孕期多运动可能有助于降低产后抑郁风险

作者：黄敏 来源：新华网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/508.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

挪威奥斯陆大学一项研究显示，孕期坚持运动可能有助于降低产后抑郁风险。

研究人员招募643名怀孕28周的女性为志愿者，借助健身跟踪器了解她们的运动情况，并据此分成4组：完全不运动、一周从事1至74分钟运动、一周运动75至149分钟以及一周运动达到或超过150分钟。研究人员发现，127名志愿者一周运动达到甚至超过150分钟;产后3个月评估时，这一组中只有4人出现产后抑郁，比例仅为3.1%，远低于完全不运动组的14.9%。

研究人员在由最新一期美国《情感障碍杂志》发表的论文中写道：这项研究显示，孕后期体育运动可能降低出现产后抑郁症状的风险。产后抑郁可能影响家庭成员关系，影响母婴互动，从而对孩子造成长期负面影响。

先前研究显示，运动促使大脑分泌内啡肽，令人心情愉快，有助抗抑郁。奥斯陆大学研究人员建议，孕妇适合低强度运动，一次最好能坚持10分钟以上，有益大脑情绪中心海马体区域的神经更好连接，让情绪变佳。(来源：新华网 黄敏)

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发