

# 警惕6个产后抑郁“红色信号”

## ◎心理驿站

最近非常火的一部电视剧《我是真的爱你》把大众的视线再次引向了“产后抑郁症”。剧中女主角之一的陈娇蕊从产后初为人母的欣喜到出现情绪失常乃至最后演变成“产后抑郁症”。这些变化会让很多人产生疑惑,今天,让我们一起来了解“产后抑郁症”的真实世界。

## 为什么会有产后抑郁?

典型的产后抑郁症通常发生在产后6周内,发病率一般在10%~15%左右。

导致产后抑郁症的原因分析:其一,产妇分娩后体内的激素水平产生很大变化,容易导致出现自我怀疑、情绪低落。

其二,来自家庭矛盾或经济压力。加上家属对产妇出现的情绪问题表现出不理解、不重视、不关心;产妇与家人沟通少、关系不和睦,都是造成产后抑郁的重要因素。

其三,产妇睡眠节奏和睡眠质量受到不同程度的影响,如夜间经常被婴儿的哭闹声吵醒,间隔几个小时需要给宝宝喂一次奶、换一次尿布等。产妇得不到充足的休息,也会产生情绪低落,容易引起产

后抑郁。如果此时再缺少家人的关心和帮助,对产妇来说无疑是雪上加霜、恶性循环。

其四,遗传因素也是重要的影响因素。有研究发现,有精神病家族史的产妇产后抑郁症发病率更高,约55%的产后抑郁症患者存在家族抑郁症病史。

除此之外,孩子的状况也会影响产妇情绪,诱发抑郁症,如新生儿有缺陷、早期夭折、新生儿性别与其所期望的不同等。

## 产后抑郁症状有哪些?

1. 情绪低落,感到悲

伤、空虚、无助;

2. 对周围的事情丧失兴趣、觉得生活无意义;

3. 睡眠质量变差(难以入睡或难以深睡);

4. 胃口差、体重下降;

5. 经常会内疚自责,担心会有不好的事情发生,无法放松;

6. 焦虑、恐惧、易怒;有伤害自己或孩子的念头。

以上这些症状因人而异,但也不是出现了这些症状就一定是产后抑郁症,我们不要轻易给自己贴上标签,需要寻找专业的医生进行诊断和鉴别。

## 得了产后抑郁该怎么办呢?

发现自己或者妻子得了产后抑郁症后,不要过度紧张和焦虑。

首先,要有一个正确的认识,不要逃避,不要过度担心,一般这些症状在3~6个月可自行恢复。

在这特殊时期,家人特别需要给产妇最大的关心和支持,产妇需要试着调整自己:

1. 培养一些兴趣爱好来转移注意力;
2. 调整生活方式和自我心理调适;
3. 保证充足的睡眠;
4. 改变一些不合理的

观念与想法;

5. 主动与家人、朋友沟通、倾诉自己的各种担心和烦恼,共同寻找解决问题的方法。

如果产妇抑郁症状持续两周未好转且越来越严重,一定要及时寻求专业医生或者心理咨询师的帮助,采用适合自己的治疗方案,比如心理治疗、药物治疗等。

当前,我国提倡三胎生育政策,需要我们社会、家庭更多的关心、关爱多胎子女的妈妈们,给予她们更多的情感支持和帮助,避免心理、情绪透支,共同创建和谐的生活环境。

(据《科普日报》)

## 几个小技巧判断孩子视力情况



## ◎小妙招

1. 了解0岁~6岁儿童视力发育标准。孩子视力在3岁~6岁期间逐渐发展,到12岁左右完全稳定。

2. 光觉反应。新生儿都有光感,强光照射时会引起闭目、皱眉,两个月时对光反应很强。如果宝宝对光照射无反应,就可能有严重的视力障碍。

3. 客观观察法。2岁以内用客观观察法,口诀为“一月怕来二月动(怕指怕光,动指随大人的活动转动眼球);四月摸看带色物;六月近物能抓住;八月存在跟随目(大人手指到哪,孩子眼睛看到哪);1岁准确指鼻孔;2岁走路避开物”。

4. 遮盖试验。即交替遮盖两眼,观察小儿行为。

当遮盖视力差的那只眼时,孩子不在意,而遮盖视力好的那只眼时,孩子会用手推开遮盖其眼的手或物。因为此时被迫用视力差的眼视物,小儿会因视物不清而烦躁哭闹。

5. 教孩子认识视力表。5岁以上的孩子,可用成人视力表检查,如果合作得好则能测出视力。儿童不同年龄段正常视力为:2岁0.4~0.5,3岁0.5~0.6,4岁0.7~0.8,5岁0.8~1.0,6岁1.0或以上。

6. 观察日常用眼行为。当发现孩子有以下表现时,应提高警惕:不能发现太远或太近的物体;看电视习惯走到电视跟前,经常眨眼睛、揉眼睛;看人看物时喜欢歪着头,经常眯眼看东西;经常流泪,两

眼球位置不对称,明显向一边歪斜;瞳孔泛白或有白点;眼睛怕光。

## ◎小贴士

### 要定期为孩子做视力检查

家长要时刻关注孩子的眼睛问题,一旦出现异常情况,及时就诊。

**近视:**看远处的东西,孩子总是眯着眼睛;孩子会抱怨看不清幼儿园黑板上的字、画;孩子在适当位置看电视时总是眯着眼睛。

**远视:**孩子总是揉眼睛;看近处物体时总是眯着眼睛;在看书或画画时无法长期集中注意力。

**散光:**孩子看东西时会歪头眯眼。

**斜视:**注视孩子两只眼睛时,两个眼球不对称,也就是俗称的“斗鸡眼”;看东西时两个眼球活动不同步,偏向不同方向;一只眼球总是朝向鼻梁,是内斜视的特征;眼睛总是向斜上方看,是上斜视的特征;怕光,并歪头看东西,是间歇性斜视的特征。

**弱视:**孩子经常眯眼和歪着头看书;看书、看电视时距离非常近;用专用儿童视力表检查视力,视力很差。

一些孩子小小年纪就戴上了眼镜,很大一部分原因是没有及时发现视力有问题,等知道后却错过了最佳治疗时间,建议家长定期为孩子做视力检查。(据《生活时报》)

## 为什么我国最高限速为120公里/小时



## ◎小科普

我国《道路交通安全法》规定,机动车在高速公路行驶,最高不得超过120公里/小时。世界上许多国家对在高速公路行驶的汽车时速都有规定,且数值不一。我国的限速120也不是随便拟就的,这是基于我国的道路设计标准、驾驶员状况、车况等综合评定得出的。

一是因为在建设高速公路时,路面摩擦系数、防护栏的强度、车道宽度、坡度、曲率半径、标志大小均按照120公里/小时标准设计。如果提高通行速度,相关设计都要按新的标准重新修改,因此,重新设置高速公路限速的成本非常高。

二是,行车时,驾驶员的视力、视野和反应时间是影响交通安全最重要的三个要素。有这样一组直观的数据:假定100米外有一个障碍物,当车的行驶

速度达到120公里/小时的时候,车速平均为每秒33米,100÷33≈3s。这也就是说,你要想避开这个障碍物,保证自己的安全,必须在短暂的3秒钟时间内作出反应。当时速超过120km/h时,反应时间甚至不足三秒。

一般来说,随着车速加快,人的视力是在下降的。车速在72公里/小时,正常为1.2的视力会下降至0.7。车速达到100公里/小时,视野将大大减小。另外,人的反应时间一般为2.5秒(发现问题—想出办法—做出反应)。因此,在高速上发现问题并踩下刹车的这段时间,车辆的滑行距离大约为83米。再加上惯性、制动等作用力,可能要上百米了。人和人的反应时间也是不尽相同的,有些人年龄偏大,视力、反应等就很自然的有所下降。所以,限速120公里/小时是一个较为客观且考虑全面的数值。

三是,我们还要考虑到行驶在高速公路上的车的因素。国内高速限速小客车还包括小型货车等,这些车辆大多极限速度只有120公里/小时左右,一旦速度进一步提升,势必加大交通安全隐患。

因此,在高速出行时,要多加防范,注意安全。首先在出发前认真仔细地对全车作一次检查;在行驶时,控制车速、及时休息,杜绝疲劳驾驶。遇到雨雪雾等不良天气,必须控制车速。不可贸然高速涉水,不可高速驶越积雪,不可猛然超车提速。

最后,还要提醒大家的是,高速行车限速120公里/小时,但在弯道隧道较多路段或跨度较大桥梁地段或路况复杂地段,经常会有临时速度指示牌,比如限速80公里、60公里等。行车过程中要随时观察速度指示牌,关注路况、调整车速哦。

(据《科普日报》)