

疫情遇上雾霾，戴口罩有讲究

青岛市疾控中心发布提醒，遇到雾霾天这些防护要记牢

□半岛全媒体记者 齐娟

自10月底开始岛城一直处在一种雾蒙蒙的天气里，部分地区部分时段更是出现重度污染，对岛城人民的健康产生了一定的影响。11月15日青岛进入2021年采暖季，根据以往经验，进入采暖季后，雾霾发生的可能性将增加。对此，青岛市疾控中心发布提醒，疫情防控常态化下，在做好个人防护的同时，要应对雾霾天气，减少对健康的影响。

专家介绍，雾霾天气下要做好这六点。普通人群应减少户外活动，敏感人群（儿童、老年人、孕妇、心脑血管疾病及呼吸系统疾病患者）应避免户外活动；减少开门开窗次数，合理通风换气，可选择在

污染物浓度较低的时候开窗通风1~2次，每次10~20分钟；避免在室内吸烟，减少室内烹饪油烟的产生，做饭时提前开启和延迟关闭抽油烟机；雾霾严重时，有条件的家庭可选择开启空气净化器，降低室内颗粒物浓度；外出时，应佩戴口罩，外出回来后，应及时清洁鼻腔、面部和裸露的皮肤；另外，要科学饮食，多吃新鲜水果和蔬菜，补充维生素，增强机体免疫力，注意休息。

疫情常态化防控期间遇到雾霾天气，更应重视口罩类型的选择。非雾霾天气，外出可佩戴医用防护口罩或医用外科口罩。雾霾天气时，一般的医用口罩对PM2.5的防护效果较差，应佩戴标有KN95或N95标志的防护口罩。

专家提醒，并不是所有的人都适合长时间佩戴防霾口罩。儿童、孕妇、老年人及慢性病患者，在选择防霾口罩时，应确认身体状况是否适合佩戴，可选择有呼吸阀的防霾口罩或遵医嘱。

另外，防霾口罩应定期更换，当呼吸阻力增加、口罩破损、接触过传染性环境以及口罩变脏后，应及时更换，雾霾严重时，应缩短口罩使用时间。

那么，普通民众如何辨别天气是雾还是霾呢？专家介绍，岛城多雾，有时一起床就会发现窗外雾蒙蒙的，但是很多民众不知道是大雾天还是雾霾天，那应该如何进行分辨呢？目前，我国多用空气质量指数（AQI）来描述空气质量状况，数值越大，说明空气污染

状况越严重，我们可以通过查阅AQI指数来分辨当天的空气质量如何。如果数值超过轻度污染，就应该提高警惕。大家可以通过手机的一些app或直接登录官方网站获取青岛市的环境空气质量状况。

前段时间，青岛市疾病预防控制中心推出了空气质量健康指数（AQHI）这一新指标，相对于AQI来讲，AQHI更加关注健康，能够更加综合评估空气污染对健康的影响，从而准确反映污染物短期波动所致的急性健康效应。大家可以通过青岛市疾病预防控制中心官网或公众号来查询当天的AQHI指数，根据相关健康提示，进行健康防护。

多学科护航，心脏病产妇成功顺产

20年前感染病毒性心肌炎留下后遗症，28岁产妇勇闯难关母子平安

□半岛全媒体记者 王鑫鑫

十月怀胎，一朝分娩。顺产是每一个准妈妈的意愿，因为不仅大人没有手术创伤，宝宝经过产道的充分挤压后，产后呼吸系统并发症也会非常少。近日，青岛市市立医院东院产科联合多学科团队，顺利帮助一名心脏病产妇实现顺产分娩，母子平安。

心脏病孕妇临产，面临分娩考验

家住青岛市的李女士（化名）今年28岁，20年前因患“病毒性心肌炎”，后继发“III度房室传导阻滞”。因自己患有心脏病，自怀孕起她就格外小心，整个孕期在市立医院产科做规律产检。产检医师与李女士保持密切沟通，仔细交代孕期注意事项。东院产科副主任詹占平在

她妊娠38周时评估其骨盆及胎儿情况，认为有试产条件。谨慎起见，建议心内科对产妇情况做进一步评估。东院心内一科主任邵一兵全面评估其心脏功能后，认为产妇可以顺产，给了产科医生更多底气。

近日，李女士出现不规则下腹痛，遂至市立医院东院住院待产。心脏病孕妇自然分娩较普通孕妇风险更高，考虑孕妇不能承受疼痛及宫口开后屏气用力，易出现突发心律失常、心衰、室颤、心脏骤停等危险情况。入院后东院急诊心内科副主任史悦及麻醉手术科副主任医师丛丽再次进行会诊，综合心内科及麻醉医师的建议及孕妇自身的顺产意愿后，产科决定为其尝试自然分娩。

多学科联手护航母子平安

为防止意外发生，产科团队制定了

相应的预案，心内科、麻醉科医师也时刻做好应对各种突发情况发生的准备。

当天上午11时，李女士出现规律腹痛进入产房待产。全程心电监护，助产士及医师轮流在床边陪护。16时，孕妇产程仍然进展缓慢，疼痛使孕妇产生剖宫产终止妊娠的想法。产科团队再次评估其顺产条件，认为其目前产程进展可，顺产可能性大，鼓励产妇继续试产。同时，为保障产妇生命安全，麻醉科、心内科团队来到产房陪同在产妇旁边，做好随时应对突发情况的准备。

下午5点，进入产房6个小时后，孕妇宫口终于开全。王胜蓝副主任医师、亢林萍护士长指导其屏气用力。虽然已经宫口开全，但是胎位是持续性枕横位，不能产钳助产快速结束分娩，所有人的心又紧张了起来。产科团队、心内科

团队、麻醉医师、助产士一刻不敢离开，手术室也做好了随时剖宫产的准备。

下午6时18分，随着一声有力的啼哭，一个3300g重的男宝顺利降生，在各科室医护的共同努力下，母子平安。宝宝啼哭的那一刻，在场所有人都激动万分，但仍不敢彻底松懈，因为产后回心血量增加，心脏负担加重，仍存在生命危险。产妇被送入产后监护室严密监护24小时后，生命体征平稳，安全转回普通病房。

医院产科专家提醒，育龄妇女如果发现自觉患有任何类型的心脏病，在决定怀孕或者已经发现怀孕的时候，都应即刻到医院产科及心内科进行检查，从而确定心脏功能是否适合怀孕或继续妊娠。严格遵循医嘱，不要认为怀孕初期没有症状就忽视孕产检，在医师严密监护下，才可以确保母亲的生命安全与宝宝的健康降临。

控食降糖 牢记这些建议

海慈医疗集团内分泌科专家提醒：合理膳食 健康管理 预防糖尿病

□半岛全媒体记者 滕镜淑

11月14日是第15个“世界糖尿病日”，主题是“人人享有糖尿病健康管理”。中国是糖尿病大国，最近的统计表明，我国18岁及以上成人中，糖尿病患者人数已经超过一亿。生活方式干预是糖尿病治疗的基础，其中包含合理膳食，没有良好的饮食控制，药物再好也是枉然。

海慈医疗集团内分泌科主任李光善主任医师介绍，不论是糖尿病人还是健康人群，健康的饮食都有共同标准：粗细粮搭配、低脂低盐、少摄入添加糖的食品、合理摄入优质蛋白、多吃青菜、适量摄入水果等等……事实上糖尿病饮食就是一种健康的饮食习惯，并没有什么过人之处。

正确看待无糖食品

所谓“无糖”、“降糖”的食物只是在加工过程中不添加白砂糖等原料，并且为了改善口味使用了很多调味剂。但是，最主

要的问题是为了达到香脆或者香浓的口感，它们常常会使用很多食用油——比如无糖元宵、无糖月饼、无糖饼干等，虽然没有糖，热量仍然很高，吃多了照样会升高血糖、增加体重，更谈不上降糖。

水果宜分类适量食用

水果富含多种维生素以及水溶性纤维素，适量食用有益健康，但由于其果糖、葡萄糖等含量相对较高，糖尿病患者吃多了容易升高血糖，增加体重。尤其是当糖尿病患者血糖水平较高的时候，暂时不宜食用，应当及时就诊，调整治疗方案，先将血糖降至合理的范围内再适量食用，同时要尽量选择含糖低的水果，如苹果、桃子、西瓜、草莓等，进食时间在两餐之间为宜，一天的进食量尽量不要超过自己一个拳头大小。香蕉、榴莲、大枣、无花果等水果，含水量低，热量偏高，应浅尝辄止。

喝稀饭等于喝糖水

米面等粮食经过长时间熬煮之后，

消化吸收快，升糖指数高，进食后会容易引起餐后血糖明显升高，所以我们常说喝稀饭等于喝糖水。有的患者误认为只有大米稀饭才升糖快，小米稀饭、苞米面稀饭没有关系，其实只要是含淀粉的粮食熬煮成糊糊状，包括各类稀饭、甜沫、疙瘩汤、八宝粥、烂面条等都跟大米稀饭差不多，所以糖尿病患者尽量吃干的，少喝稀的。

此外，与细粮相比，粗杂粮富含膳食纤维，消化吸收慢，餐后血糖升幅低，因此，糖尿病患者不能光吃细粮，而应粗细粮搭配。

选择合适的烹饪方式

糖尿病患者应采取蒸、煮、拌的烹饪方法，尽量不用油炸、油煎或红烧，这样做的好处是营养成分损失较少，同时可以避免脂肪及热量摄入超标。比如米饭、米粉可以吃，但是炒米饭、炒米粉就应尽量少吃。

还有中国人爱吃包子、饺子、馅饼等带馅的食物，尤其是素包子、素饺子因为是蔬菜馅，所以常常误认为热量不高。实际上这类食物比正常吃菜吃饭升糖明显，原因在于拌馅的时候往往要加入比炒菜更多的食用油，加之粮食与蔬菜搭配的比例也不合适，蔬菜的占比偏小，而粮食偏多，所以并不像人们想象的那样健康。

“管住嘴”是关键

内分泌科逢雯丽副主任医师提醒，饮食控制是治疗糖尿病“五驾马车”的驾辕之马，不管是哪种类型的糖尿病患者，也无论病情是轻是重，都必须坚持饮食治疗。饮食治疗可以让患者减少降糖药物的用量，对那些血糖轻度升高的糖尿病患者，甚至单凭饮食控制就能把血糖控制好；相反，如果不控制饮食，完全依赖药物，即便加大药量甚至数药并用也往往达不到满意的治疗效果。