

# 孕妇感冒 该“硬扛”还是服药

孕妇由于激素水平和多系统生理状态发生变化，免疫力较普通人群更为低下。在感冒季，免疫低下的孕妇很容易中招。此时，孕妇最纠结的事情就是选择硬抗还是选择服药？

## 服药或“硬扛” 需要视情况而定

当孕妇出现感冒症状时，能不能服药还是要分清两种情况，普通感冒还是流行性感冒？两者用药不同，乱用药或者一味地不用药均可能对腹中胎儿造成影响，尤其是在胎儿发育对外界刺激较为敏感的孕早期。在用药治疗前，孕妇一定要及时咨询医生或药师，切忌盲目服药。

1. 普通感冒、症状轻微可以选择不服药

普通感冒，一般是由鼻病毒、腺病毒、副流感病毒等多种病原体引起，临床症状表现较轻，包括鼻塞、打喷嚏、咽痛，有时也会伴有轻度的肌肉酸痛，并伴有乏力疲劳感，但是绝大多数均可自愈。此时孕妇最应该做的就是休息，可以喝些热汤缓解不适感，尽量不去人员密集的场所，防止交叉感染。



(视觉中国)

### 2. 流感发热不能轻视

如果孕妇出现流感样症状，包括高热（一般会在38℃以上，并且会持续3—4天）、乏力、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等症状，就要引起高度重视，尽快就医。其中，甲流可导致胎儿畸形，特别是在孕早期，甲流病毒对胎儿的影响还是较为严重的。另外，甲流还会造成胎儿流产、早产等不良妊娠结局。孕妇一旦确诊甲流，一定要及时尽早接受治疗。

如果出现感冒症状引起不适，孕妇是不是就没有可选择的感冒药呢？其实并不是这样，只是服药前一定要多一些考量。

## 出现高热 如何选择退热药

常用的解热镇痛药包括布洛芬、双氯芬酸钠、对乙酰氨基酚等，虽然根据美国FDA对妊娠期使用药物的安全分级，上述药物均属于B级（A级和B级属于妊娠期可以选用的药物），但是临床证据和治疗经验均表明，对乙酰氨基酚是最为安全的解热镇痛药，孕妇如果出现高热需要药物退烧，可以优先选择。而在布洛芬和双氯芬酸钠两种药物的说明书中，均标有“孕妇、哺乳妇女禁止使用”。（任路路 王华光）

## 《中国公民中医养生保健素养42条》之基本理念和知识

中医药是我国各族人民在几千年生产生活实践和与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学科学。

《中国公民中医养生保健素养42条》从“基本理念和知识”“健康生活方式与行为”“常用养生保健内容”和“常用养生保健简易方法”四个部分，紧扣中国传统中医养生保健特色，真正帮助广大民众看懂、学会并灵活应用中医养生保健知识，推动中医健康养生成为一种流行和风尚。我们将分四期，分享《中国公民中医养生保健素养42条》。

### 基本理念和知识

1. 中医养生保健，是指在中医理论指导下，通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的的保健活动。

2. 中医养生的理念是顺应自

然、阴阳平衡、因人而异。

3. 情志、饮食、起居、运动是中医养生的四大基石。

4. 中医养生保健强调全面保养、调理，从青少年做起，持之以恒。

5. 中医治未病思想涵盖健康与疾病的全程，主要包括三个阶段：一是“未病先防”，预防疾病的发生；二是“既病防变”，防止疾病的发展；三是“瘥后防复”，防止疾病的复发。

6. 中药保健是利用中药天然的偏性调理人体气血阴阳的盛衰。服用中药应注意年龄、体质、季节的差异。

7. 药食同源。常见药食两用的中药有：蜂蜜、山药、莲子、大枣、龙眼肉、枸杞子、核桃仁、茯苓、生姜、菊花、绿豆、芝麻、大蒜、花椒、山楂等。

8. 中医保健五大要穴是膻中、

三阴交、足三里、涌泉、关元。

9. 自我穴位按压的基本方法有：点压、按揉、掐按、拿捏、搓擦、叩击、捶打。

10. 刮痧可以活血、舒筋、通络、解郁、散邪。

11. 拔罐可以散寒湿、除瘀滞、止肿痛、祛毒热。

12. 艾灸可以行气活血、温通经络。

13. 煎服中药避免使用铝、铁质煎煮容器。

（郑巧伟 郭剑平/整理）



### 关爱老年人

## 预防老年人跌倒 识别老年期痴呆

跌倒是老年人最常见的损伤。尤其是高龄老人，力弱体衰，又常常伴有骨质疏松，一旦跌倒，常常骨折卧床，后果不堪设想。《公民健康素养66条》指出：关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。

### 核心知识

(1) 关爱老年人，力所能及地为老年人创造更好的生活环境。

(2) 跌倒是造成65岁及以上人群伤害致死的第一位原因，老年人

需要增强防跌倒意识。

(3) 老年期痴呆是不可逆转的一组慢性进行性精神衰退性疾病，需要给予充分关爱和特殊护理。

### 健康行为

(1) 家居环境中尽可能减少障碍物；改善家中照明，保证照明显度。

(2) 家居地面要防滑，并保持干燥。

(3) 在马桶旁、浴缸旁安装扶手；淋浴室地板上应放置防滑橡胶垫。



## 重阳时节 需保暖除燥防悲秋

重阳时节，已入暮秋，老年朋友尤其要注意做好养生保健。

### 及时添衣 注重护脚

随着气温的不断下降，老年人起居稍有不慎则易被风寒之邪侵袭，引起身体不适。所以，适时增添衣服，防寒保暖非常重要。“百病从寒起，寒从脚下生”，要重视脚部保暖，若无足部炎症、皮肤病、皮损等，建议养成每天用热水泡脚的习惯，亦可配合涌泉、太溪等穴位按摩，增强防寒能力。

### 养阴除燥 润肺生津

暮秋时节，燥邪尚盛，若调养失当，极易伤肺耗精，出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等秋燥症状。当应注意饮食的调养，以滋阴润燥（肺）为宜，建议多食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、牛奶等柔润之品，同时增加鸡、鸭、牛肉、鱼、虾、大枣、山药等。可选择新鲜的白菜、萝卜、莲藕、百合等加入鱼、肉等做成汤，如花生鸡爪汤、莲藕牛肉汤、萝卜排骨汤等，还可稍微多食用秋梨等时令水果。

### 早睡早起 适当运动

重阳已是“阴气重，阳气衰”的时节，早睡可顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展。注意调节生活节奏，防止过度疲劳，切勿经常熬夜。

暮秋是运动锻炼的好时机，适合户外活动，可根据个人情况，选择不同的运动项目，长期坚持可增强心肺功能。散步、慢跑等都是很好的选择，刚开始时强度不宜太大，量力而行，逐渐增加运动量。

### 心情开朗 乐观豁达

暮秋气候渐冷，日照减少，风起叶落，常会勾起老年朋友的凄凉之感，导致情绪不稳，易于伤感孤独，出现抑郁焦虑。所以，要保持良好心态，保持乐观豁达之心，培养一些有益的兴趣爱好，适当参加一些力所能及的社会公益活动。

（孙伯青）

### 品牌展示

