

健康驿站

“孩子一打喷嚏，就跟着揪心；咳嗽几声，就开始焦虑担忧……”
“老人最近也不出门遛弯了，时常在家人微信群里转发一些防新冠病毒的文章，很多都是‘偏方’……”

“一听到身边有人‘阳’了，总觉得自己的身体也哪哪都不舒服了，时不时咽口水，确认自己嗓子有没有痛感……”

疫情防控措施得到优化，身边很多人反而焦虑了起来。有人担心自己感染，有人担心家里小孩或老人感染，还有人囤了大量的药物在家。尤其是宝妈宝爸、有基础性疾病的老人和平时比较敏感、容易产生焦虑的人群，在这个时候更容易陷入焦虑的情绪旋涡。

对此，医生表示，焦虑，本身就是人类最常见的情绪之一，不要一味恐慌害怕，要学会从容面对，做好身体防护的同时，更要做好心理防护。

免疫 心 攻略

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子 谭莹

宝妈宝爸：相信孩子的生命力，做好身心准备

“孩子偶然打个喷嚏，或者咳嗽一声，都会陷入忧虑。晚上有时候不敢睡觉，会盯着孩子一直观察，生怕出现发烧症状。”家住海口的新手妈妈冯女士最近出现了焦虑症状，身边人陆续“阳”了，老家的亲人也经常打电话来慰问，本来就有些产后抑郁的冯女士更加郁郁寡欢。

孩子还这么小，万一感染怎么办？不少宝妈宝爸陷入焦虑。

对此，海口市人民医院儿童医学部新生儿科副主任王丹虹表示，近期新生儿家长们咨询关于新冠病毒预防和治疗注意事项的越来越多，可见大家确实有些焦虑。“这样的担忧是可以理解的，因为很多人是第一次做父母，缺乏经验，孩子有点不舒服，家长就会觉得如临大敌，不知所措，也很正常。”

王丹虹认为，虽然现在越来越多人感染奥密克戎，但家长们也无需过度焦虑，目前的数据监测已经证实，奥密克戎变异株虽然传播性很强，但主要侵犯的是上呼吸道，导致的重症和死亡病例明显少于之前的变异株。

今年八九月份，海口市人民医院作为新冠定点救治医院，王丹虹和同事们在诊疗工作中发现，儿童新冠患者症状基本上都比较轻微，表现最突出的症状就是发热，只有一小部分孩子有发热抽筋的情况，一小部分孩子咳嗽症状比较突出，部分孩子合并了消化道的症状。但整体来说，孩子们恢复得都较快，绝大多数都是采用对症口服药物治疗。

“虽然宝宝们会有被感染的风险，但只要家长们有所准备就不用太担心。”王丹虹建议，在这个特殊时期，家长们要保持积极的心态，做好充足的准备，才有精力去照顾好孩子。一是做好心理准备，要相信孩子的生命力，他们绝不是脆弱不堪的，孩子本身就有着强大的自愈能力；第二个建议是做好实际准备，适当准备一些应急药品、消毒物品，出门注意防护，避免聚集；第三点就是关注专业的科普知识，学会观察宝宝的身体状态，在科学照护的同时，及时发现宝宝的异常表现，及时就医。

此外，家长们也要做到规律作息、不熬夜；天气好的时候，可以带着孩子做一做游戏和活动，锻炼身体时也能转移注意力。尤其是本身有些产后抑郁的宝妈，可以趁着休息空档，和家人多聊聊有趣的事情，分散注意力。

有基础疾病的老人：保持充足睡眠，少关注负面信息

“每天早上都会收到来自老父亲的防新冠文章，家里的冰箱里早已经囤满了食物。”家住三亚的贾先生向海南日报记者表示，最近老父亲出现了焦虑状态，平时经常下楼遛弯，现在也不下楼了，整天在家里抱着手机刷抖音视频，都是一些感染者的自述。

感染人数持续增加，作为重点保护人群的老年人，尤其是患有基础性疾病的老年人的身心健康备受关注。那么，如何判断老年人是否焦虑呢？海南医学院第二附属医院睡眠心理科主任医师王新源表示，当老年人突然不断地去寻医问药，经常性地去转发关于病毒的文章，就说明老年人开始焦虑了。

王新源说，老年人恐慌和焦虑背后，其实有着各种各样的原因。比如，有的老人担心家人生病，或者孩子生病；有的老人则是因为家里没有准备充足的药品而忧心忡忡；还有一些空巢、孤寡老人，会有一种无助感。在这种情况下，如果能够帮助老人解决问题，老人的焦虑感就会大大缓解。

王新源表示，在这个特殊时期，要对老年人多一些关心。尤其是有基础性疾病的老年人，子女可以通过打电话、微信的方式与老人保持沟通，为老人准备一些常用药品，提醒老人管理好基础疾病，增加机体的免疫力，克服焦虑思想。及时告知老人，感染新冠病毒后是什么症状，用什么药，什么感受，能够让老人尽量减轻恐慌。

此外，老年人要做到生活规律，把控自己的情绪，保证充足的睡眠。王新源说，当老年人有了充足的睡眠，整个人的状态就会不一样。而且，充足的睡眠还会提升老年人的免疫力。“睡眠好了，整个人的心情就会好。”

个性敏感人群：减少负面暗示，学会自我关照

看到别人感染，自己也感到喉咙痛，浑身酸痛；有人会问，为什么看到“阳”了的人有什么症状，自己的身体就会出现类似的反应？

王新源解释，实际上，这样的情况并不稀奇，而且也不止出现在疫情中。日常生活中，有些人身上稍微有一点不适，就马上上网查询，然后根据自己的症状对号入座，是不是患上了某种大病，从而也导致自己感觉到原本没有的一些症状。再比如，有的准爸爸会患上“妊娠伴随综合征”，妻子怀孕，他也跟着出现恶心呕吐、食欲不振等症状。

这些都是过度焦虑状态下常常会出现的情况，是自我暗示所导致的身体反应。王新源进一步解释说，人们在面对突然的压力时，都会进入一种“应激”的状态，使得我们在情绪、生理、思维和行为上发生许多改变，无论什么事都往最坏方面去想。此时，需要明确地告诉自己，这些想法都是焦虑带来的，并非事情的真实情况。

针对这种情况，王新源提供以下两种应对方式。首先，减少关注负面信息的频率，筛选信息来源，特别是睡前不宜过分关注相关信息，减少干扰，减少因信息过载引发的心理负担。

其次，尽量保持自己的正常学习、工作和生活节奏，吃好、喝好，适度补充营养，保证身心得到充足休息。

近期，还有一些人出现购药焦虑，大批囤积药物，出现相关药品缺货的情况。

对此，王新源认为，盲目囤药的根源在于恐慌情绪。不少“阳过”人员现身说法，讲述“阳”了后的症状，大多为发热、嗓子痛，少数高烧、全身酸痛，特别严重的非常少见。在不少“阳过”人员的讲述中，从出现症状到恢复健康，布洛芬等退烧止痛类药物最多服用了3片，其他用药量也不多，可见即便阳了也无需多吃药，更不能乱吃药。比起囤药带来的所谓安全感，做好个人防护措施更重要。

门诊连线

孕妇感染新冠病毒怎么办？

■ 本报记者 侯赛

孕妇感染了新冠病毒怎么办？会传染给胎儿吗？近日，海口市人民医院产科医生王颀表示，孕产妇感染新冠病毒不要太担心，药物治疗尽量选用单一药品。

国内外大数据显示，孕产妇新冠肺炎发病率、发病症状以及持续的时间跟普通人群接近，孕妇感染后也不要太担心，可分三种情况进行处理：如果只是单纯发热，可以先采用物理降温，如温水擦浴；如果体温超过了38.5℃，或者有不适的症状，可用一些退烧药来治疗，但是退烧药尽量选用单一药品，比如对乙酰氨基酚。对于孕妇来说，不提倡使用布洛芬，因为布洛芬可能会影响孕后期胎儿动脉导管的闭合。

如果孕妇出现了胸闷、头痛、心慌等症状，或者下腹痛、阴道流血、阴道流液、胎动异常，甚至是胎动消失等情况，需要及时就医。

孕妇感染新冠病毒后，会传染给胎儿吗？王颀表示，母体有胎盘这样一个良好的屏障，一般来说不会引起垂直传播。目前尚无新冠病毒出现母婴胎盘传播的情况。

孕妇产后感染新冠怎么办？王颀建议孕产妇和宝宝在空间上隔离，新生儿宝宝最好由专人陪护，但还是建议母乳喂养，因为初乳当中含有大量抗体，而母乳喂养需要孕产妇严格规范佩戴N95口罩，做好手部卫生消毒。

当前疫情形势下，对于要备孕的女性有什么建议？王颀表示，在备孕之前要完成新冠疫苗的接种，接种完新冠疫苗一个月后可以备孕了。

孩子发热怎么办？

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子 张文婷

孩子“阳”了怎么办？随着身边新冠病毒感染者多起来，家长们开始陷入紧张和焦虑情绪中，担心孩子感染后是否会影响身体健康。对此，海口市人民医院儿童医学部新生儿科副主任王丹虹认为，目前新冠毒株毒性越来越弱，大部分儿童患者病情都较轻，恢复也较快。儿童患者的主要症状是发热，发热程度不尽相同。如果孩子出现发热，家长也不必太紧张，没必要第一时间到医院就诊，掌握科学的方法，在家也可应对。

对于高热的孩子，可以使用药物退热，王丹虹推荐这样做：

对于2月龄以下的婴儿，一般不推荐使用解热镇痛药物，可先采用物理降温，如果孩子腋温大于38℃，则需要带去医院就诊；如果宝宝大于2月龄，体温高于38.2℃（腋温），或因发热出现了情绪低落状态，可口服对乙酰氨基酚；大于6月龄的宝宝则推荐使用对乙酰氨基酚或布洛芬。

无论哪种退热药物，家长都要注意用药间隔时间：对乙酰氨基酚的用药间隔时间至少为4小时，布洛芬服药间隔时间为6~8小时，24小时内用药不超过4次。王丹虹不推荐对乙酰氨基酚与布洛芬同时给儿童服用，也不推荐对乙酰氨基酚与布洛芬交替服用。当然市场上还有一些复方感冒药，里面都含有退热的药物成分，换了个“马甲”我们就不认识了，应避免重复用药。

除合理用药外，王丹虹还强调了科学护理的重要性，要注意以下六点：

第一，注意散热，定时开窗通风，保持室内温度适中。

第二，切勿让宝宝穿太多。如果宝宝体温在上升期，出现寒颤怕冷，四肢冰凉等情况，可以适当给孩子穿衣服保暖，但等孩子手脚热了以后，千万不要再捂着。

第三，可采用温水擦浴辅助降温。这个方法只适用于宝宝感觉热的时候，有些宝宝不喜欢擦浴也不要勉强，如果孩子处于高热持续期，可以作为辅助手段试试看。但一定要记住用温水，而不是冷水或者酒精。

第四，让孩子充分休息，补充营养。家长可以给孩子食用一些清淡营养的流质或半流质食物，比如粥、面、鸡蛋羹之类，食物种类不局限，按照平日饮食结构即可，可以进一步改变烹饪方式让食物更加软烂易消化，只要孩子愿意进食就好。少量多餐。

第五，多喝水。孩子发热期间胃口差、出汗多、呼吸增快、代谢增快等容易导致脱水等情况，因此应让孩子多饮水，既可以帮助宝宝预防脱水，又可以通过排便、排尿来加快散热，达到降温效果。

第六，密切观察。定时监测孩子体温，每2~4个小时测一次。

如果孩子持续高热超过24小时，或者反复高热超过3天，或者出现呼吸急促、剧烈咳嗽、声音嘶哑、嗜睡、惊厥、不吃饭、不喝奶、尿少、面色不好等症状，以及任何家长拿不准的症状，还是需要及时去医院就诊。

如何应对焦虑情绪？

1 规律作息，提高免疫力

首先要接纳自己的情绪，理解自己正因为当下环境影响而产生正常的焦虑反应。同时保持规律的作息和坚持锻炼，这不仅有助于提高身体免疫力，也是重塑内心有序和安全感的基础，是应对焦虑恐慌的良药。

2 关注权威平台发布的科学信息

寻找正规渠道的科普知识是我们快速全面认知陌生事物的有效途径，以正规渠道得到的信息为准，学会独立思考，辨别虚假信息，避免替代性创伤，减少不安全感。

3 重建生活秩序，增加可控感

我们在日常生活中会有无力感、低落，主要源于无法改变。为此，我们可以觉察一下生活中那些可控制的事。比如做一些力所能及的家事，通过运动健身来管理身体。

4 冥想放松，稳定情绪

可以尝试通过冥想，稳定自身情绪。另外，做一些有氧运动，减轻焦虑、恐惧的情绪，促进多巴胺的分泌，产生愉悦的体验。

5 寻求温暖支持，找回积极情绪

温暖的社会支持有助于我们缓解负面情绪，减少压力带来的不利影响。因此，可以与亲友做一些积极的沟通，寻求能帮助我们获得支持感的心理能量。

需要注意的是，如果通过以上调节方法感觉都无法缓解目前的焦虑、紧张、不安的情绪，那么，要及时向专业的心理医生求助。

（侯赛 辑）

本版制图 许丽