



记者 张如意

妊娠不会增加对奥密克戎感染的易感性

孕产妇与普通人群相比,是否更易感染新冠病毒?

济南市妇幼保健院家化病房主任、主任医师杨秋红说,大量证据表明,妊娠不会增加对奥密克戎感染的易感性,出现的症状也和普通人相似,如咽干、咳嗽、流鼻涕、浑身酸痛、发烧等,这些症状一般持续3-7天。重症可能出现呼吸急促、呼吸困难、缺氧甚至呼吸衰竭等表现。

杨秋红表示,相比同龄未妊娠女性,妊娠可能会加重临床病程。年龄较大、超重,有高血压、糖尿病等基础病的孕产妇,如果感染,病情可能会加重。重症孕妇增加了早产风险、剖宫产机会。

因此,有怀孕计划的女性最好在孕前接种新冠疫苗,增强自身免疫力。如果有基础病,最好调理好身体再怀孕。此外,出门、在公共场所需要佩戴口罩,到医院就诊时佩戴N95口罩,少去人员聚集场所;居家或在办公室时经常通风,保持空气流通;外出回家时要勤洗手。

日常饮食方面,多吃富含维生素、蛋白质的食物,肉、蛋、奶、蔬菜、水果等都不能少,注意少吃油腻、高糖、高盐食物。适当做运动,如散步、瑜伽、操类运动等,以舒缓一点为主,运动可以加速代谢,提高免疫力,不仅可以预防病毒,对生产时也有帮助。

充足睡眠、良好营养、规律的有氧运动,积极心态,对于优化免疫功能是必需的。孕妈妈是自己和宝宝健康的第一责任人,做好这些防护的同时,对其他病毒性和细菌性呼吸道感染的防控也要加强。

孕妇感染不会对胎儿和自身造成太大危害

孕妇确诊新冠该怎么办?杨秋红表示,阳性无症状者可自行居家康复,有症状者需根据自身情况处理。

如果出现不适(包括发烧、咳嗽或呼吸困难),应向卫生工作者寻求医疗建议。症状严重或有其他健康

记者 焦守广 通讯员 张文静

12月以来,各地逐渐恢复正常的工作和生活。对大家来说自由度提升了,但感染病毒的风险也加大了。山东省中医院心血管病诊疗中心专家焦华琛提醒,对老年人来说,当下更要注意加强个人防护。

老年人更易罹患各种感染性疾病

焦华琛说,老年人生理机能减退、组织器官衰老,容易罹患多种慢性病,比如高血压、糖尿病、冠心病、脑梗塞等。这些疾病常常共存,造成老年人生活质量下降、死亡率增高。此外,老年人代谢速度减慢,消化功能衰退,常常导致食欲下降、食量减少,容易出现营养不良以及免疫功能下降,因此,更容易罹患各种感染性疾病。

焦华琛表示,在新冠病毒流行的过程中,很多老年人由于过度担心自己及家人的健康问题,出现失眠、焦虑等生理现象,这与老年人社交能力下降、活动量减少有关。临床表现为全身性不适,但症状与客观检查不相符。

心血管疾病患者免疫力功能较差,一旦被病毒感染,严重程度较高。焦华琛说,虽然目前奥密克戎致病力变差,但随着冬季寒流到来的还有高发性呼吸道疾病,患者更容易诱发急性心肌缺血和心肺功能衰竭等严重并发症,增加死亡率。因此,心血管疾病患者需要做好个人防护。

月刊



扫码查看更多内容

A13-14

齐鲁晚报

2022年12月18日 星期日

医学 / 健康 / 服务 / 科普

□□□美编
策划:陈马秀
□□□编辑:于侯梅君波

壹点问医

孕妈妈「阳」了怎么办

专家: 尚无明确证据表明新冠病毒能感染胎儿

孕妈妈是胎儿健康第一责任人,疫情之下,有的孕妈妈主动采取了居家办公、自我隔离,但心里仍不免焦虑甚至恐慌,担心胎儿会被病毒感染。

针对孕妈妈“阳了怎么办”、孕妇居家隔离如何做好自我心理建设等问题,记者采访了济南市妇幼保健院的产科专家。

疫情期间可以母乳喂养吗?

- ◎确认或疑似被感染的妈妈,解除隔离前不建议母乳喂养。
- ◎有呼吸道症状但排除新型冠状病毒感染的妈妈,可在医生指导下进行母乳喂养,接近婴儿时应配戴医用外科口罩。
- ◎产妇如无特殊接触和身体状况,应坚持母乳喂养。
- ◎母乳喂养前要注意卫生,注意勤洗手,保持局部卫生。

疫情期间产检可以延后吗?

如果没有特殊情况,对于妊娠低风险的孕妇,产检时间可适当延缓。但是对于妊娠高危风险的孕妇,务必严格遵守预约的时间进行产检。

问题,需前往医院就诊。即将临产的孕产妇出现阳性,要及时联系医院,尽早就诊。

杨秋红表示,孕妇确诊后不要惊慌,保持稳定情绪,注意胎动,可远程进行胎心监护,做好胎儿宫内监测。新冠大部分都是可以自愈的,症状与感冒类似,母亲、新生儿结局

通常良好。

很多孕产妇担心,自己阳了,病毒会传染给孩子吗?对此,杨秋红表示,母婴垂直传播是指孕产妇身上的病原体通过胎盘、产道或哺乳传播给子代。而新冠病毒主要通过呼吸道传播,通过胎盘直接导致宝宝感染的可能性很低。孕妈妈们感染

新冠病毒后,并不会对胎儿和自身健康造成太大危害,如果发烧可对症处理,避免持续高热。“目前,尚无明确证据表明,新冠病毒能够穿过胎盘并感染胎儿。”杨秋红说,只有当孕妈妈出现危重症等特殊情况时,才可能影响胎儿宫内安全。

杨秋红提醒,相比于宫内垂直传播,出生后的宝宝,通过接触他人或阳性环境感染新冠的概率更大。

特殊时期保持乐观的情绪非常重要

作为特殊群体,孕妈妈在居家隔离期间,可能引发一系列不同程度的心理应激反应。

孕妈妈该如何调节情绪,呵护自己的心理健康?济南市妇幼保健院病理产科主任韩爱卿为孕妈妈们支招。

“营造一个安静、舒适、整洁的居家生活环境,心情就会阳光。”韩爱卿介绍,居家期间,孕妇们要合理安排生活,保持规律的生活作息,合理搭配饮食,居家也要适当运动,比如孕妇操、孕妇瑜伽、室内散步、做适当的家务等。另外安排一些有意义的活动,可以线上学习孕产期相关知识,了解自身生理心理变化,做到心中有数,增加生活掌握感。

韩爱卿提醒孕妈妈,孕妇处于生理和心理的特殊时期,要学会接纳自己的情绪反应,减少自责等负面想法。

居家期间要避免信息过载,尤其是避免看一些负面事件报道,以免影响自己情绪。

孕妈妈情绪不好,可能会影响腹中胎儿,所以保持乐观、积极向上的情绪非常重要。情绪不好时,可以转移注意力、去做自己喜欢的事情,如读书、听音乐、做手工等。如果力所能及,完全可以居家办公。还要记得及时跟家人、朋友们倾诉宣泄,家人是你最好的支持。

另外,可以寻求专业的心理学帮助,如通过科普文章、媒体相关节目、心理热线咨询等方法,获得情感支持,及时排遣不良情绪。

韩爱卿说,孕妇因怀孕带来身体上的变化,有些许不适是常见的,不必过分紧张,如无改善,可联系社区管理人员或拨打心理咨询热线,由心理咨询师及时跟进处理。

心血管病患者防疫指南

冬季气温低,又有疫情风险,有心脏病、高血压等心脑血管疾病的人群要注意防护,坚持正常服药,但不必焦虑。从目前临床情况看,除了发烧对部分心脏病患者救治有一定影响,其他心血管病患者感染奥密克戎后的治疗手段没有太大变化。

日常膳食要规律 保持良好的心态

焦华琛表示,老年心脏病患者要加强个人预防,首先就是合理膳食。三餐规律进食,饮食宜清淡易消化,食物多样,保证谷类、优质蛋白质类食物、新鲜蔬菜和水果摄入量,多饮水。部分合并心力衰竭的患者,还要注意饮水量合理,并保持监测体重的习惯,若短时间内体重增加,需要引起警惕。食盐建议每天保持在6克左右,不宜高盐饮食。

疫情当下,不少老人会出现焦虑、抑郁等症状。所以,要对心情进行充分疏导。俗话说“心平气和,五体安寧”。对于心脑血管疾病患者来说,保持良好心态,避免情绪过大波动,非常有必要。

疫情当下,很多老人不敢再出门,这种做法不可取。只要不扎堆,不聚集,做好保暖措施,戴好口罩,到户外进行适当体育活动,是有助于预防感染的。有规律的运动,包括散步、打太极、做保健操等有氧运动。这样有利于保持冠状动脉通畅,促进血液循环,促进缺血区心肌侧支血管的生长。

及时发现不好苗头、早期治疗是心脏病患者日常家居的重要环节。养成日常定期监测血压、脉率的习惯,有助于帮助自己掌握健康状况。同时,心血管疾病多为慢性病,需长期规律服药治疗。疫情期间,应在医生指导下,继续规律服药,不宜停药。

心血管病患者 可以接种新冠疫苗吗

对老年人和慢性基础心血管疾病患者而言,新冠疫苗仍是有效预防重症和死亡的重要手段。

对于年龄在80岁以下,病情稳定,药物控制良好的心血管疾病患者(如血压、血脂控制稳定、心肌无明显缺血等),建议接种疫苗。

对于急性期和严重心血管疾病的患者(如急性心力衰竭、急性心肌炎、不稳定心绞痛、高血压脑病、药物无法控制的高血压,即服药后高压 $\geq 160\text{mmHg}$,低压 $\geq 100\text{mmHg}$ 等),建议经过医务人员科学判断后再决定是否接种。

“有些心血管病患者认为往返医院麻烦,或是自觉病情稳定,便不按时去医院复诊取药,家中没有药了就自行停药。”焦华琛提醒,自行停药或减药万万不可。

绝大多数心脑血管疾病需要终身用药治疗,例如高血压、冠心病、心衰、脑梗死等。

阿司匹林、氯吡格雷、他汀、美托洛尔、比索洛尔、降压药、降糖药等,对于维持病情稳定至关重要。擅自停药、漏服或减量容易加重病情,导致严重后果。

焦华琛说,目前山东省中医院已开通互联网医院,提供线上开药、配送到家服务,详情可关注山东省中医院公众号。

心血管基础疾病急性发作或明显加重,呼吸道疾病迁延不愈诱发发热、咳嗽加重,甚至出现呼吸困难等心衰症状时,一定要尽快拨打急救电话。