孕妈妈患流感如何安全用药

最近，流感病毒的活跃度持续上升，给人们的健康带来了不小的威胁。如何有效预防和应对流感，成为我们每个人都需要关注的话题。尤其是孕妈妈，由于身体机能发生变化，更容易受到流感病毒的侵袭且严重程度高于一般人群，严重的可危害母胎健康。因此，孕妈妈的安全用药尤为重要。

孕妈妈得了流感如何安全用药？广州市妇女儿童医疗中心柳州医院的药师来为您解答。

流感的临床表现及治疗

流感是由甲型或乙型流感病毒引起的急性呼吸道疾病。孕妇流感的临床表现类似一般人群，但症状通常更严重，持续时间更长。典型的初始表现是畏寒、突起发热、干咳和肌痛。发热时体温通常为37.8℃至40.0℃，伴随其他非特异性症状，如咽痛、鼻塞、鼻涕、咳嗽、恶心、头痛等。此外，孕妇在流感期间可能会感到更加疲惫，甚至出现食欲不振的情况。

目前孕妇可以使用的抗流感病毒药物为神经氨酸酶抑制剂，其中奥司他韦因口服方便，是孕妇使用最广泛的抗流感病毒药物。用法为75毫克/次，每日2次，疗程5天。重症患者可遵医嘱调整剂量及疗程。

推荐在发病48小时内开始服用，尽早启动可减少流感并发症、降低重症风险、缩短住院时间。起病超过48小时的重症患者进行抗病毒治疗仍可获益。

抗流感病毒药物只能用于流感病毒的预防和治疗，应避免滥用。

非特异性症状的对症治疗

流感可能出现的非特异性症状包括发热、头痛、咽痛、全身酸痛、鼻塞、流涕、咳嗽等。孕妈妈除针对病原体的治疗外，还可进行对症治疗，缓解不适。

1. 针对发热、头痛、咽痛、全身酸痛症状，可选择对乙酰氨基酚或布洛芬，用于缓解发热和轻度至中度疼痛。

其中对乙酰氨基酚对孕妇和胎儿的安全性较高，是孕妈妈首选的解热镇痛药。根据美国FDA发布的警示信息，孕20周或之后使用布洛芬等非甾体抗炎药（使用超过48小时）可能会导致胎儿肾功能不全，进而导致羊水过少，甚至导致新生儿肾损害，并且孕30周以后使用可能会导致胎儿动脉导管早闭，引发孕晚期胎儿体循环淤血、右心衰竭，严重者甚至有胎死宫内的可能。因此孕中晚期不建议使用布洛芬。（注：布洛芬部分国内说明书标明妊娠期禁用。）

2. 针对咳嗽，以干咳为主的孕妈妈，可以在医师或药师的指导下使用右美沙芬。右美沙芬是非成瘾性镇咳药，通常被认为对孕妇较为安全，但孕12周内禁用，因此建议先到医院评估后再使用。

3. 针对咳嗽，以咳痰为主的孕妈妈，可选择化痰用雾化吸入剂、乙酰半胱氨酸、愈创甘油醚糖浆（孕12周内慎用）、氨溴索（孕12周内慎用）、氨溴特罗口服溶液（孕12周内及近分娩期不建议使用）等。

4. 针对鼻塞、流涕和打喷嚏等过敏性症状，可以使用生理盐水/海盐水喷鼻、洗鼻剂，或使用氯雷他定、西替利嗪、氯苯那敏缓解症状，尽量避免自行服用复方感冒药，防止使用到一些不推荐妊娠期使用的药物或重复用药。

孕妈妈流感病毒感染的预防

1. 一般预防

勤洗手：保持手部卫生，减少病毒传播。使用肥皂和清水洗手至少20秒，特别是在外出回家、饭前便后、触摸公共物品后等关键时刻；

戴口罩：在流感季节或在人多的地方佩戴口罩，能够有效阻挡飞沫传播，减少感染风险；

均衡饮食：确保充足的营养摄入，提高免疫力。多摄入富含维生素和矿物质的食物，如新鲜水果、蔬菜、全谷类和瘦肉。

充足休息：保证充足的睡眠，有助于增强抵抗力。孕妇每天应保证7小时至9小时的高质量睡眠，避免过度劳累。

2. 疫苗接种

我国批准上市的流感疫苗包括三价灭活疫苗（IIV3）、三价减毒活疫苗（LAIV3）和四价灭活疫苗（IIV4），其中孕妇可选择三价或四价灭活疫苗。减毒活疫苗中由于含有活的流感减毒，孕妇禁用。

为降低孕妇罹患流感及严重并发症风险，《中国流感疫苗预防接种技术指南（2023–2024）》建议：孕妇可在妊娠任何阶段接种流感疫苗，可尽早接种。

3. 暴露后预防

与疑似或确诊甲型流感感染者（症状发作前1天至发热症状消退后1天）密切接触后，可以预防性使用抗病毒药物奥司他韦。用法为75毫克/次，一天一次，疗程7–10天。

特别提醒

孕妇应避免使用一种叫作“利巴韦林”的药物，其对上述呼吸道感染无效，且存在明确的生殖毒性。

2023年4月，国家药品监督管理局提出利巴韦林药品说明书需在“黑框警示”“警告和注意事项”中修订：女性患者在使用利巴韦林治疗期间以及停药后9个月内应避免怀孕，使用利巴韦林治疗的男性患者的女性伴侣6个月内应避免怀孕。

孕妈妈在流感期间并不是不能用药，但应尽量避免自行用药，所有药物的使用都应在医师或药师指导下进行，以确保母婴安全。

（广州市妇女儿童医疗中心柳州医院 覃倩婷）

川崎病护理攻略：

精心呵护，助孩子恢复健康

川崎病，被称为儿童健康的隐形杀手，近年来在全球范围内愈发引起广泛关注。该病多见于5岁以下的儿童，尤其“偏爱”婴幼儿，其病因尚未明确，但研究普遍认为与某种病毒感染有关。一旦患上川崎病，患儿通常会出现持续高热、颈部淋巴结肿大、皮疹、口腔黏膜充血以及手足末端红肿、脱屑等一系列典型症状。这些症状的出现给孩子的身体健康带来了极大的威胁，同时也让家长陷入了深深的忧虑之中。

面对川崎病的挑战，家长们在治疗和护理方面扮演着至关重要的角色。为了帮助孩子尽快战胜病魔，以下全方位护理攻略将为家长们提供有力的指导。

一、密切监测和及时就医

川崎病初期的主要症状是高热，体温可达39℃甚至更高。家长们需要密切关注孩子的体温变化，一旦发现异常应立即就医。此外，还应注意孩子的精神状况、食欲变化以及有无皮疹、脱屑等皮肤症状。这些细节往往能为我们提供早发现、早治疗的宝贵线索。

二、积极配合治疗

在医生的指导下，家长应严格按照医嘱给孩子用药。川崎病的治疗通常包括丙种球蛋白静脉输液和口服阿司匹林两个方面。前者可以增强孩子的免疫力，减轻炎症反应；后者则有助于防止血栓形成和冠状动脉病变。然而，对于一些病情较重或对常规治疗反应不佳的孩子，医生可能会考虑使用糖皮质激素、免疫抑制剂等其他药物。在极端情况下，血液净化和血浆置换等救治措施也会被应用。一旦出现冠状动脉瘤等并发症，双嘧达莫、华法林、肝素等药物将成为治疗的关键。

同时，家长还需关注药物可能带来的副作用，如消化道不适、过敏反应等，如有异常情况应及时就医处理。

三、细致入微的皮肤护理

川崎病患儿的皮肤可能会出现不同程度的脱屑和红斑，此时保持皮肤清洁干燥尤为重要。家长们应定期为孩子洗澡，避免使用刺激性强的沐浴用品。同时，要特别注意保持孩子手足的清洁和湿润，可涂婴儿唇油或食用香油。避免皮肤破损继发感染。如发现孩子皮肤有破损或感染迹象，应及时就医处理。

四、合理的饮食调理

川崎病患儿在发烧期间往往胃口不佳，因此家长应选择易消化、营养均衡的食物来满足孩子的日常需求。同时，要鼓励孩子多喝水，以补充因高热而流失的水分。此外，应尽量避免给孩子食用辛辣、油腻等刺激性食物，以免加重病情。在恢复期，可以逐渐增加一些富含优质蛋白的食物，如鱼、肉、蛋等，以促进孩子身体康复。

五、心脏健康的重点关注

川崎病可能导致冠状动脉病变和心肌损伤等严重后果，因此家长们应密切关注孩子心脏的健康状况。定期带孩子做心电图、超声心动图等相关检查，以便及时发现并处理潜在的心血管问题。通常在症状开始后的2–3周、6–8周和6–12个月进行这些检查，以确保及时发现并处理所有问题。同时，要让孩子多休息、避免剧烈运动，以减轻心脏负担。

六、营造温馨的家庭氛围

在川崎病治疗期间，孩子可能会因为身体状况和药物副作用而产生焦虑、烦躁等不良情绪。此时，家长应给予孩子充分的关爱和理解，耐心倾听他们的心声，帮助他们建立积极的心态。此外，还可以通过讲故事、做游戏等方式分散孩子的注意力，减轻病痛带来的不适。同时，要保持室内空气流通、温度适宜，营造一个温馨、舒适的家庭环境有助于孩子的心情愉悦和身心康复。

七、长期随访和健康管理

随着医疗水平的提高和早期治疗的普及，川崎病的病死率已经显著降低。大部分的冠状动脉瘤会在一年内消退，患儿的长期随访和健康管理同样重要。家长应定期带孩子去医院复查了解病情的变化和发展趋势。同时要根据医生的建议调整孩子的饮食、运动和药物治疗方案，以确保他们能够获得更好的康复效果。在日常生活中还要注意培养孩子良好的生活习惯和卫生习惯，如勤洗手、不随地吐痰等，以降低再次感染的风险。

总之，川崎病的护理是一项综合性的任务，需要家长们付出大量的时间、精力和耐心。通过科学合理的治疗和精心细致的护理，我们可以帮助孩子渡过难关恢复健康。让我们携手共同努力为孩子的美好未来保驾护航！

（柳州市妇幼保健院 唐俊芳）

推动健康知识普及 提高全民健康素养
健康科普
指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投送：2971813915@qq.com 电话：13977219936