

使用小儿退热药 注意这些事项

小儿退热药可以帮助儿童降低体温，正确使用退热药对于保护孩子的健康至关重要。那么，什么时候需要使用儿童退热药？又有哪些注意事项呢？

小儿退热及药物使用

当儿童发热体温低于 38.5℃ 时，不建议使用药物进行退热，可以采取物理降温的方式，比如用温热的毛巾擦拭腋窝、腠窝，毛巾冷敷额头，或使用退热贴。当体温高于 38.5℃ 时，可适当使用退热药，常用的药物有以下几种。

1. 对乙酰氨基酚（扑热息痛）对乙酰氨基酚是一种广泛使用的小儿退热药，可用于治疗轻中度发热，还可以缓解疼痛。

2. 布洛芬（布洛芬酸）布洛芬也是一种常见的小儿退热药，适用于中高度发热，也可以缓解疼痛。

3. 其他退热药 对于轻中度发热，可以选择一些有清热解毒功效的中成药。

使用退热药 有哪些注意事项？

1. 遵医嘱用药 不论给孩子使用哪一种退热药，用药前都要咨询儿科医生或药剂师，并严格遵循医嘱用药，包括药物的剂量、剂型、用药间隔时间和药物选择等。

2. 精确测量剂量 儿童用药剂量必须严格根据年龄或体重

计算，可以用合适的药用测量工具，如口服器或滴管，避免使用误差较大的普通家用餐匙。一般来说，对乙酰氨基酚的用量是 10 毫克/千克·次，间隔 4~6 小时可再次使用；布洛芬的剂量为 5~10 毫克/千克·次，间隔 4~6 小时可再次使用。服药期间，家长要督促孩子多喝温开水。

3. 选择合适的药物 具体使用哪一种退热药应根据儿童的年龄决定。新生儿一般不用退热药，6 个月以下的婴儿首选对乙酰氨基酚，大于 6 个月可使用布洛芬。儿童退热药一般为口服溶液，口服困难者可以选择栓剂。不要随意使用成人药物及成人制剂（胶囊及片剂），因为儿童和成人的剂量和安全标准完全不同。

4. 记录用药情况 家长应详细记录孩子用药的具体剂量和频率，跟踪用药情况，供医生在后续治疗中参考。

5. 不要长期使用退热药 退热药主要用于暂时控制发热和缓解不适，每天使用退热药的次数不能超过 4 次，也



不适合长期使用。如果孩子一直高烧不退或症状加重，应及时就医。

6. 注意药物相互作用 有些药物可能会与退热药发生相互作用，有些药物的成分重复，如果使用不当容易降低疗效或引起不良反应。因此，在使用其他药物之前，请咨询医生或药剂师。

7. 储存和处理 小儿退热药应储存在干燥、避光且儿童无法触及的地方。过期的药物应正确处置，最好咨询当地的废弃药物收集点或药房来获得相关建议。

8. 注意药物不良反应 使用退热药，特别是首次使用时，应密切关注孩子是否出现不良反应或过敏症状。如果发现异常，请立即停止使用并咨询医生。

汨罗市第二人民医院儿科 龙勇

女性话题

远离宫颈癌 关爱女性健康

宫颈癌是全球女性常见的恶性肿瘤，发病率排第二，且发病年龄呈现出年轻化趋势。随着 HPV 疫苗的出现和宫颈癌前病变筛查技术的进步，宫颈癌已经成为完全可防可治的癌症，也是目前唯一病因明确，通过早期预防和治疗能够消除的恶性肿瘤。

宫颈癌的发病原因有哪些？

研究证实，97.7% 的宫颈癌都与高危型人乳头瘤病毒（HPV）持续感染相关。HPV 的致癌过程是一个缓慢的过程，从高危型 HPV 持续感染到发生宫颈癌，大约需要 10~15 年。积极有效地开展宫颈癌筛查，早期发现并及时干预，能够显著降低宫颈癌的发病率。

宫颈癌的高危人群有哪些？

1. 过早性生活（16 岁以前）、多个性伴侣。
2. 过早生育（18 岁以前）或多产者。
3. 患有其他性传播疾病者。
4. 女性免疫系统受损会增加患宫颈癌的风险，例如艾滋病病毒（HIV）感染者或已经接受器官移植的人士。
5. 吸烟或吸毒者。
6. 有宫颈病变、宫颈癌、子宫内膜癌、阴道癌和外阴癌等家族病史者。

如何进行宫颈癌早期筛查？

21 岁以上有性生活的女性都应定期做宫颈癌筛查，具体检查项目如下。

21~29 岁女性，建议每 3 年做一次宫颈细胞学检查；30~65 岁女性，建议每 3 年做一次宫颈细胞学检查，每 5 年做一次 HPV 检测或 HPV 联合细胞学检查；65 岁以上女性，如过去 10 年内连续 3 次细胞学检查无异常，或连续 2 次细胞学联合 HPV 检测均阴性，且无宫颈癌前病变或宫颈癌病史，可停止筛查。

日常生活中如何预防宫颈癌？

预防宫颈癌应关注这些注意事项：了解 HPV 和宫颈癌的相关知识，建立良好的生活方式和生活习惯；树立自我保护意识，注意性生活卫生，正确使用避孕套；避免过早性生活及混乱性生活，降低 HPV 感染风险，减少性疾病的传播；接种 HPV 疫苗；定期进行筛查，及时发现癌前病变，并采取有效干预措施，阻断其进展为宫颈癌。

如何接种 HPV 疫苗？

目前，国内的 HPV 疫苗分为三类，即二价、四价和九价疫苗，三种疫苗针对的人群、接种剂次和预防的 HPV 亚型有所不同。

二价疫苗主要预防高危型 16、18 型，四价在二价的基础上增加了低危型 6、11 型，九价在四价的基础上增加了高危型 31、33、45、52、58 型。

其次，二价疫苗主要适用于 9~45 岁女性，全程需要接种三剂次，分别为 0、1、6 月；9~14 岁女孩需接种两剂次，即 0、6 月。四价和九价疫苗适用于 9~45 岁女性，均需要接种三剂次，即 0、2、6 月。

湖南省涟源市妇幼保健院 王慧平

防治手足口病 从日常生活做起

手足口病是夏秋季节高发的一种常见传染病，婴幼儿和学龄前儿童是高发人群。手足口病多为自限性，但治疗不当也会进展为重症，正确的预防和治疗对于减轻症状、防止传播以及减少重症至关重要。本文介绍一些防治手足口病的基本方法。

手足口病由肠道病毒引起，症状包括发热，嘴唇、口腔、手掌和脚掌出现疱疹等。预防和治疗手足口病的关键在于科学的防控方法和增强自身免疫力，如保持良好的卫生习惯、避免接触患者分泌物、接种疫苗、饮食营养均衡、及时就医等。

1. 保持良好的卫生习惯 勤洗手是预防手足口病传播的关键。家长应该提醒儿童在进食前、大小便后及时洗手，打喷嚏、咳嗽或擤鼻涕时用手或纸巾遮挡。此外，保持家居环境的整

洁卫生，定期清洁玩具、床上用品和接触频繁的物体表面，也可以防止病毒传播。

2. 避免接触患者的分泌物 手足口病主要通过接触口腔、鼻腔和眼睛分泌物传播，近距离接触患者或接触其分泌物是传染病毒的主要途径。因此，当家庭成员感染手足口病时，其他人应尽量避免接触其口水、鼻涕和眼泪，以减少病毒传播的风险。

3. 避免共用餐具和杯子 每个家庭成员都要有自己的餐具和杯子，并经常清洗消毒以减少手足口病的传播。幼儿园孩子也不要共用餐具和杯子，避免病毒传播。

4. 增强儿童免疫力 针对肠道病毒 EV-71 型的疫苗，对预防重症手足口病有非常重要的作用，儿童接种后可以增强免疫力，降低患重症手足口病的风险。

险。家长可咨询医生，并按照接种计划按时接种疫苗，为儿童提供全面的保护。

5. 饮食营养均衡 营养均衡的饮食可以提供丰富的维生素、矿物质和蛋白质，有助于增强儿童免疫力，减少病毒感染几率。平时多吃些新鲜水果、蔬菜、全谷类和富含蛋白质的食物；同时，避免过多摄入高糖以及高脂肪食物。

6. 适当治疗和休息 如果儿童出现发热、口腔溃疡、皮疹等手足口病症状，家长应及时带孩子就医，尽早确诊和治疗有助减轻症状，避免病情加重。若出现食欲不振、口腔疼痛等症状，要保证充足的休息和水分摄入，以维持体力和避免脱水。同时，在感染期间要避免接触其他孩子，以免传播病毒。

衡阳市妇幼保健院儿科 罗雅萍