

孕婦防範 H1N1 新型流感注意事項

編訂日期：2009/09/07

基本概念

目前 H1N1 新型流感已擴散為全球大流行，但感染後的症狀多半輕微，主要包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水或鼻塞、頭痛、寒顫、全身酸痛和疲勞，少數人會有腹瀉或嘔吐。其嚴重程度與季節性流感相當，故因應措施無須比照「嚴重急性呼吸道症候群(SARS)」。不過，婦女懷孕因免疫狀態改變，如感染新流感，較易併發重症。依據美國新型流感患者資料顯示，懷孕者感染後之住院率為一般族群的四倍，因此孕婦需要特別注意相關防護，一旦出現疑似症狀應及早就醫。

新流感病毒的傳播主要是藉由飛沫傳播(如染病者咳嗽或打噴嚏)，另由於病毒可短暫存活於環境表面 2-8 小時，因此病毒也可藉由手接觸到受飛沫污染的物品表面再接觸口鼻等途徑而感染。因此，個人基本的防疫措施包括：

1. 手部衛生

保持經常洗手的習慣，洗手時用肥皂和水清洗整個手部至少 20 秒，尤其咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手，使用含酒精的乾洗手液也有一定效果。另應儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

2. 咳嗽禮節

- ◆ 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶。
- ◆ 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。
- ◆ 如有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持 1 公尺以上距離。
- ◆ 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即徹底清潔雙手。

3. 生病時在家休養

流感患者在症狀開始後，除就醫外，應儘量在家中休息至症狀緩解後滿 24 小時。患者應避免搭乘航機、船舶等交通工具。感染後由於呼吸道黏膜受損，對其他病原的防禦力下降，故在家休養及注意呼吸道衛生，

除了可避免傳染他人外，也可避免患者出現繼發性感染。

特殊考量

依據國際間目前有限的資料顯示，倘孕婦感染 H1N1 新型流感病毒，發生併發症的風險較一般人為高。因此，孕婦須注意自我保護，而家人及朋友也須瞭解孕婦會承受較高之健康，應給予特別的保護。

孕婦如何自我保護？

- ◆ 特別注意落實前述之勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節。
- ◆ 避免與有流感症狀者接觸。
- ◆ 新型流感疫情高峰期間，應提高警覺，避免前往人潮擁擠場所。
- ◆ 建議任何孕期之懷孕婦女，可經婦產科醫師評估後施打 H1N1 新型流感疫苗。
- ◆ 如發生疑似症狀，須儘速就醫。
- ◆ 如經醫師診斷為流感，應遵醫囑服藥治療，孕婦一樣可使用克流感及瑞樂沙藥物，並請儘量在家中休息；如果發生呼吸急促、呼吸困難、發紺（缺氧）、血痰或痰液顏色改變、胸痛、意識改變或低血壓等嚴重不適症狀，須儘速再次就醫。

家人朋友如何保護孕婦？

- ◆ 為避免感染後將病毒傳給孕婦，家人及朋友也應特別注意自我保護。
- ◆ 隨時提醒孕婦遵循上述自我保護措施。
- ◆ 如果發生疑似症狀，應儘速就醫，在完全復原之前，避免與孕婦有近距離接觸。

如何餵養嬰兒？

嬰兒若不餵食母乳較易受到其他病原感染，因此未因流感致病的產婦在分娩後應鼓勵其盡早哺餵母乳。新型流感病毒是否會經由母乳傳染仍不清楚，但因季節性流感甚少導致病毒血症，故推測其經由母乳傳情形極為罕見。產婦如罹患流感，在餵養嬰幼兒時，建議依循以下的做法以減少嬰兒

接觸到新型流感病毒：

- ◆ 儘可能尋求健康者代為餵養和照顧嬰兒。
- ◆ 即使生病（含服用抗病毒藥物治療時），建議持續以母乳餵食。但可先將母乳抽取存於奶瓶中，並請健康者代為餵養。
- ◆ 若生病卻無人可幫忙照顧嬰兒時，在餵養或照顧嬰兒時應配戴口罩並養成隨時洗手的習慣。

參考資料

1. US CDC: What Pregnant Women Should Know About H1N1 (formerly called swine flu) Virus. May 3 2009. Available at:
<http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance/pregnant.htm>.
2. US CDC: Novel H1N1 Flu (Swine Flu) and Feeding your Baby: What Parents Should Know. July 6 2009. Available at:
<http://www.cdc.gov/h1n1flu/infantfeeding.htm>.
3. Pandemic influenza in pregnant women pandemic (H1N1) 2009 briefing note 5. Available at:
http://www.who.int/csr/disease/swineflu/notes/h1n1_pregnancy_20090731/en/index.html
4. H1N1 2009 influenza virus infection during pregnancy in the USA. Lancet 2009; 374 (9688): 451-458.