

# 孕妇感冒了怎么办

杨芬芳

四川省巴中市巴州区妇幼保健院 四川巴中 636000

刘丽怀孕四个月了,今天早上起来突然觉得头晕、鼻塞,应该是感冒了,该不该吃点药呢?刘丽也没了主意,吃药会不会对宝宝有影响?不吃药如果病情严重了还是会影响宝宝。于是赶紧去准妈妈微信群里求助,有的人说可以吃点药;有的人说多喝水、多休息抗一抗就过去了;还有的人说可以用一些食疗的方子;还有准妈妈说去医院一定要小心,避免感染其他病毒。大家说的好像都有一些道理,刘丽更加不知道该如何是好!

很多孕期的妇女相比平时来说更容易感冒,这主要是因为:怀孕初期,孕妇的激素水平发生变化,一些孕妇早孕反应较为严重,出现了呕吐、食欲不振、睡眠情况不好等情况,导致自身抵抗力降低,更容易被感冒病菌感染,因此很多孕早期的妇女更容易感冒,有的孕妇还会反复感冒。再者怀孕后,女性的鼻咽部位、气管等呼吸道粘膜会发生水肿、充血和肥大,再加上孕妇的耗氧量增加,为了满足自身和胎儿的氧气需求,孕妇换气频繁,由于胎儿不具备自主呼吸的能力,吸氧、排除二氧化碳完全要依赖母体,所以孕妇经常会感觉气短或是呼吸困难。因为呼吸频繁,会导致吸入大量的尘埃,因此更容易感冒。怀孕期间较为特殊,很多人都认为怀孕期间不能服用药物,会影响胎儿发育,因此很多孕妇即便是生病了也不愿意吃药。尤其是患上普通感冒,大众都知道感冒具有自愈性,即便是不吃药一周左右也是可以康复的,所以很多孕妇都不愿意服用药物。这种想法对不对呢?孕妇感冒究竟该怎么办呢?

首先我们需要明确感冒是什么原因导致的,感冒发生在怀孕的哪个阶段,这是因为不同类型的感冒以及发病时期会对胎儿产生不同的影响。感冒一般情况可以分为两类:普通感冒和病毒性感冒。普通感冒常见的症状为打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状,不发热或是轻微发热,症状不严重,如果是这种类型的感冒可以不服用药物,一般情况7天左右就可以痊愈。如果孕妇患上的是普通感冒并且情况不严重的话不会对胎儿产生影响。如果感冒症状较为严重,除了常见的症状外还伴有高热、周身酸痛、头痛乏力等,或是由病毒感染导致的感冒,就可能对胎儿产生一定的影响。流感病毒引发的感冒,病毒可能会感染胎儿,感冒严重的时候服用药物也会影响胎儿。如果怀孕期间孕妇发热,对胎儿也会产生影响。一般情况,孕早期发生感冒对胎儿的影响相对来说还是很大的,因为孕早期是胎儿器官形成和发育的重要时期,如果服药不当就会导致胎儿出现畸形或是影响正常的发育,疾病康复后检查如果发现情况严重的,医生会建议

终止妊娠。致畸敏感期包括:卵子受精后,怀孕两周左右分裂并逐渐形成胚胎阶段;孕5周到11周,这个阶段细胞会快速分化,同时还会发生连续的形态变化,这个阶段胎儿容易受外界影响导致畸形;孕11周,胚胎细胞不具备多样性的分化能力以及代偿性修复能力,开始进行定向发育阶段。怀孕中期和晚期一般来说发生感冒对胎儿影响相对小一些,这个时期胎儿的器官发育基本完成,造成不良影响的几率降低。如果这个时间段孕妇严重感冒,发热持续时间较长还是会影响到胎儿的发育,孕晚期如果孕妇因为感冒引发剧烈的咳嗽,还有可能导致羊水早破或是早产。

普通感冒一般可分为风寒感冒和风热感冒。风寒感冒是因为外感风寒所致,常见症状为恶寒、轻微发热、无汗、鼻塞流涕、咳嗽有白痰,喜欢喝热饮。可以多喝热汤或者热粥,也可以喝点姜汤驱寒,一旦发汗需要注意保暖避免再次受寒。风热感冒是风热侵犯所致,常见症状为发热、头疼、有汗、咽喉肿痛,咳嗽、有黄痰或黏痰,这时需要多喝水,清淡饮食。如果孕妇能够明确辨别感冒类型,且症状较轻的时候孕妇可以多喝水、多排尿、多休息,能够及时将体内代谢的废物排出体外。吃一些新鲜的蔬菜水果补充维生素C,清淡饮食,有助于孕妇的感冒痊愈。还可以使用食疗方法:

(1) 孕期风寒感冒可用糯米、葱根葱白各两段、少许姜。锅内放水 and 糯米大火煮开小火慢熬,粥粘稠后加入葱根、葱白和姜片。

(2) 30克新鲜橘子皮或是15克干橘皮,锅中放三杯水一起煮,煮成2杯后加入白糖,趁热饮用。

(3) 风热感冒咳嗽时,可用洗净的雪梨连皮一起切成碎块加入冰糖后隔水蒸。

(4) 白萝卜和马蹄各放200克,50克大米。将白萝卜切片、马蹄直接拍碎,放入适量的水一起煮成粥,粥熟后调味即可食用。适合风热感冒食用。

(5) 姜丝25克、萝卜片50克,加500毫升水,煮15分钟后加入适量的红糖趁热饮用。

孕妇感冒后睡觉的时候可以适当的垫高,能够缓解鼻塞。也可以在房间中放置加湿器,有助于减轻鼻塞和咽部干燥。还可以将加热垫放在头部、鼻窦和肩膀上,缓解鼻塞和肌肉酸痛。睡觉前用热水泡脚,促进血液循环。丈夫或者亲属还可以给孕妇进行按摩和推拿,但是要注意力度。

如果感冒情况没有得到缓解或是严重发热的时候,要尽快到医院进行就诊,医生会根据实际情况和检查结

果判断孕妇是否需要服用药物。美国食品药品监督管理局以安全性为标准将药物划分为五类，A类和B类最安全，例如青霉素类药物、头孢菌素类药物和对乙酰氨基酚等。C类药物可能导致婴儿畸形，因此要注意使用时期，药物主要包括：布地奈德、氯雷他定等。D类药物对胎儿的健康会有较大的影响，甚至会危及胎儿生命，只有病情危重的时候才能使用，常见药物有：阿司匹林、右美沙芬等。X类药物是孕妇禁止使用的例如利巴韦林和氯霉素等。孕妇切记不能自行服用感冒药物，主要是含有阿司匹林、布洛芬、苯海拉明、可待因、扑尔敏、金刚烷胺和非那西丁成分的感冒药，感冒导致的咳嗽也不能服用含有磷酸可待因和右美沙芬的药物。

如果孕妇因为感冒引起发热，体温没有超过38.5度，可以采用物理方式进行降温，例如温水擦洗、冷敷、穴位按摩等。如果物理降温效果不明显或是体温高于38.5度，孕妇不适感增强的时候，孕妇可以服用副作用较低的对乙酰氨基酚。临床研究表明，依照常规剂量服用对乙酰氨基酚能够确保孕妇和胎儿的安全，并且不会对血小板功能产生影响。在孕晚期使用时也不会增加母婴出血的几率。但是一天内服用不能超过4次，两次服药应该间隔6到8小时，最低不能低于4小时，退热药物连续服用不能超出3天。如果孕妇的体温过高，到达39度或是39.5度时，有可能会对胎儿畸形，一定要及时就医根据实际情况选择治疗方式。持续高热三天以上的孕妇，痊愈后一定要利用B超检查是否影响了胎儿。切忌

退热的时候不能服用阿司匹林和消炎痛。如果怀孕前三个月服用阿司匹林会导致胎儿畸形，同时还会影响孕妇的凝血功能可能导致流产。孕晚期使用消炎痛，会导致胎儿的静脉导管闭锁，使胎儿发生持续性的肺动脉高压，所以孕妇禁止使用。

如果孕妇的感冒是细菌感染导致的，可以根据感染的细菌选择适合的抗菌药物进行治疗，例如伴有脓鼻涕、黄脓痰、影响听力或者耳部疼痛的时候，考虑为支气管炎、肺炎、鼻窦炎和中耳炎的时候可以选择对孕妇较为安全的青霉素类药物和头孢菌素类药物。如果感冒是因为病毒引起的，抗病毒药物对胎儿来说安全性较低，因此孕妇最好不用。可以选择一些较为安全的中药缓解病症，例如板蓝根、双黄连等。注意不要使用含有麻黄成分的清热止咳类中成药，例如急支糖浆。也不能服用咳速停糖浆、抗病毒颗粒、羚羊感冒片等。中成药或是中药不能明确其不良反应，因此使用的时候要谨慎，最好能在医生建议下服用。

对于孕妇感冒，医生建议尽量采用非药物治疗进行干预，保持良好的心态、清淡饮食、严寒季节注意保暖，夏季也不要贪凉，尽量避免感冒的发生。孕妇尽量少去人流量大的公共场所特别是流感高发的季节，可以有效防止病毒传染。同时还要适当的运动，增强自身抵抗力。感冒的初期采取积极的措施避免病情发展，如果病情加重一定要尽快就医，在医生的指导下合理用药，千万不能私自服用药物，确保自身和胎儿的健康。