



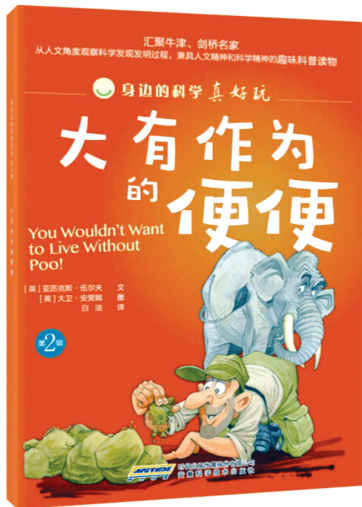
身边的科学真好玩(第二辑) 大有作为的便便

定价: 15.00元

作者: 大卫·安契姆

出版社: 安徽科学技术出版社

便便中含有细菌,这些微生物中的某一些会影响到我们的健康。在发达国家,大部分人都与污水系统相连接的抽水马桶,能将排泄物安全地冲走。但在发展中国家,人们却不是总能有这样的卫生条件。有时候在偏远的农村地区,人们不得不在野外大小便,于是排泄物中的细菌可能污染当地水源,或是通过苍蝇传播,这会导致伤寒或霍乱等致命疾病。不过并非只有发展中国家的人们可能处于危险之中。如果便后不认真洗手的话,任何地方的人都有感染或传播疾病的风险。



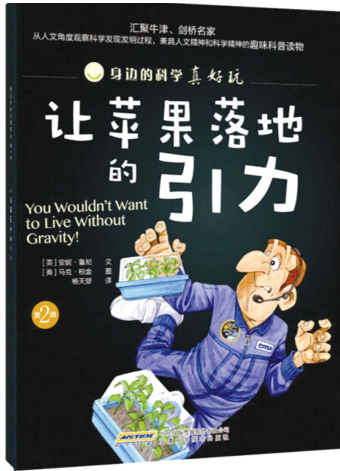
身边的科学真好玩 (第二辑) 让苹果落地的引力

定价: 15.00元

作者: 马克·柏金

出版社: 安徽科学技术出版社

在我们的生活中,引力无处不在。它在我们的生活中起着巨大的作用。比如,引力使我们呆在地球上,它也让整个宇宙保持在一起。快来读一读科学是如何探索引力的神秘力量的。来了解一下引力如何影响星球的运动,以及人类怎样运动引力制造能量。



缘来 有你

●M.7054 男,合肥大学教师,40岁,1.75米,硕士,离单,儒雅重情,品貌端庄,经济优越,车房具备。诚觅35岁左右,大专及以上,重情爱家,温柔贤惠,有雅趣的女士结伴同行。

●M.7718 男,合肥金融单位,28岁,1.83米,本科,未婚,品貌修养好,英俊进取,经济优,有多套住房。诚觅年龄相仿,1.65米以上,大专以上,文静贤惠气质佳,富爱心的未婚小姐牵手。

●F.8205 女,合肥律师事务所,36岁,1.65米,硕士,离单,温柔娴慧,知性优雅,家境优越,经济待遇优。诚觅45岁以下,1.75米左右,沉稳宽怀,有品位素质高的先生爱心永结。

●F.8315 女,合肥公办教师,28岁,1.65米,本科,未育,清秀肤白气质佳,经济住房优越。诚觅36岁以下,1.72米以上,沉稳重情,综合素质好的先生永结同心。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

产后抑郁症 可持续1~2年

专家称,要让孕产妇时刻感到家庭温暖

□ 朱世玲 星级记者 俞宝强

合肥一产妇疑患产后抑郁症,杀害孩子后割喉自杀;合肥40天女婴被抑郁症母亲从17楼扔下;年轻妈妈患产后抑郁症,抱4个月大女婴坠亡……近年来,合肥发生了多起产妇抑郁症发作自杀或伤害孩子的事件。合肥市第四人民医院焦虑抑郁科副主任医师穆菁菁就产后抑郁的话题进行了分析。



A 严重产后抑郁症可持续1~2年

“产后抑郁症是女性精神障碍中较为常见的类型,是女性生产之后,由于体内激素水平、社会角色及心理变化所带来的身体、情绪、心理等一系列变化”。穆菁菁认为,产后抑郁症通常在6周内发病,可在3~6个月自行恢复,但严重的也可持续1~2年,产后抑郁症的发病率约在15%~30%,高于普通人群10%左右的发病率。

产后抑郁症是以情感持续低落为基本特征的一组精神障碍,可伴有思维和行为的改变及躯体症状。

产后抑郁症不仅影响产妇的自身健康及婚姻和家庭,而且还影响哺乳及母婴关系,对婴儿的发育及情绪智力行为的发展产生不良影响,严重者不能照料婴儿,更甚者还会引起杀婴和自杀,危害极大。

B 多种因素导致产后容易患抑郁症

据穆菁菁介绍,主要原因包括生理因素:在妊娠分娩过程中,体内内分泌环境发生了很大的变化,尤其是产后24h内,体内雌激素、孕激素水平的急剧变化是产后抑郁发生的生物学基础。心理因素:妊娠、分娩伴随着一系列的心理变化,虽然大多数孕产妇适应良好,但也有个别孕产妇出现适应不良。这中间有很多心理因素会起到不同程度的影响。其中,一些产妇对母亲角色缺乏认同,没有做好即将为人母的角色改变,甚至本身就是意外怀孕,或者因为怀孕对其工作、事业、前途等造成很大的影响,会因此失

去一些对自己很重要的东西,使其对自己的母亲角色产生冲突和适应不良,无法克服做母亲和工作的压力,尤其是文化程度高的人由于面临的社会压力和精神压力更大,考虑问题多,情绪较复杂,易发生抑郁。

此外,还有家庭和社会因素等,对于产妇而言,最强大的社会支持来源于其丈夫。有调查表明婚姻满意度低,缺乏家庭的支持和帮助,尤其是缺乏丈夫支持的产妇更易患抑郁症。另外对于中国的产妇,婆媳关系的矛盾也是影响产后抑郁症发生的重要因素。

C 让孕产妇时刻感到家庭的温暖

据穆菁菁介绍,产后抑郁症的治疗要采用综合治疗的方式,轻度的抑郁可以通过心理治疗、小剂量药物、自我调整、家庭社会的支持等方式治疗,而中度以上的抑郁要以系统的药物治疗为主,结合心理治疗,必要时合并一些躯体治疗,如无抽搐电休克治疗、经颅磁治疗、脑循环治疗等。

穆菁菁提醒,年轻的夫妻要孩子前不仅要做好身体的准备,心理上也要做好准备,尤其是女性,可能因怀孕生子对工作、经济收入等造成较大影响,要做好取舍,尽量选择一个适合的时机要孩子。对有重男轻女的传统封建观念较严

重的家庭,年轻的夫妻要积极向长辈宣传男女平等的意义,丈夫要帮助妻子处理好婆媳关系,经常关心安抚孕产妇,让孕产妇时刻感到家庭的温暖,消除焦虑抑郁情绪,降低产后抑郁症的发生率。并做好产前保健工作,建议产妇及家人积极参加妇幼保健机构开展的产前指导课程,多看一些怀孕生产方面的科普书籍,做好面对分娩过程及孩子出生后如何照料的心理准备,及时将自身的生理及心理的各种不适告诉家庭成员,取得支持和帮助,减少孕妇的各种压力。

如果发现有严重产后抑郁症状,须尽快就诊,以免贻误病情,造成不良后果。