



坐诊名医:芜湖市妇幼保健院儿科副主任 **刘燕**
名医简介:毕业于安徽医科大学,从事儿科临床工作20余年,先后在常州市妇幼保健院和弋矶山医院进修小儿多动症治疗和新生儿危重症的救治。擅长于儿科常见病和新生儿危重症的诊疗。
名医热线:0553-3823491



流感来了不要怕, 我们一起消灭它!

近日,中国疾控国家流感中心发布2019年第50周流感监测周报。报告显示,我国内地流感活动水平持续升高,爆发疫情数明显增加,部分省份已进入今年的冬季流行季。我市儿科就诊人数大幅度上升,芜湖市妇幼保健院儿科日门诊已超300人次。

一、什么是流感?

流感与普通感冒有什么区别呢?

普通感冒是由鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒等致病原侵袭感染的;以呼吸道症状为主,有打喷嚏、鼻塞、流涕、咳嗽等;并发症少见;季节性不明显。而流感是由流感病毒侵袭感染的,流感病毒分为甲型、乙型、丙型三型;人类爆发流感以甲型流感病毒感染为主,突出表现为全身中毒症状,有明显的发热、乏力、全身酸痛等,发热程度多呈高热(39-40摄氏度),伴寒战,持续3-5天;并发症较多,可合并中耳炎、肺炎、心肌炎、脑膜炎或脑炎;有明显的季节性,冬春季高发。

二、流感该如何诊断?

如果宝妈们发现宝宝出现了上面所说的流感症状,不要过于担心和紧张,应及时带宝宝来医院就诊,医院会根据宝宝的症状、体征,进行相应的检查,必要时做流感的病原学检测,以明确诊断。

三、怎样和流感说拜拜?

国内和国际流感防控专家共同认为,在流感发生的最初48小时内使用奥司他韦,可以有效地缩短病程,减少并发症。奥司他韦治疗流感,5天为一个疗程,提醒各位宝妈,即使症状好转了,也要继续服药至疗程结束!

四、怎样远离流感?

1、疫苗接种

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

2、药物预防

药物预防不能代替疫苗接种,可使用奥司他韦和扎那米韦。

3、个人防护

保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段:

- ①增强宝宝体质和免疫力;
- ②宝宝要做到勤洗手;
- ③保持环境清洁和通风;
- ④尽量减少宝宝到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染的人。

最后需要提醒各位宝妈注意的是:流感是有潜伏期的(潜伏期指的是宝宝从感染到出现症状这一段时间区间),在潜伏期内宝宝不会感到明显的不适,但在体内积累了大量的病原体,潜伏期末就会在不知不觉中把病毒传给他人。常见的潜伏期为1-4天(平均2天)。

所以我们要做到早发现、早隔离、早预防,保持良好的生活习惯是预防流感的关键。早诊断、早治疗是提高流感治愈率的关键。面对流感,我们一起积极防流、抗流、治流。

孕妇徽章公益讲堂告诉你 当坐月子遇上过年怎么办

快要过年了!好开心!如果宝宝也是在春节降生,真的是一件喜上加喜的事情。但问题来了,产妇要怎么坐月子呢?月子里可以吃大餐看春晚吗?可以走亲戚拜大年吗?

元月14日下午,金周刊联合市妇幼保健院、四山社区举办的孕妇公益讲堂,邀请市妇幼保健院妇产科主治医师吴圣姐给准妈妈们送上了一堂“春节快乐坐月子”的课程。

过年坐月子吃什么好

“大家都知道过年最不缺的就是吃了,但对于产妇来说,坐月子怎么吃还是有讲究的。”讲座一开始,吴医生就告诉在座的各位准妈妈,产后既要补充必要的营养,又要保持营养全面均衡。二胎准妈妈王女士的预产期就在大年初三,一家人都特别开心。“到时候我婆婆会从农村老家赶来照顾我,伺候月子,”她说,“老人家特意打电话来说,会带几只老母鸡鸡汤给我好好补一下。”对此,吴医生建议王女士,坐月子期间要多食用较软、易吸收、高蛋白、高热量、高营养的食物。“我们芜湖这边坐月子,老人喜欢炖老母鸡汤,认为滋补。月子头几天产妇最好饮食清淡一点,吃太油腻的食物,不仅妈妈受不了,还会连累到吃母乳的宝宝。如果要喝老母鸡汤的话,最好用勺子把上面一层油给去掉。”她特别提醒说,产妇应该保持少食多餐,多吃新鲜蔬菜和水果,不仅增加维生素的摄入,而且可防止便秘。

“我知道老一套的坐月子方式是不科学的,所以啊,这段时间我一直在学习这方面的知识呢。”杨阿姨是陪着怀孕的女儿一起来听讲座的,她告诉记者,女儿正好在春节生孩子,估计那时候不好定月子餐。为此,自己特意下了个美食APP,学做一些清淡有营养的月子餐给女儿吃,自家做的放心又省钱。

应当保证产妇和宝宝的休息

当坐月子遇上过年,清静变得十分难得。亲朋好友互相走访,来看望产妇和宝宝的亲朋好友一定多。对此吴医生提醒大家,人多噪音也大,这样会严重影响产妇和宝宝的休息。还有新生儿的抵抗力较弱,因此尽量不要让TA接触外来的人群,以免引起病菌感染。她建议尽量不要将新生儿抱出房间,如果有人来房间看望,尽量不要让他们逗留太长时间,或让家人来招待亲朋好友。如果是看望产妇,可以商定一个时间,其他时间上门的客人,产妇也没有必要每一个都见,只要有了这个意识,这一点其实很容易解决。

看着朋友们在朋友圈晒晒玩的,产妇们这心里估计是羡慕妒忌了吧。但对于还在月子里的新妈妈来说,最重要的是休息,另外就是保暖,但也要注意的别太“暖”了,有些婆婆和妈妈们怕产妇受凉,把门窗紧闭,这可是错误的做法呢。

吴医生告诉准妈妈们正确的做法是:保持房间在适宜的温度(25-27℃)和湿度(50-60%),每日开窗通风1-2次,以减少细菌数量。但通风时要避免室内对流风,不要让风直接吹到产妇和新生儿身上。可以选择在中午开窗通风,挂上窗帘防止风直接吹入室内,同时要让产妇和宝宝到另一个房间,通风后,关好窗户再让产妇和宝宝进去休息。

本刊记者 彭璐/文 汪武/摄



赵艳芳 从事临床工作25年,现为芜湖市妇幼保健院妇产科主任、副主任医师。擅长妇科常见病及多发病的诊断治疗,各类妇科手术及计划生育手术娴熟,在产科方面,对高危妊娠诊治、各种难产的处理有着丰富的临床经验。

问: 大宝顺产刚满5个月,我即意外怀孕3个月了,可以要吗?我现在哺乳期,如果要的话要给宝宝戒奶吗?

答: 顺产3个月再次怀孕宝宝是可以要的,怀孕后会造乳乳汁分泌明显减少,如果哺乳时有腹痛,建议停母乳喂。

问: 怀孕39周,感冒头疼还有点发冷,量腋下温度为37.6,要去医院吗?

答: 发热多是由于体内有感染灶引起的可能,如病毒、细菌、支原体、真菌等引起的,您现在处于孕期,建议您需明确原因后选择适合孕妇的药物来治疗,所以要及时到医院就诊。

问: 我自己在家测胎心,发现已经达到160-170了,要去医院吗?

答: 若发现胎心率>160次/分,或<110次/分,或胎心音不规律时,再复测2分钟,如仍未改善,应立即去就医就诊。