

孩子反复发热怎么办

▲ 河南省民权县妇幼保健院 赵秀芝

孩子出现反复发热，家长一定要提高警惕，孩子高热有发生惊厥的风险，如果高烧不退，甚至持续升高，严重时还可能会导致死亡。若孩子反复发热，应及时到医院检查、诊治，以免耽误最佳治疗时机。

需关注反复发热的原因

孩子总是反复发热，可见于呼吸道疾病、消化道疾病、泌尿系感染、白血病等，具体原因则需要由医生进一步检查确认。

呼吸道疾病 需结合其他异常症状或体征明确诊断，如疱疹性咽峡炎查体咽部明显疱疹，可见脓性分泌物。

消化道疾病 可出现反复发热，伴有呕吐、大便次数增多或形状明显改变等，细菌感染引起的疾病可见大便白细胞增多。

泌尿系感染 除反复发热外，可伴有尿频、尿痛症状，年龄较小的儿童除发热外，其他症状可不典型。

白血病 常反复发热，热型不定，伴皮肤黏膜出血、关节肿痛等，骨髓穿刺可明确诊断。

生理性因素 小婴儿在夏季或者环境温度比较高的时候，可以出现“夏季热”等现象，环境温度一降低，体温恢复正常。

同时，也需警惕非感染发热，如恶性肿瘤、自身免疫性疾病等，前者可进行手术治疗或放化疗，后者可使用免疫抑制剂治疗。肺炎支原体感染可以导致孩子反复发热，同时后期出现咳嗽、咳痰、皮疹等。可以使用阿奇霉素等药物治疗。EB 病毒感染可表现为高热不退伴有扁桃体肿大等。出现肝功能损伤可以用葡萄糖内酯保肝等。川崎病伴有皮肤黏膜特征性表现，可使用两种球蛋白治疗。

反复发热的治疗

小孩反复发热需要可选择一般治疗、西医治疗、中医治疗等处理方法。若小儿发热不严重，腋温小于 38.5℃，无明

显不适，可以采取物理降温的方法。

温水擦浴 将小儿的衣服解开，将毛巾在 36℃左右的温水中沾湿，反复擦拭身体，可使小儿皮肤血管扩张的同时吸收体内的热量。

多饮水 孩子发热以后要多喝水，因为多喝水有助于小儿发汗、排毒，可以增强机体代谢的功能。小孩反复发热常见于各种病原体感染，需根据病因使用青霉素等抗生素、异烟肼等抗结核药、氟康唑等抗真菌药进行抗感染治疗。

药物降温 若小儿发热温度超过 38.5℃且有不适感时，可以用退烧药，如口服布洛芬等。家长们一定要按照医生吩咐按时用药，不要感觉效果不明显或感觉症状良好，就随意地增加或减少药剂用量。

中医治疗 小孩反复发热，若是肺脾气虚可用玉屏风散合六君子汤加减，若是营卫失和可用黄芪桂枝五物汤等。开天门为小儿推拿手法之一，以两手指

自印堂穴向上直推到前发际处的神庭穴止，两手拇指轮流进行，反复推进 20 次。

何时就医？

儿童出现哪些症状需立刻就医？持续或反复发热超过 72 小时；精神不振，发热时伴有新发皮疹；发热伴尿量减少，甚至出现抽搐；出现反复呕吐，尤其是有喷射性呕吐的现象；存在基础疾病如心脏病、血液系统疾病以及免疫系统疾病等；小于 3 个月的孩子，一旦出现发热的症状应及时就诊。

如孩子属于易发生重症的高危人群包括先天性心脏病、慢性肺疾病、神经系统疾病、重度营养不良、肿瘤、肥胖、糖尿病或遗传性疾病、免疫缺陷者或长期使用免疫抑制剂、早产儿或新生儿等，发热时家长也应提高警惕，当孩子 3~5 天持续高热不退，呼吸急促、精神萎靡、持续胸闷或胸痛或者病情加重时，应及时就医。

科学膳食 保障孕期营养健康

▲ 河南省虞城县人民医院 朱允英



在孕期如何健康、营养饮食又不会发胖，成为每位准妈妈的必修课。孕妇饮食应该注意营养均衡、种类多样化、合理烹调、少量多餐、避免不健康的饮食习惯。

营养均衡 孕期饮食要注意均衡营养，避免营养不良或者营养过剩。在合理营养的基础上再补充钙、铁、铜等元素，这些元素也包含在红绿色蔬菜、鱼、蛋、动物肝脏、内脏、鱼肝油中。

牛奶中的镁可以帮助孕妇缓解神经系统和心脏的疲劳。牛奶中有高消化性的蛋白酶，能够帮助孕妇全面吸收钙、铁、磷等矿物质。可见，进食牛奶对于胎儿的生长发育绝对有利无害，所以建议孕早期孕妇要食用牛奶。需注意的是胃肠功能弱、肾病患者不能大量饮用。

不过，孕妇在利用牛奶补充营养时，一定要注意进食牛奶的方法。首先，不要空腹喝牛奶，这样会造成养分转化为热能；其次，不要喝煮沸过久的牛奶、这样会使部分牛奶沉淀为焦糖；再次，最好不要在刚煮开的牛奶中放糖，以防影响消化吸收。此外，最好选择超高温灭菌和无菌包装技术生产的牛奶。

种类多样 苹果: 苹果含有多种维生素、矿物质等。火龙果: 火龙果有降血压的功效，对患有高血压及妊高症的孕妇都很有好处。柠檬: 孕妇可以使用柠檬搭配百香果泡茶饮用。香蕉: 香蕉是钾的极好来源，钾有降压、保护心脏与血管内皮的作用。

合理烹饪 怀孕以后由于体内激素水平的变化，油炸食品一旦食入后孕妇胃部有饱胀感，会导致下顿饮食量减少，患便秘者更不应食用。

尽量选择蒸、煮、炖等健康的烹饪方式，避免炸、烤。畜类动物的肉，像牛排、里脊之类的，和一些深加工过的培根、火腿等食物，都含有丰富的饱和脂肪酸，食用过多容易跟癌症扯上关系，所以建议少吃。而甜食容易增加肥胖和妊娠期糖尿病的风险，所以也要尽量少吃。

规律饮食 每天饮食要有计划性，每次的用餐量和食物要进行合理分配，依据个人情况而定，饮食次数可多于三次。要避免热量摄入不足，因为如果摄入的热量不足，不仅会影响妈妈的身体健康，也影响宝宝的生长发育。

避免不健康的饮食习惯 避免饮用奶茶、咖啡等不健康的饮料，避免辛辣，刺激的食物，避免暴饮暴食等。孕妇在喝茶时，不要过量、过浓，因为可能会产生兴奋的作用，从而导致孕妈们失眠，还会刺激宝宝胎动。

保证食物安全 不得进食对孕妇有害的食物如发霉变质的食物等。

以上就是关于孕产妇科学膳食的科普知识，大家一定要牢记于心。孕妇若患有妊娠期高血压、妊娠期糖尿病，或合并甲状腺功能亢进症、肥胖等情况。对饮食有特殊要求，需要按照医生要求进行调整。

孕期要加强营养，并不是说吃得越多越好。因此，孕妇要合理安排饮食。对于孕吐严重的妈妈，可以尝试戴穴位腕带，可缓解孕吐。平时可以使用漱口水，保持口腔的卫生。若呕吐严重者可口服维生素 B₆10~20mg/次，每日三次，仍不缓解应及时就医。

对于年轻父母来说，第一次做父母，没有育儿经验，心理期望值又高，孕妇不要每天胡思乱想，可以和其他妈妈们多交流经验，转移自己的注意力，有问题及时请教医护人员。

宫颈病变与 HPV，你真的懂吗

▲ 四川省宣汉县人民医院 邹玲

据全球国际癌症中心统计，宫颈癌的发生率在 13/10 万左右，每年的发病人数在 50 万左右，死亡人数为 30 万左右，死亡人数 83% 发生在发展中国家。 宫颈癌是全球第 3 大恶性肿瘤。

人乳头瘤病毒（HPV）是一种 DNA 病毒，为球形，具有嗜上皮性，当 HPV 感染上皮细胞后，以游离的状态存在存在染色体外，一般不会有症状表现，即使有也是轻微的，只有当 HPV 整合入宿主染色体时才会引发癌变。HPV 是病毒的总称，亚型类别已经高达上百种，且不同的型别会导致不同的疾病，目前主要分为高危型和低危型，高危型包括 HPV16、18、31、33 等型别，可引起宫颈细胞不同程度的异常以及生殖器官的癌变，低危型包括 HPV6、11、42、43 和 44 型，对宫颈细胞的影响较小。HPV 的感染途径主要是性交叉感染、血液和接触性感染。

出现这些症状可能是宫颈病变

当女性出现宫颈病变时，通常也会伴随一些异常的生理现象的改变，当宫颈出现异常情况时，首先改变的便是白带，出现病变时白带颜色变黄，有异味，且白带量也有明显增加，若是没有及时就医治疗，情况严重时还会出现脓性白带或者白带中出现血丝。其次，接触性出血现象明显，但是出血的量和颜色并没有相关评判标准，性生活后或者妇科检查后阴道容易出现出血的情况。

当宫颈出现慢性炎症时通常会刺激宫颈组织的增生肥大，若是没有其他不舒服的症状，宫颈肥大一般不需要进行特殊治疗。很多女性在自我生理关注方面的意识还有待加强，出现异常情况时，没有及时就医，增加疾病治愈的难度。

尽量早发现、早治疗，及时就医，通过对宫颈液基细胞学检测和病理学检查明确疾病内容，进行针对性的治疗，

防止疾病进一步发展或者恶化，导致宫颈浸润癌的发生，可以采用相关的手术进行治疗。

HPV 感染预防为主

HPV 感染主要有三种形式，其一是 HPV 藏在人体的基底细胞当中，潜伏时间长且可以复制，并且依靠现有的医疗检测技术不容易被检测出来，一般不会引发病变。其二便是游离在已经感染的上皮细胞内部，没有与染色体结合，通常是宫颈涂片出现异常。最后一种便是 HPV 与染色体结合，使之出现癌变。

目前对于 HPV 导致的宫颈癌还是以预防为主，想要避免 HPV 的感染与宫颈癌变，便要做好相关疾病知识的普及与预防工作，不管是男性还是女性都需要了解相关的生理知识与疾病知识，在日常的生活当中做好自身的清洁卫生工作，养成良好的生活作风，在性交时做好保护工作，同时要定期进行身体体检，早发现、早治疗，提高愈后的效果。

在平常的生活中性交年龄过早、吸烟、卫生情况等因素都会增加 HPV 感染风险。大量临床数据表明 HPV 感染是患宫颈癌的必要条件，所以通过 HPV 检测可进行宫颈癌筛查。

在临床中常利用 HPV 分型检测对 HPV 阳性感染者发病的风险程度进行预测，HPV 分型检测能为感染者的随访监控和病情发展控制提供有效的依据，同时 HPV 分型检测对宫颈病变患者手术前后随访也能提供有效的依据。

据统计生育年龄的妇女感染 HPV 的概率较大，但是大多数妇女感染后能够依靠自身免疫等对其清除。若是不小心感染了 HPV，检测结果为阳性，但是细胞检查正常便不需要进行临床治疗只需要做好随访监测工作，若是细胞检查也出现异常情况便需要进行其他的检查。