

攻冠战疫 家庭防线

同江同湖 同舟共济

重症患者老人居多，最小感染者仅出生 30 小时

抗击病毒，
孕妇、老人这样防护才硬核

今日女报 / 凤网首席记者 李立 记者 李诗韵 史超

国家卫健委指出，儿童和孕产妇、老年人是新型冠状病毒感染肺炎的易感人群。在本次疫情的危重症人群中，老人人居多。而武汉儿童医院确诊的新生儿新冠肺炎病例显示，最小感染宝宝出生仅 30 小时。这也为我们再次敲起警钟：新型冠状病毒可能存在母婴垂直感染传播途径。那么，在这场疫情阻击战中，母婴人群和老年人该如何做好个人防护？今日女报 / 凤网记者特地采访相关专家，送出硬核防护手册。

孕产妇：四种情况，区别应对

无接触史的孕妇：保持心情愉悦

如果孕妇本人并没有与新冠肺炎确诊病例或疫区来源的人员接触，自己没有感冒相关的不适，属于正常的孕妇。只要胎动等正常，可以延长孕期检查的间隔时间，等疫情得到有效控制后再去医院产检。宅在家里给宝宝做胎教、保持心情愉悦就是对宝宝和自己最好的保护。万一有突发情况，去看急诊。

有接触史但无症状的孕妇：
做好隔离

如果孕妇与新冠肺炎疑似病例或疫区来源的人员有接触史，自己没有感冒相关的不适，属于潜在感染可能的孕妇。如果距离分娩的时间比较远，在家隔离 14 天以上，各方面都很正常，归为正常孕妇。如果距离分娩时间比较短或预产期正好在 14 天的隔离期内，可采二次咽拭子进行新冠病毒核酸的检测，二次阴性基本可排除新冠肺炎，按正常孕妇分娩，产后母婴同室。

但是，如果孕妇在隔离期间临产，新冠病毒核酸检测结果未出或未检测，须告知医务人员，按潜在患者进行单间隔离分娩，接触医务人员防护升级，新生儿出生后亦进行隔离观察，直到二次核酸阴性，排除感染才能恢复母婴同室。

老年人：食补养生 + 适度运动

由于老年人各项生理机能逐渐退化，抵抗力也随之下降，加之很多老年人本身患有一些慢性病，可分两方面做好防护。

基础预防：七个时间点要洗手

很多老年人认为和朋友打打牌、下下棋不算人群密集，其实并不合理。老年人一定要少出门、停止棋牌娱乐活动；与他人打招呼，尽量眼神示意，避免握手、拥抱；七个时间段要洗手，即吃东西前后，做饭前后，如厕前后，咳嗽、打喷嚏、擤鼻涕后，接触宠物或宠物粪便后，戴口罩前，就医前后都应该及时洗手；合理使用手机，要保证每日充足睡眠以及心情的放松，如出现症状，不要硬扛，及时就医，听从医嘱。

广大孕产妇是新冠肺炎的易感人群，因此，除了做好防护外，孕妇可能会遇到四种情况，应该根据不同的情况做好应对。

疫区返乡的孕妇：

做好监测

如果孕妇人在疫区工作或是从疫区回来，没有相关的不适，也属于潜在感染的孕妇。这一类孕妇可参考第二类孕妇进行观察和排除。

但每天要注意监测体温、呼吸道症状，如有不适，就要按照下面这一类疑似患者进行处理。

疑似患者孕妇：

在指定收治医院分娩并母婴隔离

如果孕妇是疑似患者，流行病学史呈阳性，有新冠肺炎的表现，就需要在指定的医疗区或指定医院接受排查，包括血常规、肺部 CT 及二次新冠核酸的检测。与孕妇接触的所有人要戴好口罩等进行防护，如果排查后不属于新冠肺炎，按专病流程进行治疗和分娩；如果排查后确诊新冠肺炎，到指定收治医院治疗及分娩。疑似患者排查期间临产的话，直接到指定收治医院分娩，并实施母婴隔离。

专家：张卫社

（湖南省妇女儿童智库专家、中南大学湘雅医院产科主任）



提高免疫力：开启冬春养生模式

冬春季起居调养一要提倡早睡晚起，二要调畅情志，三要注意保暖，尤其是腰部以下的部位要重点保暖。饮食中可适当加入高热、高营养、味浓色重、补益力强的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉等动物类食品。老年人运动讲究“闭藏”，既不出汗或微微汗出即可，可进行太极拳、瑜伽等室内运动。



专家：张稳

（湖南中医药大学第一附属医院老年病科副主任、新冠肺炎防控小组专家）

小科普

小儿急性中毒如何处理

湖南省儿童医院急诊综合二科 黄利

小儿出现急性中毒，家长一定不要着急。首先，观察孩子是否能够清楚表达之前吃过什么东西，然后将孩子之前吃的食物带到医院进行相关的化验。如果有呕吐、腹泻的症状，需要将呕吐物及腹泻物也带到医院进行化验。其次，如果孩子是口服一些食物引起中毒，可采用催吐方式予以急救，可用手指或压舌板刺激其咽喉，促使其将东西吐出来。医生会根据化验结果对孩子进行洗胃或者药物导泄等方式进行治疗。最后，如果孩子是由于一氧化碳等气体导致中毒，一定及时将孩子抱离中毒环境，并带孩子到空气流通的地方呼吸新鲜空气。

B 超比 X 线更适合小儿

湖南省儿童医院放射科 李理

临床中，造影检查是较常用的检查方法，其中以 B 超和 X 线尤为常用。虽然各有优势，但也各有缺点，这两种检查对应的适应症不同。对于小儿来说，B 超会比 X 线更适合，这是为什么呢？B 超与 X 线都属于造影方法，因此在检查过程中都需要使用造影剂。但就 B 超来说，造影剂没有任何的副作用，且不适症状也并不明显，可以反复进行检查。但 X 线却具有一定的辐射性，在使用时也需要遵守一些使用禁忌。对于小儿来说，无论使用哪种造影检查方式，都是为了尽快进行下一步针对性治疗，因此须结合孩子病情选择更加合适的检查方式。

孩子患了心律失常怎么办

湖南省儿童医院心血管内科 罗方伶

小儿心律失常属于一种较常见的心内科疾病，多发于 12 岁以下儿童，该疾病会影响孩子的正常发育。导致心律失常的病因有多种，包括电解质紊乱、缺氧、酸中毒以及药物等。如果孩子患有心律失常，首先要就医检查，医生可充分结合检查结果，针对性制定治疗方案。除配合医生治疗外，家长日常还需加强调理，尤其要充分补充营养，多让患儿吃富含维生素和蛋白质的食物，保持孩子情绪稳定。目前用于检查小儿心律失常的方式有很多，包括超声检查以及 CT 检查等。当孩子确诊为心律失常后，大部分采取药物进行治疗，如果病情相对严重可采取外科手术治疗。

宝宝患了支气管炎怎么办

湖南省儿童医院急诊综合一科 王承娟

宝宝免疫力较差，秋冬时节易患支气管炎。一旦宝宝患上了支气管炎，该怎么办呢？首先，注意让宝宝多休息，并为其补充大量的维生素和水，用以增加体内水分，满足机体恢复需要，为患儿采取少吃多餐的方法补充营养，且注意温度变化，避免寒冷刺激加重病情，家长要为患儿及时增减衣物。其次，应控制感染，通常病原体多为病毒，对宝宝来说通常不采用抗生素治疗，如果有细菌感染情况可给予抗生素治疗，如果是支原体感染，可让患儿口服阿奇霉素或者红霉素等。最后，应对症治疗，针对咳嗽、气喘的病症可给予止咳化痰类药物治疗，也可以进行雾化治疗。

小儿心肌炎如何用药

湖南省儿童医院心血管内科 唐丽琼

如今，小儿患心肌炎的概率逐年提升。大部分心肌炎患者都是在呕吐、发热、腹泻以及感冒等病毒性感染之后，此时一旦没及时治疗，很可能发展为心肌炎。那么小儿心肌炎该用什么药物治疗？临床用于治疗病毒性心肌炎时普遍应用维生素 C，虽然维生素 C 看起来不起眼，但却能起到保护心肌、抗自由基以及抗氧化的作用。此外，还可配合使用 6-二磷酸果糖等药物来营养心肌，目的是能为心肌提供更多能量，促进心肌代谢。如果有些儿童已为重症心肌炎，很有可能演变为心肌炎性心脏病，因此需在医生的指导下按时用药。

宝宝头皮静脉输液应注意什么

湖南省儿童医院留观输液科 唐平

小儿头皮静脉的血管丰富、好操作、浅表易见而且比较好固定，还不影响小儿的肢体活动，比四肢静脉具有明显的输液优势。那么宝宝头皮静脉输液时需注意哪些技巧问题？首先，穿刺速度不能过快，尽量稳、准、缓，待有回血后立即松开输液夹，避免血液堵塞针头，并及时固定。其次，如果小儿哭闹不止，会导致其静脉压较高，进而导致点滴不畅，应尽量使患儿保持安静、不哭闹；如果是由于输液瓶的压力过低，可通过增加输液架的高度予以缓解。最后，针对患儿血管收缩、哭闹不安的情况，护士需尽量减少患儿哭闹的情况和害怕的心理。