

想要健康宝宝

这些元素不能少



■女性话题

“安全期”避孕不安全

避孕的方法有很多，其中，利用“安全期”避孕的人不在少数，那么，安全期是否真的“安全”呢？

想要了解这个问题，我们先来了解一下什么是安全期。正常育龄妇女每次月经来潮到下次月经来潮第一天，称为一个月经周期，每个月经周期可分为月经期、排卵期和安全期。利用安全期避孕是在避孕药、安全套和宫内节育器问世之前最常用的避孕方法之一。

女性每个月的排卵日期一般是在下次月经来潮前的14天左右。卵子自卵巢排出后在输卵管内能生存1~2天，精子在生殖道内可存活2~3天，故排卵前后的几天内容易受孕，称为“排卵期”。为了保险起见，一般把排卵的前5天和后4天都视为“排卵期”，也可称为危险期，这段时间应避免性生活。剩下的“安全期”包括每次月经后的排卵前安全期，以及下一次月经前的排卵后安全期，相比而言，排卵后安全期更安全。

安全期避孕到底安不安全，是普遍关注的问题，其实，安全期并非绝对安全。因为大部分女性的排卵日期并非固定，受环境或情绪影响可能会出现延迟或提前，由于精子可在生殖道内存活2~3天，如果这段时间遇上提前排卵，受孕的几率就很高。所以，为了更好地避孕，最好选择避孕药、安全套或宫内节育器避孕，不可盲目依赖安全期。

湖南省妇幼保健院
妇一科 蒋静

国际上有一个“多哈理论”，认为人类从胚胎期的生命早期状态就已经决定了一生中的代谢模式和疾病风险。所以，想要孩子拥有一个健康的身体，宝妈在怀孕期间就要充分注意胎儿的营养供给，而下列各种微量元素是孕期不可或缺的，宝妈们千万记得补充。

叶酸 主要作用是预防胎儿神经管畸形，特别是出生过神经畸形胎儿的孕妇更需补充。叶酸主要通过叶酸补充剂获取，从备孕开始至孕3个月都需要补充；另外，绿叶蔬菜、豆制品、肉类中也含有一定量的叶酸，但利用率较低。

碘 主要作用是预防“呆小病”。碘是合成甲状腺素的重要原料，碘缺乏会导致甲状腺激素减少，造成胎儿发育期大脑皮质中的主管语言、听觉和智力的部分不能得到完全分化和发育。“呆小病”尚无有效的治疗方法，故预防很重要，孕妈平时应多吃碘较多的食物，如海带、紫菜等，并坚持食用加碘食盐。

锌 是生长发育的必需元素，大多数食物中都含有一

定量的锌，如瘦肉、肝、蛋、奶制品、莲子、花生、芝麻、胡桃等，孕妇可以多吃。要特别提醒的是，孕前及孕期须戒酒，因为酒精会增加体内锌的消耗。

锰 研究表明，锰缺乏会造成婴幼儿智力低下，还容易引起胎儿畸形，尤其是对骨骼影响最大，常出现关节严重变形，死亡率较高。一般说来，以谷类和蔬菜为主食的人不易发生锰缺乏，但如果食品加工得过于精细，或以乳品、肉类为主食时，往往会造成锰摄入不足。

铁 铁对胎儿脑部发育有重要作用，女性在妊娠30~32周时，血色素可降至最低，造成“妊娠生理性贫血”，因此，女性在孕后期应格外注意补铁。铁主要有两种形式——血红素铁和非血红素铁，生物利用率较高的血红素铁主要存在于畜肉类、禽肉类和鱼类中。

胆碱 胆碱对中枢神经系统的发育至关重要，有证据表明它可影响婴儿的认知功能。蛋类、肉类、鱼类和乳制品是胆碱的良好来源，植物中的海军豆、球芽甘蓝、西兰花和菠菜也含有胆碱。

钙 胎儿在妊娠期，尤其是妊娠晚期对钙的需求量很大，孕妈在孕晚期应注意补钙，奶制品、豆制品和深绿色蔬菜的含钙量都较大。

维生素D 主要作用是促进钙的吸收，在自然食物中很难找到它，主要靠晒太阳获取。如果户外运动少，可以在医生的指导下服用维生素D补充剂。

复旦大学附属妇产科医院
傅储

■妇科门诊

及时注射 HPV 疫苗
预防宫颈癌

宫颈癌是女性第二大高发恶性肿瘤，严重危害女性健康。宫颈癌目前虽没有有效的根治方法，但可以通过接种疫苗来有效预防。

子宫颈与子宫体部相连，相当于子宫的大门，担负着防御和守卫的功能，由于其组织结构特殊，易受外来细菌、病毒侵袭，加上分娩、流产等创伤，易诱发宫颈炎性病变，甚至癌变。

绝大多数宫颈癌（95%）是由人乳头瘤病毒（HPV）感染造成的。HPV广泛存在于自然界中，约50%~80%有过性生活的女性在其一生中都会感染过HPV。女性体检如发现HPV阳性也不必过于紧张，因为HPV有100多种亚型，分为高危型和低危型，只有持续性感染高危型HPV才可能发展为宫颈癌。当然，即使持续感染了高危型HPV，要演变为宫颈癌一般需要8~10年，在这个过程中，只要积极干预，便可以有效阻断病变发展为宫颈癌。

目前还没有特效的抗病毒药可治疗HPV感染，外用中成药和干扰素只能作为辅助治疗，主要还是靠机体自身的免疫力。预防HPV感染除了避免不良性行为，如性生活过早、性生活过频、多个性伴侣、高危性伴侣接触外，还可以在感染发生之前，也就是首次性生活前注射HPV疫苗，这是目前预防宫颈癌最有效的方法，世界卫生组织推荐9~13岁女性是接种HPV疫苗的最佳年龄。需要提醒的是，疫苗有一定的预防作用，但并非一劳永逸，还需要定期进行妇科筛查，包括宫颈细胞学检（TCT/LCT）、HPV检测，必要时阴道镜检查。

长沙市一医院妇科 姚雅丽

婴幼儿急疹 做好应急处理

婴幼儿急疹是婴幼儿常见的疾病，主要由病毒感染引起，通过飞沫传播，多见于0~2岁的婴幼儿，6~12个月的宝宝更为常见。本病一年四季均可发病，冬春季多见，临床主要表现为起病急，高热（可达39℃~40℃），特点是热退疹出，皮疹多不规则，为小型玫瑰斑点，也可融合一片，压之消退。由于本病发病初期易被误认为是普通的皮肤敏感而错过最佳的治疗时机，进而引发严重的并发症，故家长应引起足够重视。

怀疑孩子患上婴幼儿急疹时，应第一时间到正规医院就诊。就诊时，家长应详细提供幼儿发热及皮疹的相关情况，方便医生及时做出诊断。如果幼儿体温超过38.5℃，应遵医嘱口服退烧药；如果因皮疹而瘙痒不适时，应避免幼儿对患处进行抓挠；当合并细菌感染时，应遵医嘱适当使用抗生素。针对皮疹还可采取下列物理疗法。

首先，取连根香菜5棵煮水后给宝宝洗澡，对于缩短病程有一定

的作用；其次，保证宝宝充足休息，不要进行剧烈运动，多喝水，可适量食用一些蔬果汁以促进新陈代谢，但不要摄入糖分较高的饮料；再次，保证室内空气流通，不要盖过厚的被子，保证皮肤干爽卫生，及时擦干宝宝身上的汗渍，预防着凉及皮肤感染的发生。由于幼儿急疹时，毛孔处于打开状态，特别提醒家长要注意避风，避免风邪进入毛孔。

湖南省儿童医院
急诊综合二科 肖瑶瑶