

孕期“谈药色变”？别让硬扛伤了宝宝 安全用药 药师为您划重点

记者 刘威



制图:刘威(AI辅助生成)

很多准妈妈一怀孕就开启了“谈药色变”的状态:生病后,不管多难受,却坚决不吃药。发烧硬扛、咳嗽硬忍、过敏瘙痒也不敢涂药……生怕药物对宝宝有不利影响。但宁夏回族自治区人民医院临床药师李娜对此特别提醒:孕期并非绝对不能用药,一味硬扛疾病,带来的风险往往比规范用药更大。孕期用药的核心,从来不是简单的“吃”或“不吃”,而是分清该吃什么、怎么吃、吃多久。正视孕期用药问题,科学应对身体不适,才是守护母婴健康的正确做法。

1 孕期用药,牢记三大原则

孕期身体情况特殊,用药容不得半点马虎,遵循统一的安全原则,才能最大程度保护孕妈和胎儿。孕期用药请牢记以下三点。

●有明确指征才用药:能不用药就不用,能外用药就不口服,能用单种药物就不多药联用。

●优先选安全性高的药物:医生和药师更倾向选用临床使用多年、安全数据明确的药物。

●把控制剂量与疗程:只用最小有效剂量,症状好转就及时停药,不长期服用、不私自加量。

2

孕期常见小毛病,哪些药相对安全?

怀孕期间难免出现感冒、发烧、头痛、便秘等不适。针对这些孕期高发问题,李娜梳理了临床常用、相对安全的应对方式和用药指南。

●发烧、头痛、肌肉酸痛

首选对乙酰氨基酚,按最小有效剂量、最短疗程使用。布洛芬:孕早期可能增加流产风险,不推荐自行使用;孕30周后明确禁用。阿司匹林仅限于产前期高危人群遵医嘱使用。

●感冒、鼻塞、流涕

优先物理方式:多喝水,用生理盐水洗鼻,室内使用加湿器。症状较重时,可在医生指导下使用单纯抗过敏药或鼻用色甘酸钠。慎用复方感冒药,这种药物常含有多种成分,容易造成剂量超标或误用孕期禁用成分。

●咳嗽、有痰

轻症可喝温蜂蜜水,多喝水,室内加湿。需用药时:相对安全的祛痰药为乙酰半胱氨酸(妊娠B级)。孕早期禁用右美沙芬(说明书明确妊娠3个月内禁用)。氨溴索需经医生评估,不可自行购买。不要自行购买含可待因、福尔可定等成分的强力镇咳药,所有镇咳祛痰药使用前务必咨询医生或药师。

●皮肤过敏、瘙痒、湿疹

做好皮肤保湿,优先使用炉甘石洗剂。必要时,经医生评估后,可短期、小面积使用弱效激素药膏,如氢化可的松乳膏(1%)、地奈德乳膏。避免使用含水杨酸或维A酸的外用制剂(如某些祛痘药膏)。若瘙痒严重影响生活,可在医生指导下口服第二代抗组胺药(如氯雷他定、西替利嗪),安全性优于第一代。

●孕期便秘、痔疮

优先调整生活方式:多食膳食纤维,适度运动,充足饮水。药物可选乳果糖、聚乙二醇(渗透性泻药,安全性好)。避免强力泻药(如比沙可啶、蓖麻油)及含大黄、番泻叶的中成药。

3

这几类药,孕期尽量别碰

孕期用药关乎胎儿健康,孕妇应尽量避开以下几类药物。

●部分抗生素,四环素类(如米诺环素)、喹诺酮类(如左氧氟沙星、莫西沙星)。

●孕晚期禁用布洛芬等非甾体抗炎药(NSAIDs)。

●强效激素类、免疫

抑制剂(除非专科医生评估必需)。

●某些抗癫痫、抗焦虑、镇静催眠药物(要在医生指导下调整,不可自行停用)。

●含酒精、麝香等成分的中成药/药酒。

●来路不明的偏方、补药、保胎药。

4

避开孕期用药3大误区

很多孕妈对用药的认知存在偏差,一不小心就走进误区,埋下健康隐患,这几个常见错误想法一定要纠正。

●误区一:怀孕就绝对不能吃药

并不是所有药物都会伤害宝宝。如果孕妈出现高烧不退、严重感染、哮喘发作、血压失控等情况,疾病本身对母体和胎儿的伤害,远大于规范用药,该治疗时一定要及时治疗。

●误区二:别人孕期吃这药没事,我也可以照吃

每位孕妈的孕周、个人体质、身体并发症都不一样,别人使用安全的药,不代表你使用也安全,切勿照搬他人的用药经验。

●误区三:中成药天然无害,可以放心吃

不少人觉得中药、中成药取自天然,就绝对安全。实际上,多数中成药成分复杂,孕期安全数据不足,且可能含有麝香、大黄、番泻叶等明确孕妇禁忌的成分。使用时同样需要谨慎,必须经医生评估。

5

给孕妈的一份实用建议

备孕期间或怀孕后,每次就诊时,一定要先和医生说“我在备孕或我已怀孕几周”。

任何药物(包括外用的喷剂、药膏),使用前先问药师或医生。

不自行买药,不擅自加量,不跟风网红攻略乱吃药。

本身患有高血压、糖尿病、甲状腺疾病等慢性基础疾病的孕妈,属于特殊人群,孕期不能擅自停用慢性病药物,贸然停药会导致基础病加重,危及母婴安全。建议在备孕阶段就前往医院,由专科医生和产科医生联合调整用药方案,整个孕期定期复查,全程规范服药。

李娜最后提醒:孕期用药没有绝对安全,只有相对合理。不恐惧药物,不硬扛疾病,在专业医生或药师的指导下合理用药,才是对自己和宝宝负责的方式。

小贴士

不知道怀孕的情况下吃了药,怎么办?

切勿惊慌失措,更不要因此轻易决定终止妊娠!首先立即停止服用该药物,然后尽快携带所用药物的包装和说明书,去医院咨询医生或者药师,进行风险评估。一般妊娠期用药风险评估需要

了解以下信息:月经周期、用药时的孕周、服用药物的名称(药物在妊娠安全性分级中的级别)、每天的药物剂量和用药总量、孕妇的年龄、孕妇此次怀孕的难易程度等,进行全面评估。