



怀孕期间疫苗的安全接种

□ 凌瑕

怀孕是女性生命中的重要阶段,对于即将成为母亲的女性来说,保持身体健康和安全尤为重要。人类面临着各种传染性疾病的威胁,因此疫苗接种成为一项关键的公共卫生措施。然而,对于怀孕期间是否可以接种疫苗,以及哪些疫苗是安全的,这些问题常常让人感到困惑。本文将为您提供有关怀孕期间疫苗接种的科普信息,以帮助您做出明智的决策。

1. 为什么怀孕期间需要接种疫苗?

怀孕期间接种疫苗有助于保护即将出生的婴儿和母亲免受一些严重传染性疾病的威胁。在怀孕期间,女性的免疫系统可能会受到一定程度的削弱,因此更容易受感染。此外,某些感染性疾病,如流感、百日咳和风疹,对孕妇和胎儿的健康都会构成潜在风险。通过接种相应的疫苗,可以降低感染风险,减少不良妊娠结果的可能性。

2. 怀孕期接种相对安全的疫苗

有些疫苗在怀孕期间接种是安全的,孕妇可根据自己的情况选择接种

相应的疫苗。

流感疫苗:流感季节到来时,怀孕妇女通常被建议接种流感疫苗。流感可能对怀孕妇女造成更严重的健康问题,因此接种疫苗可以帮助孕妇降低感染的风险。

百日咳疫苗:百日咳是一种可严重影响婴儿健康的疾病。怀孕期间接种百日咳疫苗可以在婴儿出生时提供免疫保护。

Tdap 疫苗:Tdap 疫苗是一种包含百日咳成分的联合疫苗,通常在怀孕第 27—36 周时推荐接种。这有助于为婴儿提供充分的保护。

疫苗更新:如果孕妇怀孕前已接种过某些疫苗,例如麻疹、腮腺炎、风疹(MMR)疫苗,通常无需再次接种。但如果不确定自己是否有足够的免疫力,可以向医生咨询建议。

狂犬病疫苗和乙肝疫苗:在一些情况下,孕妇可能需要接种狂犬病疫苗和乙肝疫苗,特别是存在感染风险或医生建议接种的情况下。在这种情况下,孕妇应该遵循医生的建议,以确保自己和宝宝的健康安全。

3. 需要避免的疫苗

麻疹、腮腺炎、风疹(MMR)疫

苗:MMR 疫苗是一种联合疫苗,用于预防麻疹、腮腺炎和风疹。这些疫苗在一般情况下是安全的,但在怀孕期间应该避免接种,因为它们可能对胎儿造成潜在风险。

水痘疫苗:水痘疫苗用于预防水痘,同样应该在怀孕期间避免接种。水痘疫苗可能对胎儿产生不利影响,因此最好等待怀孕结束后再考虑接种。

这些疫苗之所以需要避免,是因为它们可能包含活病毒或生物因子,可能对胎儿造成潜在危险。在怀孕期间,胎儿的免疫系统仍然在发育中,因此需要特别小心,以确保不会对胎儿的健康造成不利影响。

如果孕妇在怀孕前没有接种过这些疫苗,但希望在怀孕后接种,医生通常建议怀孕结束后再进行接种。因此,在决定接种之前,孕妇应该咨询医生的建议,因为医生可以根据孕妇的个人情况和怀孕健康状况提供最准确的建议。

4. 咨询医生的重要性

每位女性的身体和怀孕经历都是独特的,因此在决定是否接种疫苗以及选择哪种疫苗时,专业医生的指导至关重要。

医生可以评估孕妇的个人健康状况,了解是否存在任何潜在的风险因素,这些因素可能会影响孕妇接种疫苗的安全性。某些慢性疾病或医疗条件可能会影响疫苗的适用性,因此医生可以为量身定制接种方案。

怀孕本身是一个独特的因素。不同怀孕阶段可能对疫苗接种产生不同的影响,因此医生可以根据孕妇的怀孕情况和妊娠期进行合适的时间安排。

如果有任何担忧或疑虑,可以向医生咨询,他们可以提供专业意见,详细解释接种疫苗的风险和益处,以帮助做出明智的决策。

5. 结语

怀孕期间疫苗接种可以为母亲和婴儿提供重要的保护,但需要谨慎选择合适的疫苗。流感疫苗、百日咳疫苗和 Tdap 疫苗通常被认为是安全的,但一定要在医生的指导下进行决策。避免接种具体的疫苗,如麻疹、腮腺炎、风疹和水痘疫苗,以降低潜在的风险。最重要的是,咨询医生并与其合作,以确保怀孕期间的健康和安全。

(作者单位:广西玉林市疾病预防控制中心)

神经内科治疗失眠的方法

□ 郑玉

失眠是一种常见的睡眠障碍,可能严重影响个体的生活质量和健康。神经内科医生是专门治疗神经系统疾病的专家,他们可以提供多种治疗失眠的方法,帮助患者恢复健康的睡眠模式。

1. 失眠的类型和原因

失眠是一种常见的睡眠障碍,广泛定义为难以入睡、难以保持睡眠或早醒。它可以分为两种主要类型,即急性失眠和慢性失眠。急性失眠一般是短期的,通常与生活事件或环境因素有关,如紧张的工作期限、旅行时差或突发的家庭问题等。慢性失眠则是长期存在的问题,通常持续超过 1 个月,其根本原因可能更加复杂。

1.1 压力和焦虑

压力和焦虑是常见的失眠诱因。当个体处于高度紧张或担忧时,大脑可能难以放松,导致入睡困难。工作压力、家庭问题、财务担忧和个人关系问题等都可以触发这种类型的失眠。

1.2 抑郁

失眠和抑郁之间存在密切的关联。

抑郁症患者通常存在入睡困难、夜间醒来和早醒等症状。这种双向关系意味着失眠可能是抑郁的症状之一,并有可能加重抑郁。

1.3 慢性疾病

慢性疾病如疼痛、呼吸问题和心血管问题都可以显著干扰正常的睡眠模式。疼痛可能导致疼痛感增加,呼吸问题可能导致夜间醒来,而心血管问题可能引发夜间心悸或呼吸困难。

1.4 药物和物质滥用

某些药物和物质的使用可能会干扰睡眠。咖啡因是一种强效的刺激物质,可导致入睡困难和浅睡眠。尼古丁也可能导致睡眠问题。药物滥用,尤其是滥用镇静药、安眠药和毒品,可能对正常的睡眠产生负面影响。

1.5 生活方式

生活方式对失眠有着重要影响。不规律的生活作息破坏了生物钟,将使身体难以调整回正常的睡眠模式。不健康的饮食习惯,尤其是晚餐摄入过多食物或咖啡因等,也可能干扰入睡。缺乏运动可能导致能量消耗不足,而无法支持良好的睡眠。

2. 失眠的症状

难以入睡:患者可能花费很长时间才能入睡,躺在床上辗转反侧。难以保持睡眠:患者可能在夜间醒来,难以重新入睡。早醒:患者可能在早上醒来,

无法再入睡,即使他们没有得到足够的睡眠。白天疲劳:患者通常白天感到疲劳、困倦,影响注意力和工作效率。焦虑和抑郁:长期失眠可能导致焦虑和抑郁情绪,使症状加重。肌肉紧张:患者可能在入睡时感到肌肉紧张或身体不适。醒来频繁:患者可能醒来多次,难以获得深度睡眠。

3. 神经内科治疗失眠的方法

神经内科医生会进行全面的评估,了解患者的症状、病史和生活方式。这有助于确定失眠的根本原因,并排除其他潜在的医学或精神健康问题。接着,神经内科医生会选用以下方法对症治疗失眠。

3.1 行为疗法

神经内科医生通常会推荐行为疗法作为失眠的首要治疗方法,这包括认知行为疗法(CBT)和睡眠压力减轻疗法(SRT)。CBT 可以帮助患者改善睡眠习惯,消除与失眠相关的焦虑情绪和负面思维。SRT 旨在建立稳定的睡眠模式,帮助患者建立对睡眠的正面期望。

3.2 药物治疗

在一些情况下,神经内科医生可能会考虑使用药物来治疗失眠。药物通常作为短期治疗方案使用,帮助患者入睡或维持睡眠。常用的药物包括非苯二氮草类药物和非苯类药物。需要注意的是,药物治疗应该在医生的指导下进行,因为药物可能会有一定的副作用。

3.3 生活方式干预

神经内科医生还会建议患者改善生活方式,包括建立规律的作息时间、避免摄入咖啡因和尼古丁、保持健康的饮食和锻炼习惯。这些生活方式的积极干预可以帮助患者改善睡眠质量。

3.4 处理潜在原因

神经内科医生会努力探寻导致失眠的潜在原因,如焦虑、抑郁情绪或慢性疾病。通过治疗这些基础问题,帮助患者更好地调节失眠。

失眠是一种常见的问题,可能严重影响患者的生活质量和健康。神经内科医生是专家,可以提供多种治疗失眠的方法,包括行为疗法、药物治疗、生活方式干预和处理潜在原因等。如果患者受到失眠困扰,应及早咨询神经内科医生,让医生帮助制定合适的治疗计划,以重新获得良好的睡眠和健康的生活。

(作者单位:河北省唐山市开平医院神经内科)

严正声明

本刊不会,也没有委托其他人通过任何形式以文章上网、检索等名义向作者索要个人信息。如接到类似电话,请切勿轻信,并及时拨打本刊官网以及报纸上的官方电话(0351-4181089)进行核实,以免上当受骗。□
特此提醒。

□□《市场信息报·健康周刊》

2023年12月18日

免责声明:本栏目刊载内容的目的在于传递更多信息,不代表本报观点,所提供的信息仅供参考,不作为患者就医的依据。