



不小心染上流感怎么办？

▲ 安徽省界首市人民医院 朱玉

流感，全称为流行性感冒，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。根据病毒表面抗原的不同，流感病毒分为甲型、乙型和丙型三种。流感是一种季节性疾病，具有明显的季节性特征，高发期通常在每年的冬春、夏秋交替季节，容易在学校等人群密集场所传播和流行。

如何识别流感

周围忽然有很多人打喷嚏，那你要小心了！流感的传播途径主要是飞沫传播，即通过咳嗽、打喷嚏等方式将病毒传播给周围的人。这个时候主要可以通过以下几个方面来对早期流感进行识别：

起病急 流感通常急性起病，发热时体温常超过 39℃，病程长，全身症状更重，如头痛、肌肉酸痛、极度疲乏等。与普通感冒相比，来势更加汹涌。

临床表现 流感的主要临床表现为发热、头痛、肌痛和全身不适，体温可达 39 ~ 40℃，可有畏寒、寒战，多伴全身肌肉

关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状。婴幼儿流感的临床症状可能不典型，感染乙型流感的儿童常以呕吐、腹痛、腹泻为主要表现。

流感接触史 如果身边有感染者，其他人很快就中招，这在流感中较为常见。

如何有效预防流感

流感病毒容易变异，每年都可能出现新的病毒株，这也是为什么流感疫苗需要每年更新以适应新的病毒株。因此，了解流感的季节性特征并采取相应的预防措施是非常重要的。预防流感的措施包括：

注射流感疫苗 接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一。

保持良好的个人卫生习惯 勤洗手，尤其是在触摸公共物品或设施后。使用流动水和肥皂洗手，或使用含有至少 60% 酒精的手消毒剂。

避免密切接触流感患者 尽量减少与流感患者的接触，降低感染风险。特别是对于高风险人群，如老年人、儿童、孕妇和有基

础疾病的人群，流感流行期间，应避免前往人员密集的公共场所。

保持室内空气流通 定期开窗通风，减少病毒在室内的传播。在流感流行期间，尽量与他人保持一定的距离，特别是在公共场所。咳嗽或打喷嚏时，使用纸巾或肘部遮住口鼻，避免用手直接接触。

加强锻炼，提高免疫力 均衡饮食，多吃蔬菜和水果。保证充足的睡眠，避免过度疲劳。同时适度运动，以提高身体抵抗力。

教育和宣传 积极了解流感的相关知识，提高自我防护意识。

及时就医 如果出现流感症状，应及时就医，并减少外出，避免传染给他人。

如何采用家庭疗法缓解症状

若已经感染了流感，可以根据症状采取以下家庭疗法来缓解症状：

药物治疗 体温过高时可使用如乙酰氨基酚（扑热息痛）或布洛芬等非处方药物，帮助降低体温。有喉咙疼痛的症状，可以使

用喉咙喷雾剂或含片，缓解疼痛。如果咳嗽影响休息，可以使用非处方的止咳药物。

非药物治疗 若有轻微鼻塞，可使用盐水冲洗鼻腔，可以帮助缓解鼻塞。发烧时，除及时使用退烧药外，可以用温湿毛巾擦拭额头、腋下和腹股沟等部位，帮助降低体温。

环境与休息 保持良好的室内通风，定期开窗通风，减少病毒在室内的传播。同时，吸烟的患者在流感时应避免烟草烟雾，吸二手烟会刺激呼吸道，加重症状。保持充足的睡眠，休息更利于身体的恢复。

饮食 保持均衡饮食，摄入足够的维生素和矿物质，有助于身体抵抗感染。辛辣、油腻或过于甜的刺激性食物可能会刺激喉咙，应尽量避免。同时多饮水，保持充足的水分摄入，有助于缓解喉咙痛和咳嗽，也有助于身体排出病毒。

请注意，这些家庭疗法可以缓解流感的症状，但并不能治愈流感本身。如果症状严重或持续不改善，应及时寻求医疗帮助。此外，抗病毒药物可能对某些流感病例有帮助，但需要医生的处方和指导。

妇幼用药“避雷”指南, 轻松 get 不踩坑

▲ 广州市越秀区妇幼保健院药剂科 王丽林

妇幼用药是指专门用于妇女和儿童的药物。对于女性，会涉及孕期、哺乳期、经期等特殊生理期用药，这些药物要考虑对母亲和胎儿或婴儿的安全性，比如孕期有些药物可能会影响胎儿发育。对于儿童，由于其生理机能尚未发育完全，对药物的吸收、代谢等过程和成人不同，所以儿童用药在剂量、剂型等方面有特别要求，像儿童退烧药对剂量的精准度要求较高，以防止药物过量等情况发生。

妇幼用药需格外谨慎

妇女与儿童因独特生理特点，用药需格外谨慎，关乎健康与生命安全，以下关键常识务必牢记。

1. 孕期用药是重中之重。怀孕初期，胎儿器官分化，药物致畸风险高。像异维 A 酸，用于治疗痤疮，可致胎儿严重面部、心脏畸形，孕期禁用；而孕期感冒，也不可随意用复方感冒药，部分成分会影响胎儿。若患病确需用药，务必先咨询医生，权衡利弊选安全药物，能用单一成分药就不选复方制剂。
2. 哺乳期同样棘手。多数药物会经乳汁传递给婴儿，如氯霉素，可能抑制宝宝骨髓造血功能，要避免使用；但像对乙酰氨基酚，在医生指导下，可谨慎用于缓解哺乳期妈妈轻中度疼痛、发热，用药后要留意婴儿有无不适反应。
3. 儿童用药复杂性也不容小觑。儿童肝肾肾功能稚嫩，药物代谢慢、排泄差。退烧药中，布洛芬、对乙酰氨基酚适用不同年龄段且剂量精准度要求高，按体重给药，超量会损伤肝肾功能；抗生素里，阿奇霉素针对儿童支原体感染常用，但使用不当易引发胃肠道紊乱。
4. 喂药方法有讲究。儿童喂药别强行灌服，以免呛咳、恐惧，可选用糖浆、颗粒等易服剂型，混于果汁等适量食物辅助喂药（遵医嘱）。
5. 妇幼群体特殊，自行买药、凭经验用药不可取，家中常备药要定期清理、更新，存放于儿童够不到处。只有严守用药规范、谨遵医嘱，才能保障妇幼用药安全有效，守

护特殊群体健康防线。

妇幼用药的注意事项

妇幼用药的注意事项因女性和儿童生理特点不同而有所差异。

1. 对于女性，在孕期用药要极其谨慎。怀孕的前三个月是胎儿器官形成的关键时期，这个阶段药物的致畸风险最高。所以在孕期，若非必要，尽量避免用药；如果必须用药，要在医生的严格指导下，选择对胎儿影响最小的药物。
2. 在哺乳期，药物会通过乳汁传递给婴儿。像四环素类药物会影响婴儿的骨骼和牙齿发育，应避免使用。如果妈妈需要用药，应该选择在乳汁中浓度较低、对婴儿影响较小的药物。并且，要注意观察婴儿是否出现腹泻、皮疹等不良反应。
3. 儿童用药方面，要注意剂量。儿童的肝肾功能尚未完全发育成熟，药物代谢和排泄能力较弱。例如，给儿童使用退烧药时，要根据年龄、体重精确计算剂量。以布洛芬为例，不同年龄段儿童的使用剂量有严格规定，过量使用可能会导致肝损伤。
4. 儿童用药的剂型也很重要。因为儿童吞咽能力有限，所以尽量选择适合儿童服用的剂型，如糖浆剂、颗粒剂等。而且，不要给儿童服用成人药物，因为成人药物的剂量对于儿童来说可能过大。
5. 无论是妇女还是儿童，都不应该自行使用抗生素。抗生素的滥用可能会导致耐药菌的产生，也可能会引起不良反应。如果有感染症状，需要先就医，在医生的指导下合理使用抗生素。

妇幼用药安全，是家庭幸福与社会和谐稳定的重要基石。在这一特殊且关键的领域，唯有秉持严谨细致的态度，依靠科学专业的知识，才能为妇女儿童筑牢健康的防线。每一位家长、医护人员以及社会大众，都肩负着重视妇幼用药常识、遵循注意事项的重任。

妊娠期糖尿病: 藏在孕期里的健康“暗礁”

▲ 广东省肇庆市第一人民医院产科 郑晓霞

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间首次出现的糖代谢异常。它不仅影响准妈妈自身的健康，还可能对肚子里宝宝的发育造成不良影响。不过，妊娠期糖尿病并非不可避免。接下来，就让我们一同深入了解如何通过科学有效的方式预防它，让每一位准妈妈都能顺利迎来健康可爱的小宝贝。

妊娠期糖尿病的发病原因

胎盘形成后激素在母体内会干扰胰岛素正常发挥作用，降低胰岛素的敏感性，使得胰岛素不能有效地将血糖转运至细胞内利用，从而导致血糖水平升高。

孕期母体的代谢变化也不容忽视。母体对葡萄糖的利用和消耗量增大，然而，部分孕妇的胰腺功能无法满足这种急剧增加的需求，胰岛素分泌相对不足，不能充分代偿孕期的生理变化，进而引发血糖代谢异常。

遗传因素也对妊娠期糖尿病的发生产生影响。患有糖尿病其患妊娠期糖尿病的遗传易感性会明显升高。这种遗传背景可能使孕妇体内某些与糖代谢相关的基因存在缺陷或表达异常，在孕期特殊的生理环境刺激下，更容易诱发妊娠期糖尿病。

妊娠期糖尿病对胎儿的危害

对于胎儿而言，首先，显著增加巨大儿的形成风险。胰岛素的促生长作用致使胎儿过度摄取营养，脂肪、蛋白质合成过多，最终导致胎儿体重过度增长，不仅增加了分娩时难产、肩难产、产伤等风险，还可能在胎儿成年后引发肥胖、糖尿病等代谢性疾病；其次，胎儿生长受限也可能发生，当孕妇糖尿病病情较重，出现血管病变时，胎盘血管痉挛、狭窄，影响胎盘的血液灌注；再次，孕早期高血糖可干扰胎儿器官分化和形成，导致先天性心脏病、神经管缺陷等畸形发生率上升；最后，胎儿长期处于高血糖

环境，出生后脱离母体高糖供应，但自身胰岛素仍持续分泌，极易引发新生儿低血糖，严重时可导致不可逆的脑损伤。

妊娠期糖尿病防治策略

妊娠期糖尿病的防治策略需多管齐下，以保障母婴健康。第一，应合理规划减少精制谷物与高糖食物摄取，将其占总热量比例控制在 50%~60%。脂肪摄入以不饱和脂肪酸为主，如橄榄油、鱼油等，饱和脂肪酸占比小于 7%。第二，保证充足的优质蛋白质摄入，像瘦肉、鱼类、蛋类等应占总蛋白质的一半以上。第三，采用分餐制，每日 5~6 餐，避免餐后血糖大幅波动，如在两餐间适当加餐水果、坚果、酸奶等并严格控制量。第四，饭后 30 分钟开始运动，每次 20~30 分钟，运动时需留意自身感受，避免过度劳累与剧烈运动，一旦不适立即停止并就医。第五，一般每周至少 1~2 天监测空腹及餐后血糖，若血糖控制不佳或有特殊情况，依医生建议增加次数，并认真记录以便医生调整方案。

饮食与运动控糖不佳时，需胰岛素治疗，其种类与剂量依孕妇血糖、孕周、体重等个体化确定，使用时严格遵医嘱注射并防范低血糖。部分口服降糖药如二甲双胍和格列本脲在特定情况下可谨慎使用，但需严格把控适应证与时机并严密监测。此外，孕期要加强产检，密切关注胎儿发育等情况，产后 6~12 周复查糖耐量试验，此后长期随访，每年查血糖，警惕 2 型糖尿病发生。

妊娠期糖尿病虽在孕期带来诸多挑战，但通过全面深入的认知以及科学系统的防治策略，能够极大程度降低其对母婴的不良影响。每一位准妈妈都应高度重视孕期血糖管理，秉持积极健康的生活方式，与医护人员紧密配合，为新生命的诞生营造良好环境，开启幸福美满的家庭生活新篇章。