

甲流来了,孕妇如何避免“中招”?

春季,呼吸道传染病高发,近期一些地方出现了甲流病例。甲流全称甲型流感,是由甲型流感病毒感染引起的一种急性呼吸道传染病,主要表现为发热、头痛、肌痛和全身不适,体温最高可达39℃~40℃,并伴有寒战、肌肉关节酸痛等全身症状,大多数感染者可在一周内痊愈。

孕期健康需要小心呵护。但也有些孕妇认为,孕期如果生了病,只能“硬扛”不能吃药,是这样吗?孕妇如何避免感染甲流?如果不巧“中招”了,如何安全用药?南京鼓楼医院妇产专业临床药师梅洪梁为大家详细解答。

通讯员 葛卫红 张晋萍 现代快报+记者 刘峻

甲流来袭,孕妇如何预防?

(1)疫苗预防

接种流感疫苗是预防流感的有效手段,孕妇接种流感疫苗的有效性和安全性证据充分,通过胎传抗体保护6月龄以内婴儿的效果明确,可在妊娠任何阶段接种流感疫苗。但一定要注意,孕期只能接种灭活疫苗,禁止接种减毒活疫苗。接种灭活流感疫苗后,对抗原类似毒株的保护效应可维持6~8个月。建议孕妇在本年度流感疫苗开始供应后,尽早接种;甲流高发季节,如尚未接种且符合疫苗接种适应症,应尽快接种。

(2)药物预防

按照是否接触流感患者、有无接种疫苗和接种疫苗时间等情况,针对孕妇群体对甲流的药物预防建议参见右表(1)。预防甲流首选奥司他韦,目前尚未发现奥司他韦对孕产妇及婴儿造成伤害,但仍建议在医生或药师的指导下使用。

(3)日常防护

保持良好卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免用手触摸眼睛、鼻或口;合理膳食,适量运动,充足休息;避免近距离接触流感样症状患者;流感流行季节,尽量减少去人群聚集场所。

孕妇得了甲流,如何治疗?

(1)抗病毒治疗

孕妇出现流感样症状后,应及时到医院就诊。排除其他可能病因,确诊流感后,应尽快给予标准剂量的奥司他韦抗病毒治疗。发病48小时内进行抗病毒治疗,可减少并发症,缩短病程;发病时间超过48小时,依然可以从抗病毒治疗中获益。奥司他韦治疗性应用的用法为:口服,每日2次,每次75mg,疗程为5天。

(2)对症治疗

孕妇如出现甲流相关不症状,权衡利弊后可进行对症治疗。常用药物参见右表(2)。

表1 孕期甲流的药物预防建议

预防时机	对象	药物预防建议	孕期药物选择
接触流感患者前预防	未接种流感疫苗	所在社区出现甲流暴发疫情时,建议预防用药,并尽快接种流感疫苗;接种后2周内,不建议停用预防用药	1. 孕妇首选奥司他韦进行甲流预防
	未接种流感疫苗	接触甲流患者或疑似甲流患者48小时内,建议预防用药,并应尽快接种流感疫苗;接种后2周内,不建议停用预防用药	2. 给药方式为口服,每日1次,每次75mg
	接种流感疫苗不满2周	接触甲流患者或疑似甲流患者48小时内,建议预防用药,用药持续至最后1次密切接触后1周	
	在该流感季已接种流感疫苗超过2周	接触甲流患者或疑似甲流患者,应谨慎评估风险和收益,在医生、药师指导下决定是否预防用药。其间若出现相关症状,立即进行药物治疗	

表2 孕期甲流感染的对症治疗药物

症状	药物通用名	妊娠期	常用用法用量
发热/咽痛/肌痛	对乙酰氨基酚	首选	口服:发热或疼痛时一次0.5g,若持续发热或疼痛,可间隔4~6小时重复用药一次,24小时总剂量不超过2g
	布洛芬	妊娠早期和晚期禁用;妊娠中期可短期使用(不超过48小时)	口服:发热或疼痛时一次0.2g,若持续发热或疼痛,可间隔6~8小时重复用药一次,24小时不超过4次
干咳	右美沙芬	妊娠早期禁用	口服:一次15~30mg,一日3~4次
咳痰	乙酰半胱氨酸	可使用	口服:一次0.2g,一日3次;雾化:一次0.3g,每天1~2次,持续5~10日
	愈创甘油醚	妊娠早期禁用	口服:一次0.2g,一日3~4次
	氨溴索	妊娠早期禁用	口服:一次30~60mg,一日3次
流涕/鼻塞	氯雷他定	可使用	口服:一次10mg,一日1次
	西替利嗪	可使用	口服:一次10mg,一日1次
	氯苯那敏	可使用	口服:一次4mg,一日1~3次
腹泻	海水/海盐水喷鼻	可使用	喷鼻:每天1~2次,或按需使用
	口服补液盐	可使用	口服:按说明书溶解,随时口服
	蒙脱石散	可使用	口服:一次3g,一日3次
	益生菌	可使用	口服:根据具体益生菌说明书使用

大爱!母亲捐肾救20岁儿子

取肾、移植两台手术无缝衔接,成功完成

近日,南京医科大学第二附属医院肾移植病房,罗女士(化姓)和儿子小俊(化名)的病床并列,罗女士轻轻牵起儿子的手,“之前我的心是痛的,眼泪是苦的,现在儿子手术这么成功,我的心是定的,眼泪是甜的”。

20岁的小俊三年前确诊尿毒症,近日在南医大二附院接受了亲体肾移植手术,肾源来自他的妈妈罗女士,目前母子二人均恢复良好,即将出院。

通讯员 陈艳萍 现代快报+记者 任红娟

意外!高中生突发尿毒症

小俊的病情要从三年前说起。罗女士回忆,2020年6月,正在读高中的儿子在学校体检时血压偏高,低压120,高压180。后来,家人带着小俊前往医院进一步检查,结果显示小俊的肌酐值高达460。记者了解到,像小俊这样的青少年,肌酐值正常在100以下。

“基本就确诊尿毒症了”,想起那一刻的心痛无助,罗女士依然忍不住掉眼泪。随后,一家人开始了漫长的求医之路,在南京、上海等地的大医院,采取保守治疗后,小俊的肌酐值不降反升,最高达到800多。医生建议小俊进行至少一年时间的血透后,实施肾移植手术。

坚定!母亲要为儿子捐肾

从决定给儿子做肾移植手术起,罗女士就做好了捐肾的准备,“在给宝宝捐肾这件事上,作为妈妈,我从来没有犹豫过。”尽管小俊已经20岁,但罗女士依然习惯喊他宝宝,“宝宝是我生的,他恢复健康,我也就成功了”。罗女士说,她的身体素质一向很好,希望把自己健康的肾给儿子,而随后的配型结果也显示,母子二人配型成功。

在边血透边等待肾移植的过程中,原本暂时休学的小俊重新回到校园,准备2022年

的高考,“白天在学校上课,下午放学从学校直接到医院血透”,罗女士说,儿子特别坚强,高中繁重的学业之外,每周三次每次4小时的血透,他坚持下来了。2022年夏天小俊如期参加高考,分数超过本科线,虽然最后因为身体原因未能被录取,但小俊已经做好了肾移植后复读再次备战高考的准备,“人生的路难免曲曲折折,我们只能笑着面对”,始终陪伴在身边的罗女士鼓励儿子。

首次!单孔腹腔镜取肾

2022年底,综合考虑多方因素后,罗女士一家人决定转院到南医大二附院进行肾移植手术,“求医三年,经历种种,这里的医务人员亲切温暖,让我倍感心安”。

记者了解到,对于首例亲体肾移植手术,南医大二附院高度重视,医务处、护理部、肾移植团队、泌尿外科、肾脏病中心、麻醉科、手术室等科室联动,术前充分准备,明确各流程细节,最终确定完善的手术方案。手术于3月2日上午进行,院长顾民教授亲自主刀。当天采取的是单孔腹腔镜下供肾切取术,术中开一个切口,在单孔腹腔镜下,将需要取出的肾脏完全游离出来之后,再将肾脏的血管离断取出,移植到患者身上,这项技术为江苏省内首次开展。

顾民介绍,传统开放手术取肾,对供者

创伤大、术后住院时间长,且影响美观。单孔腹腔镜手术具有创伤小、术后疼痛轻、恢复快、美观等优点,但因为操作空间小、解剖定位困难,对医术要求也更高。

成功!母子二人恢复良好

取肾、移植,两台手术无缝衔接。很快,罗女士的肾脏移植到小俊的身体里,手术获得成功。经过一周左右的休养,记者在病房看到罗女士和小俊时,两人气色都不错。小俊说,“感觉有精神了,身体轻松不少”。罗女士的激动更是溢于言表,“要特别感谢二附院这个团队,专业又温暖,以前我的心脏是痛的,眼泪是苦的,现在心脏是定的,眼泪更是甜的”。为了表达谢意,罗女士的家人做了多面锦旗,分别送给为手术保驾护航的顾民院长、泌尿外科朱清毅主任、肾脏病中心杨俊伟主任等专家以及医疗团队。

记者了解到,经国家卫健委审核认定,南京医科大学第二附属医院于2021年6月获肾脏移植执业资格。截至目前,该院已累计完成66例肾移植手术,年龄跨度从20岁至60岁,以中青年为主,而小俊为该院最年轻的肾移植患者,也是首例亲体肾移植患者。据悉,与异体肾移植相比,亲体肾移植具有肾源质量好、并发症少、经济负担轻等一系列优点。

甲状腺肿瘤手术实现“无痕心愿”

快报讯(通讯员 蔡逸秋 记者 梅书华)提到甲状腺肿瘤切除,传统手术“脖子有疤痕”“影响美观”成为不少患者的困扰。近日,东南大学附属中大医院普外科成功为一名中年女性患者进行经腋窝的腔镜甲状腺手术,在看不到明显手术疤痕的情况下切除包块,达到根治效果,为患者实现生理和心理的“双重治愈”。

53岁的王女士(化姓)在一次体检中意外发现了甲状腺肿瘤,较大的肿瘤直径有2.5厘米,在医生的建议下,她定期体检监测变化。最近半年王女士明显感觉到肿瘤增大,不仅压迫感明显,同时还影响到了颈部外观。原本性格开朗的王女士为此十分焦虑,辗转来到东南大学附属中大医院寻求治疗。

中大医院普外科副主任医师王栋接诊了王女士,了解情况并完善检查后发现,患者此前2.5厘米的肿块已经生长到3.5厘米,生长速度很快,应当尽快手术摘除。得知这一情况后,王女士犹豫了,一方面担心甲状腺手术会在颈部留下明显疤痕,另一方面又担心不做手术这颗“定时炸弹”会爆炸。

王栋了解到患者这一顾虑后,与中大医院大外科主任嵇振岭主任医师、普外科副主任石欣主任医师、普外科陶庆松主任医师讨论后,一致认为可以为患者进行“经腋窝的腔镜甲状腺手术”,解决术后留疤的顾虑。王女士接受了这一方案。

经过严密的设计和充分的术前准备,手术在普外科王栋和麻醉手术与疼痛管理科等医护团队的通力合作下顺利开展。术中,王栋取患者腋下皮纹为切口,从腋窝下入路打通“隧道”,经锁骨到达甲状腺区域,在腔镜下成功完整切除肿瘤,病理诊断为良性结节。

因为手术伤口隐藏于腋窝下的自然褶皱处,即便到了夏天穿上裙子,也完全看不到手术切口。对于此次手术效果,王女士非常满意,术后第四天就出院了。

值得一提的是,此次为王女士进行的手术也是中大医院首例经腋窝的腔镜甲状腺手术。目前,中大医院普外科团队也会根据患者的具体病情综合评估,开展成熟的腔镜下的甲状腺手术,帮助患者实现“无痕心愿”。

冬训焕发“心”活力 学习服务两促进

快报讯(通讯员 储丽丽 记者 梅书华)为进一步提升基层党员党性修养,上好党员冬训“必修课”,连日来,南京市秦淮区妇幼保健所从“学、新、践”三个方面着手,精心打造冬训课堂,让党员冬训工作走“新”更走心。为了拓宽学习渠道,该所还将课堂搬到基层,开展健康科普与义诊活动,做到学习与服务两促进。

学习是基础,秦淮区妇幼保健所党支部围绕5个专题进行集中教育培训。组织全体党员集中学习,以生动党课,激发党员活力;优秀党员代表谈体会,传达“党的好声音”;还开展了冬训主讲人活动评选活动,传递思想强音,引领高质量学习。

创新为台阶,党支部不断拓宽学习渠道,开展了“你眼中的中国式现代化”活动。鼓励大家记录身边的幸福图景,内容有青山绿水、高品质生活,也有大国重器、家门口的“微幸福”。党员由眼入心,结合专题学习中的句子,留下了自己的深刻体会。一名党员拍下了自己家乡的变化,“泥泞小路变成了宽阔的水泥马路,现代化的电气设备取代了记忆中昏暗的油灯……生活变得越来越便利,但不变的是那熟悉的乡土味道和乡情。”

实践促学,可以深化学习成效。区妇保所把学习课堂搬到基层,为全区群众带来健康课堂和专家义诊活动。“雌性激素是女性的保护伞,在人生的不同阶段,都要做好自我保健。”健康课堂上,专家针对不同群体进行了知识科普。“平时不太注意身体的小变化,听了科普,才知道有些问题不能忽视,现场还有专家义诊,活动做得很周到。”现场不少居民为活动点赞。

据悉,区妇保所党支部希望通过“服务群众、解决问题”的方式,检验冬训学习教育成果,做到学习与服务“两促进”,使冬训真正成为党员干部受教育、基层群众得实惠的平台。