

春季流感高发期 孕产妇保护自己当如是

——访大同康复医院副院长、产科主任于爱萍

本报记者 孙晓娟

“春捂秋冻”是民间应对春季温差的传统智慧，但对于孕产妇这一特殊群体而言，仅靠“捂”远不足以抵御流感病毒的侵袭。我市春季气温波动频繁，早晚低温与日间升温的剧烈反差，让流感病毒活跃度大幅攀升，而孕产妇因生理属性特殊，此时成了流感高危人群。近日，记者采访了大同康复医院副院长、产科主任于爱萍，就春季日间温差大，孕产妇流感的预防与应急应对，为广大读者带来专业的医学指导。

进入春季，我市日间气温波动频繁，感冒人数有所增加。大同康复医院副院长、产科主任于爱萍介绍，在此期间，人体体温调节中枢难以快速适应，免疫力暂时性下降，流感病毒更易突破防御屏障，加之此季多风，病毒可借助风力远距离传播，人群户外活动增多、聚集场景增加，进一步加速了病毒传播，孕产妇作为抵抗力偏弱的特殊人群，更需做好防护工作。

精准防护：动态保暖+科学防护，筑牢免疫防线

面对春季流感高发态势，于爱萍强调，孕产妇的防护需结合温差特点，制定个性化方案，其核心在于“动态保暖、减少暴露、强化免疫”。

在体温调节与衣物管理上，于爱萍建议摒弃“一刀切”的保暖方式，做到“动态调整”。早晨气温低时，穿戴保暖外套、围巾、帽子，重点保护颈部、头部等易受凉部位；午间气温升高后，及时增减衣物，避免出汗后吹风受凉。衣物优先选择纯棉、透气材质，既保暖又吸汗，减少呼吸道不适。夜间睡眠时，卧室温度保持在20~22℃，使用厚度适宜的被子，产后宝妈可睡前用温热水泡脚15~20分钟，促进血液循环、有助睡眠、增强御寒能力。

减少病毒暴露是预防关键。于爱萍提醒，孕产妇应尽量少去商场、超市、影院等人群密集场所。如若出行，必须全程佩戴口罩、手套，避免用手触摸口鼻。家中亲友来访需提前确认健康状况，避免与呼吸道疾病患者接触。产检时可提前预约挂号，选择人少时段就诊，并减少在医院停留时间，就诊后及时清洁手部、更换衣物，降低交叉感染风险。

孕产妇免疫力强化则要从饮食与作息入手。饮食上，孕产妇可适当摄入羊肉、牛肉、红枣、桂圆等温热性食物，同时保证足量蛋白质、维生素摄入，多吃胡萝卜、南瓜等富含β-胡萝卜素的食物，增强呼吸道黏膜防御功能；作息上，避免熬夜，保证充足睡眠，白天可在阳光充足时散步，促进维生素D合成，同时保持良好心态，避免焦虑情绪影响免疫功能。

应急应对：早识别、巧护理、遵医嘱，避免风险升级

“一旦出现流感疑似症状，孕产妇切勿自行用药，也不可硬扛，掌握科学的识别与正规处理方法是必要的。”于爱萍表示，孕产妇需警惕发热(体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$)、咳嗽、咽

痛、肌肉酸痛、乏力等早期症状，出现症状后应立即居家隔离，避免与家人尤其是新生儿接触。

居家护理时，要保持室内每天通风2~3次，每次30分钟以上；佩戴口罩，咳嗽、打喷嚏时用纸巾捂住口鼻；多喝水、多休息，饮食以清淡易消化的粥、面条为主。体温低于 38.5°C 时，采用温水擦拭额头、颈部、腋下等部位物理降温，严禁使用酒精擦拭，以免刺激皮肤或影响胎儿。

若出现体温持续超 38.5°C ，且物理降温无效，咳嗽加重伴有呼吸困难、头痛呕吐、尿量减少等脱水迹象，须立即就医。就医时要提前告知医生孕周或产后时间、症状及接触史，便于快速诊断。于爱萍特别说明，孕产妇切勿自行用药，医生会根据情况选择对胎儿或新生儿安全的药物。

于爱萍最后提醒，春季孕产妇对于流感之防护并非单纯的“保暖”或“隔离”那么简单机械，而是需要构建“预防-识别-应对”的完整体系。孕产妇及家人要特别重视日常防护，将科学措施融入生活，同时保持理性心态，也不必过度焦虑。在这个流感爆发频仍的季节，只要做好防护、及时就医，就能最大程度保障母婴安全。

以为没有高血压家族史就“安全”？六旬老人因突发剧烈头痛就医，一查竟是三级高血压。陪同的家人逐一测量后，一大家子人血压竟全部超标。医生提醒，高血压并非只有遗传才会得，不良生活习惯也是重要诱因。

62岁的刘阿姨颈椎一直不太好，平时偶尔头痛，休息后便能缓解，她也就没放在心上。正月十五当天，亲戚们上门团聚，大家饭后正开心聊天时，刘阿姨突然感到头部一阵剧烈撕扯样疼痛。她起初以为只是老毛病颈椎病犯了，可家人见她状态不对，连忙将她送往医院就诊。

突发头痛警惕高血压作祟

接诊的医生立即为她测量血压，结果让所有人一惊：血压高达170/100毫米汞柱，已达到三级高血压标准，情况危急，必须立即用药降压。面对诊断结果，刘阿姨表示：“我们家没人得高血压，我怎么可能得这个病？”于是，在医生的建议下，同来的几位亲戚也测了血压，没想到检查结果让大家当场傻眼。从70多岁的老人到50多岁的中年人，无论男女，大家的血压都超过了正常标准，最低138/91毫米汞

柱，最高已达到160/100毫米汞柱。

“没有高血压家族史不代表就不会得高血压。”对此，大同新建康医院急诊科主任张勇解释，高血压并非单纯的遗传性疾病，不良生活习惯才是重要诱因，尤其在频繁节日团聚期间更易集中爆发。春节及日常团聚时，大鱼大肉、高油高盐饮食，走亲访友时抽烟饮酒、熬夜娱乐、作息紊乱，再加上长期缺乏运动、情绪波动，这些看似平常的细节，都会悄悄推动高血压急

性发作，埋下健康隐患。

张勇提醒，日常生活要少熬夜、保持规律作息；饮食清淡，减少高油、高盐、高糖食物；坚持适度运动，增强体质；务必定期体检，密切关注血压变化。若已确诊高血压，且伴有头痛、头晕等不适，一定要遵医嘱长期规范服药，切勿擅自停药、减药，避免引发严重心脑血管意外。

(王瑞芳)

发现肺结节 不必太惊慌

肺结节不完全等于肺癌

近年来，人们的健康意识显著提升，对于体检也越来越重视。有些人通过体检发现自己患有肺结节。大同新和医院呼吸科主任王改珍介绍，有些人一看检查报告，发现自己有肺结节，就必然担心自己是不是得了肺癌？专家讲，其实从医学角度分析，肺结节不完全等于肺癌。

发现肺结节该怎么办？

通常体检者发现肺部结节后，常会产

生两种截然不同的心态：一种是过度恐慌，认为结节等于癌，终日心神不宁，惶恐不安；另一种则认为结节无害，没必要定期随访和进行必要的治疗。专家介绍，这两种应对方式都是错误的。

肺结节的产生大多数与年龄、职业、环境、个人病史和家族史等有关，引起肺结节的常见原因有吸烟，包括二手烟，厨房油烟；长期从事通风条件差、粉尘重等空气污染工作环境等。多数肺结节是没有症状的，可能会出现轻微的咳嗽、咳痰、胸痛等

症状，如果是因为炎症等感染导致的，就会出现相应的肺部感染症状。

无论怎样，发现肺结节后就需要寻求专业医师指导。医生会根据结节的大小、密度高低、边缘形态、与周围组织的关系等多个方面进行综合分析，鉴别出结节是良性还是恶性，然后给出相应的诊疗建议。

肺结节会变小或消失吗？

王改珍介绍，大部分肺结节是良性的，多为炎症刺激下留下的瘢痕灶，一般不会自行变小或消失，除非是因为炎症、过敏或肺出血引起的肺结节可能会自行消失。有的肺结节是良性肿瘤引起的，如炎性假瘤，需要手术切除才可以消失。

胸部CT在肺结节性质判断上是最有效的检查方法，但影像诊断的准确性无法达到100%。目前的确存在有些肺结节，胸

部CT诊断是原位癌，而最终病理诊断是微浸润腺癌的情况。因此何时需考虑手术，还是要根据结节大小变化、实性成分比例的变化，以及患者的需求等综合分析后决定。

王改珍提醒，我们需要重视肺癌的早诊早治，但也需要避免肺部小结节的过度诊断和治疗。目前针对肺结节最常见的手术方式是肺部分切除，包括肺楔形切除或解剖性肺段切除术，无论是肺楔形切除，还是解剖性肺段切除，都会影响病人的肺功能，因此需要严格考虑手术指征及切除方式，尤其是针对有基础病的老年患者。

肺结节的防治重在“三早两不”，即早发现、早诊断、早治疗，不恐慌、不轻视。要做到正确认识，科学理性客观地对待肺结节，及时寻找医生进行会诊，遵医嘱，做到将疾病扼杀在萌芽状态，降低疾病带来的风险。

(武珍珍)