

■儿保频道

# 宝宝防甲感 细节决定成败

正在全球多个国家蔓延的甲型 H1N1 流感同样也威胁着小宝宝们。最新的病例分析显示，儿童更易感染甲型 H1N1 流感病毒，尤其是免疫力较弱的或体弱多病的宝宝更易被袭击，且死亡率高。美国疾病控制和预防中心证实，该国首个因甲型 H1N1 流感病毒感染而死亡的病人就是一名不到两岁的墨西哥籍幼儿。因此，年轻的爸爸妈妈们一定要注意，帮助宝宝有效预防甲型 H1N1 流感。

N95 专用口罩对呼吸道病毒的过滤可以达到 95% 以上，如果身边已发生了甲型 H1N1 流感疫情，最好能为家人和宝宝准备一只 N95 专用口罩。如果尚未发生疫情，就没有必要整天戴个口罩了。

在非常时刻，妈妈最好避免与宝宝有面对面的亲密接触，包括面对面呼吸、亲吻，尤其不能对着宝宝咳嗽、打喷嚏等。如果宝宝最亲近的人有感冒症状了，应与宝宝隔离开，

即使爸妈感冒了也应尽量回避。

平时无论身在何处，当你自己打喷嚏或咳嗽的时候，一定要用纸巾蒙住，防止传给他人，如果没有纸巾，就用手遮挡，之后赶紧洗手。这些都是细节，其实防止传染病也是“细节决定成败”。

勤洗手，避免病毒停留在手上。家里要准备洗手液或香皂，最好用流动的水洗手，且每次一定要洗 30 秒以上。在家抱宝宝、做

饭、吃饭前，别忘了洗手。

最近一个时期最好不要让宝宝到宠物过多的地方玩，尽量避免宝宝与动物发生接触，更不要身体接触，包括握手、亲吻、共餐等；避免前往人群拥挤场所，如电影院、商场、医院、公共汽车等；还要注意对宝宝的住房、玩具、用品、衣物等进行一次彻底的打扫、消毒；宝宝的奶瓶、饭碗等要单独存放。

省疾控中心 柳君

## 相关链接

## 什么是 N95 口罩？

“N95”是美国职业安全与健康研究所制定的标准，不是特定的产品名称。只要符合 N95 标准，并且通过其审查的产品就可以称为“N95 口罩”。它的最大特点就是防护功能特强，可以预防由患者体液或血液飞溅引起的飞沫传染。飞沫的大小为直径 1 至 5 微米。“N”表

示“不耐油”。“95”表示暴露在规定的数量的专用试验粒子下，口罩内的粒子浓度要比口罩外粒子浓度低 95%。美国规定，暴露在结核病菌下的医务人员必须佩戴 N95 标准以上的口罩。N95 口罩每只约 3 元钱，医药用品公司和大型药店均有出售。

## 弱视治疗要趁早

凡眼部无明显器质性病变，以功能因素为主所引起的，远视力在用睫状肌麻痹剂散瞳检影矫正后视力仍然低于 0.8 (国际标准视力表) 者均为弱视。弱视不仅造成患眼视力低下，而且导致双眼视觉障碍，特别是没有完善的立体视觉。弱视对正常的色觉发育也有不利影响。双眼重度弱视时还会影响儿童运动系统、手眼协调性等全面发育，对外界信息获取量的减少也会影响儿童的智力发育和心理发育。

弱视治疗关键是早期发现及时治疗，越早治疗预后越好，3~5 岁组治愈率在 85% 左右，5~7 岁组治愈率在 78% 左右，7~9 岁组治疗效果不理想，到了 12 岁治愈的可能性不到 50%。治疗弱视首先要找到病因，在去除斜视、屈光不正、白内障等病因的同时进行弱视训练。常见的方法如遮盖法、配镜、视力训练、红色滤光片疗法等。近年来发现，配合中药、耳穴压豆、按摩、电脑低频加药渗疗法治疗儿童弱视，很大程度地提高了有效率和治愈率。

田秀蓉

姓名：范艺蓉  
昵称：馨馨  
年龄：4.5 岁  
身高：105 厘米  
体重：17.5 千克  
特长：舞蹈，绘画。  
父母寄语：希望她成为最具爱心的人之一。

## 浓情时刻防感染

女性的阴道结构很特殊，容易遭受污染，据世界卫生组织近期发布的数据表明，我国有 40% 的女性患有不同程度的生殖道感染等妇科疾病，已婚妇女的患病率高达 70%。许多妇科炎症由男女性生活直接感染。

许多病原体均能悄悄地隐藏在男人的尿道里，它们在一般情况下并不骚扰男人使其发病，却通过性生活为妻子留下了隐患。健康女性阴道对病原体的侵入有天然的防御功能，不会出现炎症，但当女性身体抵抗力下降或阴道酸碱发生变化时，它们便开始大量繁殖，结果发生了阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等。下体分泌物会带有刺激性异味，伴有白带增多，或尿痛、下腹疼痛等症状，同时，会不时感到阴部瘙痒难耐，外阴唇有明显的烧灼感，甚至会反复发作、久治不愈。妇科炎症一方面要因人因病选择治疗方法，另一方面必须是夫妻同时用药，治疗期间避免夫妻性生活。用药切忌见好就停，只有连续 3 个月妇科检查及阴道分泌物显微镜检查均无异常，才算完全治愈。未治愈之前再受到性交刺激，会引起交叉感染加重炎症。另外，许多妇科疾病早期症状不明显，而很多妇女去医院看病时往往已经感觉很不舒服了，结果容易失去最佳治疗时机。

董少广

## 优生优育

## 孕妇驾车悠着点

别过分以车代步 孕妇过分以车代步，较少活动，容易下肢水肿和导致发胖，将来分娩时也可能会发生一定的困难，因此适当的步行活动还是必要的。

注意车速和车内通风换气 车速过快，遇到紧急情况时难以驾驭处理，尤



其是紧急刹车时的惯性移动很容易碰撞到腹部，造成对胎儿的致命损害。孕妇驾车时，还要注意保持车内良好的通风换气，尤其是新车更要引起重视。有关检测表明，车内坐垫等包装材料常可挥发散发苯、甲醛等多种有害化学物质，这些物质对孕妇及胎儿都十分敏感，可损害呼吸及血液系统。

系好安全带 国外妇产科学专家专家认为，孕妇驾车以系好安全带为宜，即使以 40 公里时速行驶，发生冲撞时也有可能被甩出车外，对母子的伤害是显而易见的。胎儿处于羊水和子宫壁的保护之下，如果是身体健康的孕妇，系安全带并不会导致早产、流产。不过，有专家认为，对于反复多次流产的女性，怀孕 4 个月之内不宜系安全带，也不宜驾车。美国等 12 个国家规定，驾车的孕妇有使用安全带的义务；世界卫生组织发表过的有关孕妇交通事故的论文则一致强调应该使用安全带。

戒长途驾乘车 长时间旅行会造成驾乘者的疲劳和颠簸，对孕妇和胎儿都十分不利。如果必须进行万不得已的旅行，要避开孕早期和孕晚期，选择相对“安全”的孕中期，并在丈夫或亲友的陪伴下，绕开颠簸的路途。

王荡平

■妇科门诊

## 考前调经 莫盲目用药

由于精神紧张等原因，70% 以上参加高考的女生会发生痛经、月经周期改变等月经紊乱现象。为此，不少应考女生往往采取使用孕激素或雌激素一类药物的办法，来避开这一“倒霉”的事。其实，这种做法不妥。一是人为用药，有时反而会增加心理负担，影响考试效果；二是药物使用不当或多次使用，可扰乱人体正常月经调节系统，使得“生物钟”紊乱，导致月经失调，甚至更严重的后果。遇此，可采取以下方法进行调节。

心理调节 放下思想包袱，轻装上阵是最重要的，因为，女性月经周期与精神因素和情绪波动有很大关系，也是造成应考月经紊乱的主要原因。

生理调节 规律的生活是维持正常月经周期的基础，要注意作息有时，劳逸结合，保证充足睡眠，使大脑得到很好的休息，发挥其调节月经周期的正常功能。学习环境要保持安静，光线要充足，以减少对大脑的刺激和视疲劳。可适当增加营养，补充大脑持续工作所需的能量。

运动调节 体育锻炼能够减轻精神压力，临考前最好选择一些力所能及的体育活动，如散步、慢跑、做操等，使身体保持最佳状态。

中药调节 应考期间或临考前，若出现胸闷、乳胀、烦躁、焦虑等症状，可酌情服用逍遥丸或丹栀逍遥散；如发生痛经，可服用益母草冲剂、乌鸡白凤丸等中成药。

成都市第八人民医院 宁蔚夏

## 未婚女孩，大大方方看妇科

不少人认为，看妇科是已婚女性的事，与未婚女性无缘。其实，这是不对的。

专家认为，有以下几种情况的未婚女子，应大大方方去看妇科。1、外阴幼稚或发育不良，外阴生殖器畸形者；2、急性下腹部疼痛者；3、10 岁之前有阴道出血者；4、阴道有异物，或外阴道遭受外伤者；5、年满 18 岁而月经尚未来潮者，月经初潮后闭经半年以上或月经正常后又闭经两个月甚至半年以上者；6、有不明原因的下腹部包块者；7、月经周期紊乱、月经量过多或过少、经血色淡或有血块者；8、乳房发育不良，青春期后仍无阴毛生长，或周身多毛者；9、阴道奇痒，白带增多且有恶臭者。

博恩

湖南博雅文化商务有限公司

独家买断 本报刊头

联系电话:0731-4313877 联系人:张小姐