

孕妇如何做好健康防护?

记者 宋伟 刘晶

全面放开之后,面对新冠病毒,孕妈该如何全面防护,一旦感染了又该怎么办、是否会波及胎儿,如何安全度过顺利康复?

为了帮助大家答疑解惑,我们采访了延安市人民医院妇产科二病区主任、主任医师王慧玲。

感染新冠病毒,孕妇胎儿有何影响?

王慧玲说,孕妇属于特殊人群,因为孕期处于免疫抑制状态,属于易感人群,无论是在工作生活中都需格外注意,尤其是有基础疾病比如妊娠期糖尿病、高血压、肾病、甲减、贫血、哮喘及有呼吸道基础疾病者等,另肥胖(BMI≥28kg/mm)孕妇为高危人群,未接种疫苗的孕妇需要注意。

新冠肺炎病毒感染后,不通过胎盘传染给胎儿,孕产妇新冠阳性大多数是无症状或者轻症基本上不会影响胎儿和新生儿的健康,当出现呼吸困难、体温大于38.5℃、气短、咳嗽明显时需及时降温,改善呼吸、止咳等避免胎儿缺氧及腹压剧增引起胎膜破裂。

感染之前,孕妇怎样防护更安全?

孕妇无论居家还是办公室,要注意房间经常通风,尽量少去人员聚集及密闭场所,保持社交距离,规范佩戴好口

罩,最好佩戴N95口罩,手不接触口罩内外面避免污染,避免用不洁的手揉眼睛、鼻子等,勤洗手,回家后外衣处理后单独放置,先洗手再脱外衣,再洗手再更换衣服,鞋底鞋面消毒处理,最后脱口罩。如果家中有阳性感染人员做好隔离,最好不要在一个房间,确需住一个房间时佩戴口罩、保持距离、开窗通风、餐具单独,定期煮沸消毒,及时消毒垃圾并处理。

一旦感染,孕产妇如何居家隔离?

王慧玲说,最好是在带有独立卫生间的单间隔离,卫生间垃圾桶等相应的物品做好消毒,勤洗手,独处时可以不佩戴口罩,与家人接触时双方都要佩戴N95口罩,保持室内空气流通,餐具单独清洗消毒,保持房间湿度温度合适,保持良好心态,左侧卧位,自我监测胎动,多饮水,如果症状轻微或者是无症状,可以不用药,等待自愈。如果仅有咽干咽痒轻微咽痛鼻塞等症状,可以适当喝蜂蜜水、柠檬水、金银花或者菊花水来缓解症状,如果症状明显或者出现发热,可以选择解热镇痛药,比如对乙酰氨基酚、布洛芬,以上药物总体上是安全的,能减轻发热导致的相关母婴风险,如果出现高热2~3天不缓解,呼吸急促、气短、咳嗽明显或者自觉胎动异常等就需要到医院就

诊,或选用远程医疗解决。

感染期间,如何产检?

为了避免去医院增加交叉感染的机会,非必要的产检项目建议延后产检,对于个别重要的产检项目可以提前网上预约挂号,最好在做好防护下进行,比如孕11~13周NT筛查,孕15~20周中期唐氏筛查,存在高危因素的孕妇可以选择无创DNA或羊水穿刺等,孕22~27周大排畸检查,孕24~28周糖耐量检查,孕32~34周小排畸检查,其他检查时间和医生沟通调整产检方案,预先安排就诊时间,有条件者可以选用远程医疗就诊,避免乘坐公共交通工具,在医院时找人少通风的位置等待,尽量减少在室内停留的时间,全程规范佩戴N95口罩或医用口罩,不用手触摸口罩内外面避免污染,随时携带免洗手液或者是消毒湿巾,避免用手揉眼睛鼻子和嘴,尽量减少去医院的次数及在医院待的时间,产检完回家后妥善处理口罩,洗手洗脸洗鼻孔耳朵,带回家的物品妥善消毒处理。

哺乳期感染,可以哺乳吗?

王慧玲说,母亲感染新冠病毒时在母乳中未发现新冠病毒,也就是说通过哺乳不会传染给孩子,但是母亲在给

孩子哺乳时可以通过呼吸、说话、接触、空气等其他途径传染给孩子,故新冠病毒感染母亲可以给予暂时的人工喂养,孩子和妈妈暂时分开,哺乳期妈妈停止母乳喂养期间,既要避免乳汁淤积导致的乳腺炎发生,也要防止暂停母乳喂养导致的乳汁减少,可以用吸奶器及时吸出积存的乳汁,保持心情愉悦,喝汤类食物保持乳汁正常分泌。

感染之后的生活调理

王慧玲最后提醒说,孕妇阳过了和非孕期基本相似,也要注意休息,养精蓄锐是减轻后遗症的最佳方式之一,不要在身体还很虚弱的时候就做一些过度伤害健康的事情,雪上加霜不可取,只会让自己的身体变得更差。注意保暖,保持口腔的卫生,营养很重要,既要补充,又不能乱补,蔬菜、水果、富含优质蛋白质的鸡蛋、瘦肉、牛奶、豆制品都有利于恢复,但是油炸食物、辛辣刺激食物、腌制食物、烧烤等不利于身体的恢复,反而会加重肠胃负担。适度控制体重,控制血糖,监测血压,保持心情愉悦,正常胎教,自己监测胎动。

聚焦 健康

我市卒中急救地图发布

延大附院心脑血管病医院牵头打造“区域黄金一小时卒中救治圈”

高病死率、高复发率等特点,在发病4.5小时内实施静脉溶栓,24小时内评估后动脉取栓是卒中急性期救治的主要手段。在最佳治疗时间窗内及时有效的治疗可大大降低死亡率和致残率。延安市卒中急救地图由延大附院牵头建设并管理,将联合延安市11家具有急性脑卒中综合救治能力的医院,建立以患者为中心的区域一体化卒中救治网络。

延安市卫健委党委副书记翟建军在卒中急救地图发布会上说,“卒中急救地图”为患者在急救时间窗内就近选择医院提供了精准导航,将老百姓、“120”急救系统和卒中中心医院三方紧密有效衔接,将最大限度为患者赢得黄金抢救时间,保证抢救质量,为急性脑血管病救治建立更为快速高效的绿色通道。

永年表示,延大附院将一如既往地发挥牵头单位作用,在市卫健委指导下,继续带动延安辖区各医院,充分发挥各协作单位的学科优势,健全和推广卒中规范诊疗,促进卒中防控流程标准化和质量同质化,在分级诊疗、疾病防治、人才培养、学术交流、临床研究等多个方面提升各成员单位的卒中诊疗能力和服务水平,建设区域卒中防控网络,辐射、带动区域卒中防控能力提升。

女童误服降压药 医护急救保平安

片,具体不详。”住院总医师刘庆、值班医师张莉莉不禁一阵心惊。两位医生知道,事情远比看到的更加严重。时间就是生命,绿色通道立即开通,儿童误服药物抢救的应急预案即时启动。

与此同时,护士王小莉、高礼燕、吴丽丽马上给孩子洗胃,看着心率、呼吸一切正常,血压80/50mmHg,在场的医护人员心里很清楚,这种状况是降压药的药效在女童的身上还未显现,

洗胃已刻不容缓。而在这时,刘庆医生也从孩子爸爸的口中得知,女童自己摸到了家人的降压药,手里拿着药盒,但里面的药片全无,怀疑女童当成“糖豆”吞了下去,发现后及时赶来医院。而此时距离女童误服降压药,也整整过去了一个多小时……一次又一次的灌注,溶解了药片的胃液被一一次的吐出。终于,在2000毫升洗胃液的灌注下,胃液变清亮了,与此同时,

再次给予患儿测量血压已经回升到90/60mmHg。考虑到融化的药品在消化道可能部分已被吸收,女童随后被安排在病房继续观察治疗,医护密切配合,一边有条不紊地进行救治,一边安抚着惊魂未定的女童父母。经过积极治疗,女童血压逐渐恢复正常,4小时后再无异常,家长这才带着女童安全地离开病区。

职工除夕守岗位 院里慰问送祝福

慰问过程中,院领导每到一处都与坚守在工作岗位上的职工交流,询问科室在春节期间的患者救治和值班安排情况等,对大家依然坚守岗位、连续作战表示衷心感谢。院领导特别嘱托,春节期间要兼顾好常规住院患者和新冠

感染患者的就诊需求,完善各项预案措施,做好急重症医疗救治工作;充分做好医疗后勤保障工作,合理调配医务人员,全力保障节日期间医院各项工作平稳运行,为全市人民平平安安过春节保驾护航。

院领导的慰问带来了浓浓暖意,医务人员和后勤保障人员倍感温暖,大家纷纷表示,在春节期间一定牢记使命,坚守岗位,不负百姓和医院的重托,为全市人民度过一个平稳祥和的春节提供坚实的医疗保障。

为生命“守岁”

通讯员 高琴

给患儿,把孤单留给妻儿,没有时间陪伴年迈的父母。当问他有没有后悔当医生时,他说:“选择了医生,就意味着奉献,孝不能两全,父母也一定会理解我的。”他以大医精诚的精神,用心用情地救治患儿,成为患儿家属心中的“最美医生”。

“有人吗?医生快来人,我家孩子的手被炮炸了。”“我家孩子把糖卡在喉咙里了。”在这个全家团聚的日子里,陈丹

医师和穆克萍护士放弃与家人团聚坚守在儿科门诊,为患儿提供及时的救治。“护士给我们办住院,看到一位妈妈穿着睡衣拖鞋抱着一个昏睡的孩子,他的孩子把白酒喝了,这会儿醉得不省人事,医生和护士已经紧急抢救了。”原来是白玉医师和曹慧荣护士及时将患儿抱到急救室,给予对症的治疗,让孩子转危为安。除夕,是儿科冬夜里最忙碌的日子,坚守岗位的医生和护士们必

须面对各种问题,争分夺秒竭尽全力医治患者。怀揣着对亲人无法兑现的承诺,收拾着无法与家人团聚的心情,在春节这个特殊的日子里,用人性的大爱与光辉,上演着一幅幅温暖治愈的画面;他们舍“小家”为“大家”,甘为“春节不归人”,在医务人员这个特殊的岗位上,用自己的坚守与奉献,守护着延安市广大患儿的健康与平安。

为爱不言苦 喜迎“兔宝宝”

通讯员 沙田添 陈琪璐

都期盼着她们回家过年,但春节期间,她们都放弃过年陪伴家人,穿梭于孕产妇和新生儿宝床边,高质量做好各项诊疗工作,为新生生命的降生忙碌着。

“母婴平安是我们产科人最大的愿望。”这是李莉主任的新年愿望,也道出了该院产科医护人员的心声。王建大夫除夕夜又被病人叫醒,产床边陪伴,悉心照料产妇,只因产妇一句“有您在,我们就安

心了”彻夜守护。大年初一早上六点半,产房里传来一阵婴儿的啼哭声,“生啦!生啦!”医护人员激动之情溢于言表,该院产科第一个兔宝宝顺利出生了。产妇产夫看着怀里刚出生的宝宝,一直笑得合不拢嘴,激动地握着王建大夫的手说:“王大夫辛苦了,太感谢您了!我的儿子在兔年第一天出生,这是全家人收到的最棒的新年礼物了,也是

你们辛苦付出的结果。”看到一家人开心幸福的笑容,产科医护早已忘却了通宵辛苦和周身疲惫,内心只有满满的欢喜和欣慰,在这新春佳节人们尽情狂欢的时刻,虽然不能与家人团聚,但她们无怨无悔,坚守岗位履职尽责,和大家一起分享迎接新生命的喜悦与期望,感受着产科人无与伦比的快乐。

医疗前沿

延安大学附属医院

本报徐(通讯员 高晓嵘)患者一旦突发急性脑卒中如何在最短时间、最快速度到有救治能力的医院进行精准救治?近日,我市发布延安市卒中急救地图,由延大附院心脑血管病医院牵头,将11家县、区医院纳入延安市卒中急救地图医院体系,为救治精准导航,打造“区域黄金一小时卒中救治圈”。

卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,具有高发病率、高致残率、

本报徐(通讯员 崔永平)1月21日正是除夕,一2岁女童误服大量降压药,情况十分危急,被送到延大附院后及时给予洗胃,生命体征测量,2个小时后,各项指标恢复正常,这惊心动魄的一幕,就发生在延大附院儿科一病区。

1月21日10时19分,延大附院儿科一病区急匆匆进来一对夫妻带着一个小女孩,家长说:“误吃了降压药数

大医精诚

延安市人民医院

本报徐(通讯员 倪炳涛)虎辞旧岁,兔跃新程。1月21日是除夕,延安市人民医院领导班子成员走进医院各科室、河庄坪病区,慰问了奋战在一线的医务人员及后勤保障人员,向他们致以诚挚的问候,送上美好的新春祝福。

春节,对于我们中国人来说,是真正意义上的新年。在这辞旧迎新、阖家欢聚的美好时刻,有这么一群人,他们身着白衣,秉承“大医精诚,患者至上”的服务理念,日夜坚守在工作岗位上,他们就是延安市人民医院儿科二病区的医护们。

袁强主任医师行医几十年如一日坚守在临床一线,不曾休过年假,无论除夕还是春节,他任劳任怨,把时间留

仁爱创新

北医三院延安分院

随着新年钟声敲响,窗外烟花腾空绽放,而在这万家团圆之际,北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)产科却是另一番热火朝天的景象,医护人员们正在彻夜不眠地奋战在工作岗位上。

产科作为全院临床科室之一,平凡而又特殊,二线医生全年日夜在岗。为了春节期间产科正常运转,为了孕产妇和新生儿安康,尽管家中上有老下有小,

疾控激健康

延安市疾控中心

这样吃等于清肠养胃

春节期间,大家忙着走亲访友,各种饭局接踵而来,往往会吃得太油腻,然后就应了那句“每逢佳节胖三斤”。在身体向我们提“意见”前我们该怎么调理呢?

- 1. 山药。**可促进消化功能,减少皮下脂肪沉积,避免肥胖,而且增加免疫功能。
- 2. 地瓜。**纤维质松软易消化,可促进肠胃蠕动,有助排便。
- 3. 洋葱。**能促进肠胃蠕动,加强消化能力,且含有丰富的硫,和蛋白质结合的情形最好,对肝脏特别有益,因此有助于排毒。
- 4. 海带。**它里面的褐藻胶因含水率高,在肠内能形成凝胶状物质,故有助于排除毒素物质,并可防止便秘和肠癌的发生。
- 5. 绿豆。**中医认为绿豆可解百毒,能帮助体内毒物的排泄,促进机体的正常代谢。
- 6. 莲藕。**有利尿作用,能促进体内废物快速排出,净化血液。
- 7. 薏米。**可促进体内血液循环、水分代谢,发挥利尿消肿的效果,有助于改善水肿型肥胖。
- 8. 白菜。**如果想要最快控油排油的话,最好是吃水煮白菜,只需要加入淡淡的盐粒,就可以了。白天的时候,可以选择吃清水煮青菜,其效果非常好。
- 9. 银耳。**滋而不腻,为滋补良药,其富含膳食纤维,可加强胃肠蠕动,减少脂肪吸收。银耳多糖属植物多糖,有降低胆固醇、增强免疫力、抗肿瘤、抗衰老和美容润肤等作用。

特别提醒:能解腻的蔬菜很多,冬笋、大蒜、番茄、花菜等都可以。颜色深的蔬菜营养价值更高,排序是:绿色蔬菜→黄色、红色蔬菜→无色蔬菜。水果是解腻的好帮手,它们含有1.2%粗纤维和0.5%有机酸,能够促进胃肠蠕动,起消化、去油腻的作用。其中,酸性水果的解腻效果最好,因为它们含有的酸性物质在一定程度上帮助人体分解脂肪。

1. 猕猴桃:高蛋白饮食后吃
在高蛋白饮食后,吃一个猕猴桃效果好。它含有的猕猴桃碱可加速消化,让吃掉的蛋白质更易被吸收,促进消化,缓解腹胀感。

2. 橙子:热量和糖分低
橙子的热量和糖分含量低,分别是48大卡和11.1克,并且含有大量的纤维素。饭后来一个橙子或一杯橙汁,对我们的肠胃好。

3. 菠萝:帮助肉类消化
菠萝含有丰富的菠萝蛋白酶,能分解蛋白质、有效地溶解脂肪,特别是帮助肉类的蛋白质消化,减少人体对脂肪的吸收。**特别提醒:**大家记得水果要在饭后1小时后再吃。吃饱后马上吃水果,果糖不能及时进入肠道,以致在胃中发酵成有机酸,引起腹胀、腹泻。

主食怎么吃更健康?

1. 米饭和面,到底哪个更好呢?
米和面条都含有人体必需的营养元素,包括膳食纤维、维生素、蛋白质和锌。同等重量的大米和面粉相比,面粉所含的膳食纤维和维生素B1、B2、钙、镁、铁等微量元素的含量都较大米要高。

此外,在蛋白质的含量上,面粉也比大米更多,不过大米中蛋白质的质量更好,这意味着更容易被人体所吸收。在含锌量上,大米则略胜一筹。

这样看来,如果同时考虑营养元素的含量和蛋白质的利用率,大米与面粉可以说是相上下。不过大米和面粉都是精制食,是经过精细加工的。

在加工的过程中大量的维生素和矿物质都遭到了流失。如果想从主食中获得更多的营养,还是要搭配一些燕麦、小米等粗粮。

2. 米饭和面条,吃哪个更容易长胖?
对于减肥的人来说,米饭和面条都是“大忌”,不能吃多的。如果单看生面条的热量是348大卡每100克,米饭是347大卡每100克。两者煮熟后的热量也在110大卡左右,因此同样分量的大米和面条热量是差不多的。

但是,人们吃面和吃米饭的时候往往吃的不一样多。简单来说,吃米饭时我们都会配各种别的菜,所以米饭不是主角,正常人一顿摄入的米饭也就是100~200克左右。但面条不同,吃面时,面才是主角,往往是一大碗面配几根青菜,这样就会导致热量严重超标。

主食中的碳水化合物和糖分主要来自淀粉。面条中含有的淀粉是支链淀粉,而米饭中主要含直链淀粉。二者的区别就是:直链淀粉比较难被小肠吸收,在人体内的分解方式类似纤维素。

支链淀粉容易被分解为葡萄糖,有利于小肠快速吸收糖分,从而转化为血糖刺激胰岛素,更容易发胖。因此,从淀粉成分上看,面条更容易令人长胖。

3. 晚餐主食怎么吃更健康?
许多减肥人士为了减肥,晚上就会省略主食,有的是完全不吃东西,有的还会吃些蔬菜水果。其实,这种方法并不可取。糖分和热量不足以维持机体正常代谢时,身体里的蛋白质和脂肪就会转换为能量。长期消耗蛋白质,会有损肌肉和器官的健康。

4. 进食主食应该怎么吃才既能为身体提供能量,又不容易发胖呢?
选择多种类的主食。相对于只吃精面或精米而言,一餐饭中食用多种类的主食更能保持营养的全面摄入。加入其他种类的粗粮搭配,例如玉米、红薯、杂粮等等,能够增加多种膳食纤维和维生素,帮助肠道更好消化。

控制主食的摄入量。主食的热量含量比较高,能够为身体提供一半以上的每日所需能量。需要减肥的人群和糖尿病患者可以进行称重饮食,避免在无意之中摄入过多的主食。

注意烹调方式。少用煎、炸、爆炒、烘焙等多油方式来烹饪主食,少吃烤面包、油条等这类面食,含油量很高,更容易发胖。

健康大讲堂

传播健康理念 倡导健康生活

宝塔区疾控中心