

万一被新冠病毒侵袭 孕妇该“何去何从”？



针对现有的几例孕中晚期病例分析，医务人员在胎盘、羊水和脐血中均未检测到新型冠状病毒。且在此前报道的出生30小时即确诊感染新型冠状病毒的新生儿，其胎盘和脐血病毒检查结果也是阴性的。因此，目前还没有足够的证据证明是通过母胎传播感染的。

■ 黄荷凤

近日，武汉儿童医院确诊了2例新生儿新型冠状病毒肺炎病例，最小的确诊宝宝出生仅30小时。值得注意的是，该新生儿母亲为新型冠状病毒肺炎确诊患者。

有专家认为，该新生儿的确诊提示新型冠状病毒可能存在母婴垂直传播途径。感染新型冠状病毒已是不幸，对孕妇而言，一旦确诊难道只能放弃腹中的胎儿？腹中的胎儿到底何去何从？

母婴传播证据不足，确诊孕妇不应盲目终止妊娠

出生仅30小时的宝宝被确诊，是其已确诊的母亲传染给宝宝吗？新型冠状病毒是否存在母婴传播的可能性呢？

垂直传播也称母婴传播，是指在孕产妇的病原体通过胎盘、产道或哺乳传播给子代，其中以病毒的母婴传播多见，最为常见的就是艾滋病病

毒。不论是哪种病毒感染，早孕期(孕13周前)都是一段特殊的时期。此阶段的胎儿处于器官发育的重要时期，我们称之为致畸敏感期。在此阶段的感染，常常影响胎儿器官组织的正常发育。

目前针对新型冠状病毒，尚无临床资料证实孕早期感染会导致胎儿畸形和其他风险。从现有获得的临床证据显示，无法证明或不支持新型冠状病毒可通过胎盘传播。

针对现有的几例孕中晚期病例分析，医务人员在胎盘、羊水和脐血中均未检测到新型冠状病毒。且在此前报道的出生30小时即确诊感染新型冠状病毒的新生儿，其胎盘和脐血病毒检查结果也是阴性的。因此，目前还没有足够的证据证明是通过母胎传播感染的。

而参考同为冠状病毒的非典型肺炎(SARS)在孕中晚期的垂直传播研究结果来看，大多数研究都不支持存在母胎传播。尽管也有少量文献提到，7例早孕患者中有4例发生自然流产，提示可能疾病本身对早期胚胎发育存在致死性影响。但考虑到SARS重症比例高，而新型冠状病毒感染者

存在不少轻症患者，建议对此次感染新型冠状病毒的早孕患者，可根据轻重症进行个体化处理，不应该盲目地采取“一刀切”终止妊娠的方案。

感染孕妇对症施治，“生与不生”需酌情考量

一旦孕妇确诊感染新型冠状病毒，治疗方式有没有？笔者认为，如果是轻症孕妇，应尽量采取相对温和的治疗方案，避免使用对胎儿有损的药物。孕妇往往需氧量更高，因此要更加重视对孕妇低氧血症的监测，一旦发现缺氧，应尽早干预，及时予以纠正。而对于重症孕妇，在综合考量病情后可终止妊娠。

孕产妇对于营养和心理存在特殊需求的时期，因而更需注意营养、环境和心理支持等多方面因素。而在需要使用特殊药物时，应当充分告知相关药物的安全性问题。

如当下热议的瑞德西韦，已证实对非典型肺炎(SARS)和中东呼吸综合征(MERS)均有良好疗效。而

这些病毒与新型冠状病毒均属于冠状病毒，在结构上相似。但从科学的角度来看，目前已有部分研究显示，该药物在肝脏和线粒体方面有一定的毒性，其妊娠期的安全性也尚待进一步确认，对于孕妇而言应谨慎使用。

另外，在感染孕妇的妊娠过程中，应当加强胎儿宫内监测，比如连续超声检查评估胎儿结构和生长发育情况，必要时可行磁共振检查和产前诊断筛查。

对于重症的早孕患者，保证母体安全为第一要务。在感染孕妇出现呼吸窘迫、呼吸衰竭且需要机械通气、休克、其他器官功能衰竭需ICU监护治疗等重症症状时，为了挽救孕妇生命，应当建议终止妊娠。

此外，为更好评估感染新型冠状病毒的早孕患者继续妊娠的风险，笔者认为，在制定诊疗方案时还需要明确孕妇体内病毒的含量(核酸检测量)、第几代感染者、累及肺叶的数量以及孕母是否高龄或合并基础疾病(糖尿病、高血压等)等情况，予以综合考虑。

(作者为中国科学院院士、中国福利会国际和平妇幼保健院长)

如何正确佩戴口罩?谨记这些要点

■ 周剑平

当前正值全力防控新型冠状病毒肺炎之际，首先要提醒大家，近期尽量做到居家隔离、减少不必要的外出，保护自己和家人，也减少口罩消耗。

当然，一旦需要外出，就必须佩戴口罩。佩戴口罩，就像给自己的呼吸系统设置一道“过滤屏障”。口罩佩戴在口鼻部位，可以过滤进入口鼻的空气，阻挡有害气体、气味、飞沫进入口鼻，一方面保护自己不被感染，另一方面当自己有了呼吸道症状时，也能很好地保护别人。

佩戴口罩的方法

- ◆ 戴口罩前先洗手，特别注重指尖的揉搓；
- ◆ 分清口罩的正反面和朝向；
- ◆ 将口罩两端挂在耳朵，或系牢在头部；
- ◆ 拉伸口罩，使其覆盖口鼻；
- ◆ 双手压紧鼻梁，使口罩上端紧贴鼻梁；
- ◆ 检查口罩贴合性；

佩戴口罩小贴士

- ◆ 分清内外和朝向
- 目前，能防新型冠状病毒的医用

外科/防护口罩式样共有三种：挂耳式口罩、绑绳式口罩、头戴式口罩。

请记住，对前者来说，分清内外看折叠层，分清朝向看鼻梁(有金属鼻夹的一端朝上)。

对头戴式口罩来说，被折叠朝向外侧的则为外面，有金属鼻夹的一端朝上。



◆ 注意贴合性

无论什么式样的口罩，佩戴时最重要的是贴合性。一旦佩戴不规范，比如口罩四周“漏气”，防护有效性就降低了。

◆ 学会正确摘口罩

先要确认你的手是干净的(如果手是污染的，就暂时不要摘)；避免触碰口罩的外表面，摘下耳挂(或头部系带)后，由内而外反向折叠后，用自封袋装好并丢进垃圾桶；

尽快洗手。

最后，再次提醒：对于孕妇、老年人及有心肺病慢性病患者，如果不能耐受戴口罩时的不适，需尽量减少外出。如果实在需要外出，则要佩戴好口罩。

对每个人来说，充分休息，适量饮水，保持良好心态，并尽量减少外出，才是最佳的自我保护策略。

(作者为瑞金医院呼吸与危重症医学科医生)

口罩越厚防护效果越好?

医用外科口罩摸上去比较薄，但是具备阻水层、过滤层和吸湿层三层，这三层结构可以阻挡病毒入侵。因此，只要具备这三层的口罩，戴一个就足矣。

如何正确处理用过的口罩?

如果在医院或医疗机构，请直接投入医疗废物垃圾袋中，专业人士会进行集中处理。

如果在家，对于存在咳嗽、发热、咳痰、打喷嚏等症状的民众，推荐将口罩用密封袋或保鲜袋装好后，丢至垃圾桶。

那么，是否要将口罩剪掉之后再丢入垃圾桶呢？我们的建议是：不要这样做。因为多一重处理就可能多一重接触。无论采取哪种方法，谨记处置完废弃口罩后，务必要认真洗手。

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 如何避免消毒反中毒?

答 苏永华

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科教授

疫情当前，很多人都在抢购消毒液。比如，84消毒液是我们生活中不可或缺的常用消毒剂。平时在家里，我们用它浸泡抹布，清扫厨卫；在医院，我们用它冲刷拖把，擦拭地板……但是，我们真的用对了吗？84消毒液该如何正确使用呢？

84消毒液的主要成分为次氯酸钠(NaClO)，有效氯含量5.5-6.5%，是一种高效消毒剂，具有刺激性气味。这种消毒剂是有一定的腐蚀性和挥发性的，所以一般不用于皮肤表面消毒，也不宜直接用皮肤接触未经稀释的84消毒液原液。若长时间直接用皮肤接触84消毒液，会引起皮肤干燥、蜕皮、瘙痒等问题。

前几年，就有超市把84消毒液装入矿泉水瓶中，导致一儿童误以为是水喝下中毒抢救无效死亡。因此在公共场所和家中，一定要注意：切勿把84消毒液放置在儿童可触及的地方，且不要用无警示标志、无标签注明的瓶子盛放，以防他人误服！

若误服了84消毒液，我们可以先饮用纯牛奶或鸡蛋清来保护胃黏膜，然后再抓紧对症治疗，可使用催吐、导泄来促进有毒物质排出。84消毒液具有强氧化性，误食会造成黏膜化学烧伤，因此不建议洗胃治疗，以免加重损伤。

在使用84消毒液时，正确的做法是：首先，清洗时要戴好手套和口罩，避免直接接触；其次，在清洗一般物体表面时，与水的配比为1:100，消毒时间约为20分钟，且擦拭、喷洒、拖洗消毒后要用清水洗净。

在将84消毒液清洗白色织物时，浓度要低，一般是1:160，配好后将衣物放入水中，切不可将84消毒液直接倒在衣物上或用84消毒液清洗有色衣物，浸泡时间不宜过长，20分钟即可，且在浸泡消毒后仍要用清水多次冲洗。

至于除臭消毒，清理下水管道、厨房水槽、沟渠、垃圾桶等，可直接倒入84消毒原液两瓶盖或者把原液喷洒在物品的表面，10分钟后再用清水冲洗干净。许多人正是因为忽略了清水二次清理这一步骤，导致84消毒液中的刺激性气味刺激了呼吸道，对人体造成了损伤。

84消毒液在医院用于清洗医院

污染物时，配比为1:50，且消毒时间长达30分钟。在浸泡、喷洒消毒后用清水再清洗1-2遍洗净晾干。84消毒液使用后残留在物体表面，挥发进入空气中，其刺激性气味会刺激人的呼吸道，其中的氯也会对水源造成污染，增大致癌、致畸风险，对人体造成危害。因此，医院在用84消毒液稀释液清扫完地面、扶手时，要再用清水擦拭2遍以防残留物对人体造成损害。

在使用84消毒液后，还要注意开窗通风，使空气流通尽快散尽残留的刺激性气味。在清理完器具用品后，最好在太阳下晾晒一会。

若在家中使用时84消毒液未进行二次清洗和通风，那么由于吸入84消毒液挥发出来的气体，机体可能会出现咳嗽、胸闷、呼吸困难等表现。此时应将患者迅速转移至空气新鲜处，保持患者的呼吸道通畅，再即刻联系就医。

有一则新闻，家住北京的王女士在清洁马桶时将洁厕灵和84消毒液一起倒入马桶中，结果在清洗一段时间后晕倒，被送入医院抢救。只是清洗马桶，为什么会造成这么严重的后果呢？因为洁厕灵的成分中含有盐酸，84消毒液的主要成分是次氯酸钠，二者混合会发生如下的化学反应： $2HCl+NaClO=NaCl+Cl_2+H_2O$ ，产生有毒的氯气。

氯气通过呼吸进入人体并溶解在黏膜所含的水分里，生成次氯酸和盐酸，对上呼吸道黏膜造成损伤；次氯酸使组织受到强烈的氧化；盐酸刺激黏膜发生炎性肿胀，使呼吸道黏膜浮肿，大量分泌黏液，造成呼吸困难。

因此，大家切记不要将84消毒液与酸性清洁产品混用，在不了解产品的成分时，每次只使用一种清洁产品，确保不会发生化学反应，危害人体。

在清洗水果、蔬菜时，也尽量不要使用84消毒液清洗，以免清洗不彻底，导致84消毒液残留对人体造成危害。

84消毒液是我们常用的高效消毒剂，但若使用不当，轻者造成皮肤损伤、瘙痒，重者造成腹痛呕吐甚至危及生命。在日常生活中，我们一定要正确使用84消毒液，做到用后冲洗、洗后通风，防止误服，切不可错用、滥用。

问 疫情下去医院做CT安全吗

答 史丽娜

上海市第六人民医院东院放射介入科医生

疫情当下，患者来医院做CT检查到底安全吗？怎么避免和发热患者交叉感染？相信这些都是大家比较关心的问题。在医院防控指挥部的指导下，医院放射科也进行了严密的防控措施，下面简单地和大家介绍一下相关防控措施。

◆ 放射科有固定CT接诊疑似或确诊患者，并配备专用出入口通道。

◆ 疑似病例检查完成后，立即进行终末消毒。

消毒方法：分为空气消毒和环境物体表面消毒。

—空气消毒：紫外线消毒操作室、检查室，时间大约30分钟；2000mg/L含氯消毒液喷洒检查室、走廊；

—环境消毒：2000mg/L含氯消毒液，使用一次性毛巾擦拭物表、地中擦拭地面，时间大于30分钟。同时每天常规消毒4次，由工勤人员定时消毒。

◆ 患者必须佩戴口罩，为了减少病毒接触传播，检查床铺一次性中单，使检查设备与患者隔离。

◆ 发热患者行CT检查时，由发热门诊护士引导，自发热门诊大门，引导患者专用路线至放射科固定机房，完成检查后，发热门诊护士引导患者原路线返回发热门诊。

以上这些介绍，希望大家安心。当然，这里还是呼吁大家尽量少外出、少接触，勤洗手、戴口罩，让我们一起共克时艰！



本版图片：视觉中国 东方IC

足不出户，中医教你在家巧锻炼

■ 张之翼

防控新冠肺炎的非常时期，足不出户，如何锻炼身体保健康？上海传承导引医学研究所所长、上海中医药大学兼职教授、国家级非物质文化遗产代表性项目“中医导引法”代表性传承人严蔚冰介绍三势“中医导引法”：每天起床前、吃饭前、睡觉前，只用3-5分

钟，不受场地限制，可帮助广大“宅”家市民缓解身心疲劳、调整健康状态。

严蔚冰介绍，中医导引是祖国传统医学六大体系(针、灸、砭、药、导引、按跷)之一，是中医治未病和祛病疗疾的主要手段，对困扰现代社会的慢性疲劳综合征和中老年慢性疾病的预防、康复有显著效果和积极意义。

每天在家，可以利用三个时间段做好中医导引：

首先，晨起导引，热身活身。此势取自“易筋经十二势导引法——预备势”。通过对周身大关节“闭合-开启”的锻炼，舒筋活络，促进气血循环，起到热身活身之功效。每日清晨做三组，有助于涵养正气、排浊纳清。

其次，餐前导引，醒脾养胃。此势取自“易筋经十二势导引法——收势”。餐前、餐后各做七组导引，有醒脾养胃之功效。导引势中若出现打嗝、肠鸣、

矢气(肠中有气转动，时时放屁)等现象，均属正常反应。

最后，睡前导引，放松身心。此势取自“坐姿八段锦导引法——叉手双虚托、背后摩脊门”。可在床上完成，有助于放松肩、肘、腕、颈、腰、背、膝、踝等大关节，舒缓身心，有益睡眠。

从今天开始，每天在家花一点时间，用中医锻炼好方法为自己的健康构筑坚强屏障！