

■优生优育

当孕妈遇上新冠疫情 可以减少产检次数吗?

定期产检对每位孕妈和腹中宝宝来说非常重要,正常情况下,女性整个孕期需进行12~13次产检,如有特殊情况还需增加产检次数。时下的新冠疫情虽已得到控制,但孕妇属于新冠病毒的易感人群,仍需加强防范意识。为减少感染风险,孕妈是否可以减少产检次数呢?什么情况下必须去医院呢?

孕期什么时候需要做产检?

1. 孕早期:首次产检为孕6~8周,向医师详细介绍既往病史、月经史、婚育史,并测量血压、身高、体重,行B超检查排除宫外孕,完善血常规、空腹血糖、血型、肝肾功能、艾滋病、梅毒、乙肝、甲状腺功能、优生筛查、地贫筛查等检查;妊娠11~14周时完成胎儿颈项部透明层厚度(NT)超声检查。

2. 孕中期:孕15~20⁺周进行唐氏筛查,若唐氏筛查异常,遵医嘱行无创DNA或羊水穿刺等产前诊断排查胎儿染色体疾病;孕20~24周、孕30~32周时行两次胎儿系统超声排查胎儿畸形;孕25~28周筛查妊娠期糖尿病。

3. 孕晚期:妊娠28周后可根据医生建议进行产检,每次产检均需测量血压、体重。孕32周后定期行胎心监护检查,36周前可根据情况2~4周检查一次,36周后每周检查一次;孕37周时进行一次全面检查,包括血常规、肝肾功能、凝血功能、心电图、胎儿超声检查等,并与医生就住院时间和分娩方式进行充分沟通。有妊娠期合并症和并发症的高危孕产妇,如妊娠高血压、妊娠糖尿病、妊娠期肝内胆汁淤积症、妊娠合并肝炎、前置胎盘等,遵医嘱进行产检。



孕妇属于特殊人群,在新冠肺炎防控的特殊时期,如果孕早期、孕中期没有明显异常,可以在医生的建议下适当延长产检的间隔时间,但不要错过重要的产检时间,如早孕期妊娠诊断、NT筛查,中孕期胎儿系统超声与OGTT筛查,36周后每周一次的胎心监护,以及36~38周进行一次胎儿超声检查。对于高龄、有合并症的高危孕妇,应该听从医生建议进行产检和随访。

哪些情况需要立刻就医?

孕妇如无特殊情况,可遵医嘱定期体检,但如果出现以下情况,则要立刻就医:1)出现异常阴道流血、阴道流水、腹痛、胎动异常增多或明显减少、头痛、血压升高、视物模糊等不适;2)足月孕妇出现规律腹痛(间隔5~6分钟,持续30秒以上)、阴道流水等临产先兆时。出现阴道流水时,孕妇应避免站立,以免发生脐带脱垂,建议采取左侧卧位或半坐

卧位,且尽快就医;3)“见红”通常发生在临产前24~48小时,如量少于平时月经量,可在家中适当观察,如流血大于月经量,应尽早就诊;4)如果有与新冠肺炎患者或疑似患者密切接触的病史,并出现发热、干咳、乏力、鼻塞流涕、咽痛、结膜炎、肌痛、腹泻、嗅觉减退等表现,应先前往发热门诊,完善血常规、肺部CT或胸片等检查,排查新冠病毒感染。

需要提醒的是,孕妇及家属去医院时一定要做好个人防护工作,全程规范佩戴口罩,最好选择私家车或骑行、步行等方式前往,少与他人交谈,保持“1米”安全距离;不要随意触摸公共物品,触摸后及时洗手或用酒精湿巾擦手;检查完成后尽快离开医院,回家后立即洗手,必要时用酒精湿巾对手机、随身物品擦拭消毒。

湖南省妇幼保健院产一科主任 蒋玉蓉

孩子发烧 莫急于用退烧药

孩子发烧,父母会很着急,但很多却不知怎么处理。发烧是人体对疾病的一种防御反应,若体温在37℃~38.5℃之间,短时间内不会对身体造成太大影响,此时不必急于给孩子喂退烧药,特别是在没有明确诊断前,盲目服用退烧药可能掩盖病情,干扰诊断。此时可以采取适当的物理降温,如用温水毛巾擦拭孩子腋窝、腹股沟、手心、足底等部位。

如果体温超过38.5℃,3个月以上的宝宝可适当口服对乙酰氨基酚,6个月以上的宝宝可

口服布洛芬,这两种药相对较为安全。一般服药后30分钟至1个小时,孩子会出汗,通过排汗散热,体温逐渐降低,此时可适当减少衣物帮助其散热。需要提醒的是,孩子退烧后仍不可掉以轻心,仍需监测体温,观察病情。如果服药后,孩子没有出汗,反而全身发冷,甚至寒战,说明体温还可能继续往上升,这时应适当为其加衣物来缓解不适。

孩子感冒发烧虽不必太过紧张,但家长也不能掉以轻心,如果出现以下这些情况,应及

时送医:1)3个月以下的宝宝发热超过38℃,3个月以上宝宝发热超过39.5℃;2)1岁以下的宝宝发热超过24小时,1岁以上的宝宝发热持续3天以上;3)发热并发惊厥;4)舌头、指甲、口唇发绀,精神差,疲倦乏力、食欲差、嗜睡或不易叫醒;5)发热伴反复呕吐或腹泻;6)呼吸加快,呼吸费力,可听到喘息声;7)体温下降但心跳仍然很快;8)接种疫苗后出现发热;9)反复午后低热,且伴有咳嗽。

钱军

健康教育处方(2020版)

青少年抑郁症

青少年抑郁症是以反复出现的抑郁发作为主要表现的精神障碍,如情绪低落、对事物缺乏兴趣、精力下降、言语减少、注意力难集中、自我评价低、焦虑、易激惹、悲观消极等,甚至出现自杀行为,常伴有饮食、睡眠问题。该病的病因和发病机制尚不完全清楚,及时发现青少年抑郁症的可疑征象,及早干预,有助于控制疾病,确保患者身心健康。

●健康生活方式

□关注青少年的情绪变化,对于有现抑郁症状的青少年,及时到精神专科医院或综合医院精神科就诊,在专科医生指导下系统干预、治疗。

□加强与青少年的沟通交流,了解是否存在课业压力过大、同伴交往受阻等诱因,并帮助去除诱因。

□营造温馨的家庭氛围,理解、支持、关爱患者,帮助患者建立自信和战胜疾病的信心。

□保证规律、适量、均衡的饮食和规律、充足的睡眠,禁止吸烟、饮酒,尽量避免饮茶或咖啡。

□限制使用手机等电子设备的时间。

□轻度抑郁症患者可以坚持上学,但要合理安排学业内容,减轻学业压力;中重度抑郁症患者建议在家休息,视具体情况少量安排学业内容。

●治疗与康复

□心理治疗。根据患者的具体情况采用个体化的心理治疗进行干预。

□药物治疗。轻度抑郁症患者经心理治疗症状改善不明显,以及中重度抑郁症患者可采用药物治疗。治疗期间需监测药物不良反应,并定期复诊,不可随意调整药物种类及剂量,更不能擅自停药。

□康复治疗。经系统治疗得到部分改善后,患者可在医生指导下进行康复治疗,促进疾病全面康复。

□预防复发。症状缓解后,患者仍需规律服药,定期复诊,做好巩固期和维持期治疗;合理安排工作学习,避免压力过大;增强情绪调控能力,减少因心理社会因素导致的疾病复发可能。

□存在自伤、自杀风险的患者,必须加强监护,严防轻生行为发生,必要时到精神专科医院或综合医院精神科就诊;自伤、自杀风险高的患者,需尽快住院系统治疗。

据国家健康委员会官网