

每年的12月1日是世界艾滋病日。很多人认为孕妇患有艾滋病,孩子出生后也一定会患上。这是真的吗?日前,本报记者专访南昌市中心医院(青山湖院区)艾滋病治疗中心主任护师、南丁格尔奖章获得者胡敏华,给大家介绍一下艾滋病母婴阻断知识。

一名女子心事重重地来到医院感染免疫门诊,诉说自己是一名HIV感染者,但是很想体验当妈妈的幸福感受。她焦急地问:“孩子可以要吗?我可以生出健康的宝宝吗?”医生回答:“只要及时采取艾滋病母婴阻断措施,你也可以生出健康的宝宝。”

艾滋病母婴阻断分为“四部曲”,即药物治疗、安全助产、人工喂养和高危管理。有效的艾滋病母婴阻断,通常可以极大地降低母婴传播的风险,且越早越好。

#### 药物治疗

孕妇在妊娠早期发现感染艾滋病病毒后选择继续妊娠,可以到当地承担艾滋病抗病毒治疗任务的医

## 艾滋病母婴阻断“四部曲”

南昌市中心医院(青山湖院区) 李珊 本报记者 胡颖

院或妇幼保健机构,在医师的指导下采取有效的母婴阻断措施。所有感染艾滋病病毒的孕妇,不论CD4+T淋巴细胞计数多少或疾病临床分期如何,均应尽早终身接受抗病毒治疗。其所生的婴儿也必须服用抗病毒药物,而且需要在出生后尽早(6小时内)服用,具体服药方案根据暴露风险而定。

#### 安全助产

对于已确定艾滋病感染的孕妇,可在医疗机构咨询预防艾滋病母婴传播相关问题,由孕产妇及其家人在知情同意的基础上做出终止妊娠或继续妊娠的决定。

选择继续妊娠的孕妇应尽早确定分娩医院,尽早到医院待产。艾滋病病毒感染不作为实施剖宫产的指征。当病毒载量>1000拷贝/毫升或分娩时病毒载量未知时,建议在

妊娠38周计划剖宫产,以尽量减少围生期艾滋病病毒的传播。

然而,在自然分娩过程中应格外小心,尽量避免可能增加母婴传播危险的损伤性操作,包括会阴侧切、人工破膜、使用胎头吸引器或产钳、宫内胎儿头皮监测等。

宝宝出生后应及时使用流动的温水进行清洗,用洗耳球清理鼻腔及口腔黏膜,缩短与母亲血液、羊水及分泌物的接触时间。清理过程操作手法应轻柔,避免损伤皮肤和黏膜。

#### 人工喂养

对于患艾滋病的妈妈来说,原则上提倡人工喂养,避免母乳喂养,杜绝混合喂养。对于因不具备条件而不得不选择母乳喂养的产妇,要认真向医务人员学习正确的喂养方法和乳房护理知识,在整个哺乳期必须坚持服用抗病毒药物,且母乳



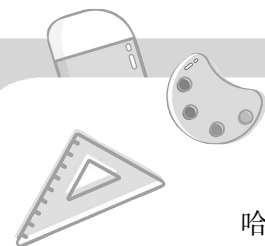
喂养时间最好不超过6个月。

#### 高危管理

艾滋病病毒感染者所生的宝宝,会被妇幼保健机构纳入高危管理。由于艾滋病传播的一个重要途径是带有病毒的血液或某些体液接触了对方破损的皮肤或黏膜。所以,感染艾滋病的父母在日常生活中应避免自己的血液或某些体液接触到宝宝。当宝宝出现伤口时,也应尽量减少与其接触。

## 孩子注意力不集中怎么办

哈尔滨医科大学附属第四医院 主任医师 周大勇 许莹



6岁的小涛(化名)在上课的过程中经常走神,写作业拖拖拉拉,小动作不断。老师反映他在课堂上总是发呆或被周围事物吸引,成绩也因此受到严重影响。后来到医院儿童康复中心学习困难门诊求治,诊断为“注意力缺陷问题”,经过专业的系统训练治疗,病情逐渐好转。

#### 问题表现

**注意力不集中** 孩子在学习时容易被周围的事物吸引,比如窗外的声音、他人的动作等,导致学习过程经常中断。

**注意力持续时间短** 正常孩子在合适的年龄段能够保持一定时间的注意力来学习,例如小学

生可能保持20~30分钟,但有注意力问题的孩子可能只能集中几分钟,随后就开始走神。

**容易分心** 在完成作业或者阅读书籍等学习任务过程中,脑海里会浮现出和学习无关的想法,像做数学题时突然想起动画片的情节。而且,可能会被自己的情绪、身体的感觉所干扰,比如感觉热了或者有点不开心就很难再把注意力放回学习上。

#### 改善的方法

##### 视觉注意力训练

**舒尔特方格训练:** 在一张方形卡片上画上1厘米x1厘米的25个方格,将1~25的数字打乱顺序,填写在方格内。训练时,要求被训练者用手指按1~25的顺序依次指出其位置,同时诵读出声。可以逐渐缩小方格尺寸或者增加数字数量来提升难度,这个方法能有效锻炼视觉搜索能力和注意力的集中速度。

**图形追踪训练:** 提供一张复杂的图形,里面包含多种线条和图案。要求被训练者用铅笔或手指沿着特定的线条或者追踪特定的图案进行描绘,过程中要保持专注,不能被其他线条干扰,有助于提升视觉注意力的稳定性。

#### 听觉注意力训练

**数字听写训练:** 训练者以每秒一个数字的速度念出一串数字,被训练者需要认真听,并将听到的数字写下来。随着训练的深入,可以增加数字的长度、改变数字的规律(如包含奇数、偶数交替等),从而增强听觉注意力和记忆力。

**故事问答训练:** 讲述一个有趣的故事,在讲完后提出一些关于故事细节的问题,例如故事中的人物在某个场景下说了什么、做了什么等。这能促使被训练者在听故事时集中注意力,提高听觉理解和信息提取能力。

#### 注意力分配训练

**双手协调训练:** 可以让被训练者一手画圆形,一手画方形,同时进行。这个活动需要大脑合理分配注意力到两只手上,协调它们完成不同的动作,以此来锻炼注意力的分配能力。

**多任务模拟训练:** 模拟日常生活场景,如让被训练者一边整理文件,一边记录重要信息,并且要回答一些简单的问题。通过这种方式帮助他们学会在多个任务之间合理分配注意力,提高在复杂场景下的专注度。



## 女性的难言困扰: 压力性尿失禁

复旦大学附属妇产科医院 主治医师 彭靖

大笑、打喷嚏、咳嗽、跑步时,尿液忽然不自主地流出,这是部分产后女性的难言之隐,也是很多中老年女性难以启齿的困扰,它有一个专业的名字,叫“压力性尿失禁”,其与妊娠分娩以及绝经后雌激素减低导致的盆底支持结构松弛有关。

对于轻中度尿失禁患者,可以采取非手术治疗,包括凯格尔运动、生物反馈电刺激治疗、药物治疗、抗尿失禁子宫托以及二氧化碳点阵激光治疗等。而对于非手术治疗无效、严重影响生活的重度尿失禁患者,可以考虑手术治疗。目前主流的手术治疗方式为经阴道闭孔无张力尿道中段悬吊带术,具有微创、快捷、疗效肯定等优点。

对于手术,很多女性担心术后会留疤。

事实上,很多盆底手术都可以通过经阴道自然腔道内镜手术完成,包括尿失禁吊带手术。只需要在阴道前壁做一个小切口,将人工合成的吊带植入物放置在尿道中段下方和阴道壁之间,即可起到抗尿失禁的作用。经自然腔道内镜手术因为腹壁无疤痕,所以术后疼痛更轻、更加美观,恢复得也更快。

