

孕妈咋防“阳”? “阳”了怎么办?

哈医大一院互联网新冠门诊专家解答孕妈们关心的问题

徐旭 本报记者 刘菊

“医生,我怀孕了,很害怕,要怎么才能得到不被传染?”

“医生,我30周了,今早抗原阳性了,我该怎么办?退烧药能吃吗?”

“医生,我老公阳了,我怀孕了,家里还有大宝,我还能在家里住吗?”

这几天,在哈医大一院互联网医院新冠门诊,有很多孕妈向产科专家袁晶教授询问如何防范新冠病毒?“阳”了以后怎么办?需不需要到医院治疗?针对大家的询问,袁晶教授详细进行了解答,并提醒广大孕产妇不要恐慌,可以通过互联网医院新冠门诊与产科医生建立联系,随时沟通自身问题。

据了解,为满足近期广大患者的就医需求,减少排队等待,降低交叉感染风险,哈医大一院积极组织医院资源,不断完善“互联网门诊”诊疗服务,12月12日成立了互联网新冠门诊,为患者提供线上服务,让患者足不出户就可在线预约挂号,以满足近期广大患者的就医需求。有居家护理、发热

咳嗽、用药咨询等需求的患者,都可在线预约挂号,得到医生远程问诊,医生根据病情在线开具处方或诊疗单。

围绕市民普遍关心的问题,袁晶教授也进行了解答。

怀宝宝了要怎么做好防护,做到“缓阳”“晚阳”?

袁晶教授建议,要科学佩戴口罩,勤洗手,可以用生理盐水冲洗鼻腔和口腔。减少聚集,保持2米社交距离,室内多通风,科学储备药物和消杀物资,但不用囤积药物。如果家有阳性成员,做好隔离,与孕产妇保持2米距离并佩戴口罩。

如果“阳了”,孕妈如何用药?

袁晶教授表示,孕妈们“阳”了也不要慌。保证充足睡眠,多喝水,适当运动,营养饮食,少食多餐。

如需缓解症状,选择药物的原则是——能用单方制剂,不选复方制剂;能单用不联

合,减少药物相互作用;退烧可服用对乙酰氨基酚,不建议使用布洛芬;止咳可用新鲜柠檬水,必要时可使用溴己新、氨溴索,用前请咨询医生。鼻塞可使用生理盐水喷鼻剂。

如果没有不适症状可以不用抗病毒药物,有症状必须在医生指导下服用,可以通过哈医大一院互联网医院新冠门诊向专业的医生咨询。

孕妈在家里如何做好个人防护?

袁晶教授建议,孕妈最好自己住一个房间,带独立卫浴,如果和家人共用卫浴,一定要做好消毒。平时要开窗通风,封闭房间可考虑空气净化器。

孕妈餐食要单独吃,餐具单独清洗、消毒,与家人接触时双方戴N95/KN95口罩,减少不必要的接触。

因为孕反、行动不便需要陪护,陪护者也要做好防护。孕反呕吐后,卫生间、垃圾桶等相应物品做好消毒,勤洗手。

要与专业医生建立联系,跟踪病情变化,如果有重症发生,及时就医。

阳性孕产妇出现发烧咳嗽,好转后复发或恶化,呼吸困难、胸痛或腹痛、头晕、意识模糊,严重的肌肉酸痛、尿少、血氧饱和度低于95%(有条件可备一个指尖血氧仪,作为可靠的检测指标),需要立刻到医院就医。

袁晶教授表示,孕产妇的抵抗力低,比常人易感染,要做好防护,不要恐慌。虽然孕产妇的重症风险高于常人,但现阶段病毒的重症率整体已经很低了,不用太担心。孕产妇发生母体传播的概率很低,也不用担心。妊娠期高血压、高血糖的孕产妇,重症风险相对更高,应做好防护和监测,及时用药控制基础疾病。

有些产检在家也可以完成,提前和医生沟通。阳性产妇产热时注意胎动及胎心变化,有异常及时就医。分娩方式也可以选择阴道分娩。孕产心态很重要,减少焦虑,保持乐观的谨慎。有问题可随时通过医院互联网医院新冠门诊向专家咨询。

防疫微课堂



转阴后为啥还一直咳

1 感染新冠病毒后为何会咳嗽?

感染后咳嗽,主要是由于病毒损伤了气道黏膜,黏膜下神经暴露导致平滑肌反应性增强,容易出现气道收缩。

2 浓痰咳不出去怎么用药?

如果是干咳,用一些对症的止咳药就可以。如果有痰,早期是白色泡沫痰,后期出现黏痰甚至黄痰,一般主张用化痰药。如果咳嗽几天痰的颜色由白色变成了黄色,痰量增加,出现了浓性痰,有可能是出现了合并细菌感染的情况,也可以用一些抗生素治疗,一般3到5天就可以。

3 转阴后为啥还一直咳嗽?

感染新冠后,像奥密克戎变异毒株主要集中在上呼吸道,身体的免疫细胞会聚集到这里来消灭病毒。而免疫细胞完成任务后也会自然代谢死亡,连同被病毒破坏的细胞,都成为体内的垃圾。气道里容不下这么多东西,呼吸道就会分泌一些黏液,形成痰液,通过咳嗽把它排出去。

4 多长时间咳嗽会消失?

有人两三天咳嗽就会消失,有人需要三五天。实际上,咳嗽是一个康复的过程,是打扫“战场”、修复气道的过程。恢复慢一点的人也不用太担心,根据经验,一般都会在十四天内康复。

5 一直咳会不会引发肺炎?

咳嗽和肺炎是不同的概念。咳嗽仅是疾病的症状,不是一种疾病,咳嗽可以由多种原因引起。咳嗽本身不会引起肺炎。当病毒细菌等病原体侵袭及上呼吸道时,通常就会出现咳嗽。而当炎症累及下呼吸道,就可能发展成为肺炎。咳嗽也是肺炎最常见的临床表现之一。

有余药 共分享

送给有需“药”的人

药店老板为居民免费发药

吴昌林 本报记者 刘妹媛

“我现在还要下楼去贴,这得连贴几天,我家现在‘片儿’数够,应该能供得上咱小区”,君琳大药房的老板门浩说道。

据香坊区绿海华庭三期12号楼居民反映,这两天单元门上出现了很多的退烧药爱心贴,家里有需要的人可以到那里取药。

“因为药店晚上关门,为了能24小时不间断为居民提供应急药品,特别是针对孕妇、老人、小孩,怕他们夜里发烧没有药,我才想到了这个办法,每天下班后在药店和单元门上都贴一点”。门浩每天都会在小区的业主群里发信息通知,并提示“有需要的自己拿,家里有的就别来拿,先可着急的来”,温暖而朴实的话语无不折射着大爱。

邻居们纷纷为爱心药店老板的行为点赞。部分受助居民表示感谢,“爱心药店老板的这种行真是雪中送炭,解决了我们一家的燃眉之急,感谢好心人。”

当社区工作人员联系到门浩时,门浩说,“不用报道,这都是我应该做的。”疫情无情人有情!总有一些善良的人在默



单元门上贴满退烧药。

默的温暖这个世界,让这个寒冷的冬天不再“寒冷”!在这场疫情面前,我们唯有邻里互助,相互扶持,携手共进,才能走过寒冬迎来春暖花开。

送给更需“药”的人

志愿者将获捐防疫药品献给他人

胥志红 本报记者 王铁军

“有余药,请分享”,四叶草青年志愿服务中心搭建防疫健康互助平台,急人所需,为平房区一些买不到退烧药而焦急的老人、孩子家长等无偿捐献药品,解了他们的燃眉之急。看到志愿者们为了帮助他人,每天冒着风险在外面奔波,12月24日,平房区残联向四叶草捐赠了80盒双黄连口服液,希望可以帮助志愿者防御病毒,保障身体健康。

收到药品后志愿者们很高兴,感谢平房区残联的爱心捐赠和对志愿者的关心爱护。四叶草的使命是唤醒爱、传递爱、凝聚爱、传播正能量,所以,志愿者们决定要将社会给予四叶草的这份关爱传递出去,将这些药送给其他急需药品的人。

当天下午,志愿者们于博文从区残联领回获捐药品后,四叶草志愿服务中心党支部书记邹艳玲马上在3个“防疫健康互助群”里发布捐药信息,有需要药品的可以到四叶草工作室门



志愿者将药赠给居民。

口来自取。针对两个有需求的特殊的脑瘫儿童家庭,邹艳玲选择“服务上门”,她和于博文驱车分别来到两家脑瘫儿童所在的小区门口,不仅为脑瘫患儿送来了双黄连口服液,还将红十字会捐赠的VC咀嚼片和VE软胶囊等送给他们,希望这些药能够保护孩子和家人抵御疫情。

感谢有你 哈尔滨市第一医院:

全力构建安全有序就医环境

李晓辉 本报记者 刘菊

在守护人民健康的工作中,哈尔滨市第一医院作为市直卫生健康系统最大的三级综合医院,为切实做好新形势下患者就医服务保障工作,最大限度满足百姓就医需求,医院因时因势统筹医疗服务与疫情防控,优化就医流程,用最短时间调整改造诊疗区域

布局,设置核酸阳性患者门诊和病房,扩容重症医学科,进行医护人员培训,提升重症救治能力,为患者构建安全有序的就医环境,让人民群众放心就医、安心治疗。

优化区域医联体患者就医流程,畅通上下转诊、重症救治通道,全方位提高急危重症患者医疗服务效率和质量,为群众提供更加便捷、高效、安全的就医服务。通

过互联网医院专家线上为新冠病毒感染者进行居家就医指导,让患者足不出户得到专业医生的建议,协助每一位患者做好自身健康的“第一责任人”,医患同坚守、共渡难关。

面对近期急危重症患者增多,医护人员资源极度紧张的情况,医院党委第一时间发出倡议,号召全体党员干部在全社会

对医疗力量最期盼的时刻,展现百年医院责任担当,弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神,战斗在人民群众最需要的地方,全力守护人民群众生命健康。同时,医院用暖心的实际行动关心关爱职工健康,给予新冠病毒感染职工“关爱隔离假”和坚持工作“鼓励假”,鼓舞了医护人员的“抗疫”士气,凝聚了医疗一线力量。

市第一医院全体医护人员以坚韧不拔的毅力和高度的责任担当,全力奋战在医疗救治的第一线,坚守在守护人民健康的最前沿,筑起了人民健康的坚固防线。

党建 + “六联” 合力创平安

南岗区龙泰社区“六联共治”提升基层治理现代化水平

网格带动

促矛盾纠纷联调

民之所望,政之所向。群众身边的平安“小事”,件件都是“大事”。为实现网格党组织全覆盖,龙泰社区创新构建了“社区党委—网格(小区)党支部—楼院党小组”的组织体系,通过“1对多包案化解”“三色人员预警管控”、街警联合处置的“1+10+N”信访工作新模式和活跃在社区各个角落的9个社区调解小组,社区及时化解了“花园浴池”退卡不及时、铁岭街81号商服私拆承重墙等百姓聚焦反映的问题,有效提升了源头治理、动态维稳的能力和水平。

科技赋能

促突出问题联治

从“脚尖”到“指尖”,信息化支撑让社区治理更智能。11月21日10时,龙泰社区抖音政务直播平台上已有几百人的关注量,龙泰社区党委书记周密作为当日“主播”,正在向社区党员、群众、志愿者们传达党的二十大精神,共同交流学习心得体会。近年来,

规范服务

促重点人员联管

加强重点人员管理是维护社会安全稳定的重要一环。依托社会治安综合治理平台,龙泰社区对严重精神障碍患者实施动态信息化管理,全部落实社区网格包保责任,与辖区59家用人单位、48户房屋出租人签订了《安全责任状》,共同担负管控责任。严格落实

警民合作

促治安防控联动

龙泰社区充分发挥社区民警兼职社区副

书记的作用,积极打造“一居一品”的特色治安防控阵地,以“龙泰社区警务工作室”、“龙泰社区反诈工作室”、“校园警务服务站”为主阵地,5支志愿巡逻队街面巡逻为辅助,形成专兼互补、相辅相成的社区治安防控网络,构建起小区、商圈、医院、学校、停车场警辅结合的“五位一体”防控工作格局,使居民、商户、学生出门见警,辖区上班族都说“再也不怕下班走夜路回家了”。

发动群众

促综治创安联责

平安建设,群众既是受益者,也是重要的参与者。依托社区平安志愿联盟、农民工党支部、创业商盟等各类志愿服务组织,龙泰社区组建了宣传教育、治安巡逻、服务弱势群体等多支常态化志愿者队伍。如今,“荣市群众”红袖标每日巡逻在街面、庭院,主动问询居民需求,及时发现问题,主动提供帮助;“荣市龙泰道德文化养老驿站”定期开展道德文化宣讲,为辖区老年人提供日间照料、健康指导、助餐服务、心理慰藉等服务,让老年人老有所养、老有所乐;“有事好商量”议事平台定期召开“居民见面会”,每季度开展一次社情舆情调查,及时查找并解决涉及群众切身利益的突出问题,推动辖区群众安全感、幸福感、满意度不断提升。

实社区矫正人员联教联管联帮制度,由民警、社区干部、单位领导、家庭成员组成包保帮教小组,做到不漏一人,使社区矫正帮教率达到100%。

发动群众

促综治创安联责

平安建设,群众既是受益者,也是重要的参与者。依托社区平安志愿联盟、农民工党支部、创业商盟等各类志愿服务组织,龙泰社区组建了宣传教育、治安巡逻、服务弱势群体等多支常态化志愿者队伍。如今,“荣市群众”红袖标每日巡逻在街面、庭院,主动问询居民需求,及时发现问题,主动提供帮助;“荣市龙泰道德文化养老驿站”定期开展道德文化宣讲,为辖区老年人提供日间照料、健康指导、助餐服务、心理慰藉等服务,让老年人老有所养、老有所乐;“有事好商量”议事平台定期召开“居民见面会”,每季度开展一次社情舆情调查,及时查找并解决涉及群众切身利益的突出问题,推动辖区群众安全感、幸福感、满意度不断提升。

壁画善治冰城 打造平安样板

