ying-Chuan Hung¹, Yi-Chieh Lin², Hui-Min Hsieh³, Chun-Jen Huang⁴, Heng-Chia Chiu⁵ Impact of non-apnea sleep disorders on diabetic control and metabolic outcome - A population-based cohort study
Gen Hosp Psychiatry May-Jun 2018;52:1-7.



+886-4-2205-2121 ext 4126



info@tsnpr.org.tw



www.tsnpr.org.tw

台灣營養精神醫學研究學會

Taiwanese Society for Nutritional Psychiatry Research

講師：賀茵懿 營養師

現職：

- 中華功能醫學科技有限公司醫療總監
- 瀚仕診所功能醫學營養師
- 台灣營養精神醫學研究學會理事
- 中華功能醫學協會理事

學歷：

- 德國基森大學(Justus-Liebig University Giessen)(營養科學碩士)(2011/10 - 2014/09)
- 台北醫學大學保健營養學(學士)(2003/09 - 2007/06)

經歷：

- 台灣基因營養功能醫學學會理事(2018/05-2020/04)

著作：

- 《超強心肺免疫力：養心淨肺抗病排毒》
- 《自體免疫自救解方：反轉發炎，改善腸躁、排除身體毒素的革命性療法》（翻譯協力）
- 《SIBO隱腸危機：終結SIBO小腸菌叢過度增生，改善腸漏、血糖、內分泌失調、自體免疫疾病》（文字協力）
- 《關於高血壓，醫生可能不會說的事：拒絕沉默殺手—高血壓，擊退中風、心臟病、糖尿病和腎臟病的革命性飲食提案》（審校）
- 《血糖代謝自癒力：不生病的營養健康療方》（推薦）



+886-4-2205-2121 ext 4126



info@tsnpr.org.tw



www.tsnpr.org.tw