



优生优育

# 孕早期孕酮偏低 一定要补充黄体酮吗?

门诊经常遇到一些准妈妈拿着孕酮检查报告，满脸忧愁地说：“医生，我孕酮偏低怎么办？会不会导致流产啊？我需要补充孕酮吗？”有些女性在千辛万苦怀上宝宝后，却被医生告知“孕酮偏低”，该怎么办呢？孕酮低代表一定要保胎吗？

## 孕酮与 HCG 有什么联系？

临床上判断女性是否怀孕一般会检查 HCG（人绒毛膜促性腺激素）和孕酮，这两者有什么区别呢？

孕酮又称为孕激素，是孕早期由黄体分泌的一种激素。它一方面可以使女性子宫平滑肌变得松弛，降低兴奋性，从而有利于受精卵着床；另一方面还能抑制子宫收缩和“排斥”反应，起到“安胎”的作用。

HCG 是怀孕后由胎盘的滋养层细胞分泌的一种激素，它能够刺激黄体发育产生孕酮，从而保护胚胎正常发育。可以说，孕酮的产生依赖于 HCG 的变化，因此，HCG 在一定程度上可以更加直接反映胚胎的发育情况。

为保护胚胎的生长发育，孕酮和 HCG 都发挥着积极的作用，两者协同合作，既可以让胚胎获得养分，又可以确保胚胎的安全，两者缺一不可。

## 孕酮偏低需要及时补充吗？

导致孕酮降低的因素很多很复杂，如黄体发育异常、胎儿发育异常、先兆流产、宫外孕、卵巢排卵异常、孕妈缺乏营养和锻炼、摄入

过多高糖食物等。

虽然孕酮对胎儿的发育有重要作用，但孕酮偏低并不等于会流产，只要没有其他异常症状，就无需服用保胎药物。因为孕酮的分泌是变化的，并没有固定的量，有时多有时少，如怀孕 7~9 周，孕酮的分泌会下降，这是正常现象，不会对胎儿造成任何伤害，更不会引起流产。因此，孕酮的高低并不能作为评估胎儿是否会流产的依据，也不是评价胚胎质量的指标，除非孕酮持续降低至 5~10 纳克/毫升以下，才需要引起重视。

当孕酮偏低时，医生一般会建议复查，并重点关注 HCG 翻倍的情况，有时还会做一个 B 超检查，帮助综合判断。如果 HCG 翻倍情况很好，只是孕酮值略低，一般不用过度干预；如果孕酮值偏低，HCG 翻倍不理想，这种情况意味着胚胎质量存在问题，发生流产的几率相对会大一些。

需要特别指出的是，并不是因为孕酮低导致了流产。早孕期流产的原因大部分是由宝宝的胚胎遗传学因素决定的，类似自然选择的结果，这种情况即便补充黄体酮保胎也没有效果。相反，如果胚胎本身



发育得很好，即便孕酮低，不用保胎也没有影响。

## 哪些情况应该补充黄体酮？

以下情况需要及时补充黄体酮：（1）应用超促排卵方案行体外受精/卵泡质内单精子注射-胚胎移植（IVF/ICSI-ET）等助孕治疗，存在一定程度的内源性黄体功能不足；（2）自然周期排卵后实施冻融胚胎移植（FET）时，部分妇女存在自身黄体功能不全的可能；（3）促排卵周期实施胚胎移植时，存在潜在的内源性黄体功能不足；（4）雌孕激素药物替代周期（人工周期）胚胎移植，完全使用外源性

雌孕激素药物替代黄体功能；（5）既往有复发性流产病史；（6）先兆流产；（7）先兆早产。

## 孕酮偏低该怎么办？

1. 遵医嘱服药 如果孕酮过低，医生会根据具体情况选择口服药或静脉用药（即打针）。一般来说，静脉用药见效更快，只需 10 天左右，体内的孕酮水平就会恢复正常，而口服药的用药时间可能会长一些，具体要看孕妈的身体状况。不论如何，孕妈都不要担心，只需遵医嘱用药就可以了。

2. 食疗 孕酮分泌少不仅能靠药物补充，也可以食补。平时多吃些大豆，补充维生素 E，最好都是天然的；另外，豆浆也不错，还可以多吃一些水果，如桃子、草莓等，补充膳食纤维。需要注意的是，孕妈一定要忌口，少吃油腻、辛辣和性寒凉的食物，如麻辣火锅、西瓜等。

3. 充足的休息和愉快的心情 孕酮偏低的孕妈，平时一定要注意休息，不能太累，更不能熬夜，但切忌长时间卧床，否则容易引起下肢血管栓塞，甚至肺栓塞。另外，孕妈在保证充足睡眠的同时，还要保持心情愉悦，否则也会影响孕酮的分泌，导致体内孕酮过低。总之，孕妈孕酮偏低时，无需过于忧虑，谨记孕酮低≠流产≠保胎。

贵港市平南县人民医院 杨燕娟

# 最新小儿指南：38.5℃不是退热的唯一标准

发热是小儿的常见症状，很多疾病都会引起发热，当父母面对孩子发热时，难免会焦虑、不安、困惑，不知该怎么办。传统观念认为，当孩子体温没有超过 38.5℃时，可以先用物理方法降温，不急于服用退烧药。然而，最新的小儿发烧指南提供了一些有价值的信息，认为是否需要服用退烧药不再以体温 38.5℃为界，而要看孩子的整体情况。那么，哪些原因会引起儿童发热？什么情况下需要服用退烧药呢？

## 孩子发烧的常见原因有哪些？

1. 感染 感染是孩子最常见的发烧原因之一，如感冒、流感、扁桃体炎、耳部感染、肺炎、风疹、水痘、手足口病等，都可能引起发烧。
2. 疫苗接种 有些疫苗接种后也可能引起孩子轻度发热反应，这是正常的免疫反应，无需过于紧张，也不需要特殊处理。
3. 牙齿生长 儿童在牙齿生长过程中可能会出现轻度发热，并伴随着口腔不适。
4. 天气过热 天气炎热或孩子穿着过多时，体温也会上升。
5. 外伤或手术 外伤或手术后可能因为炎症反应而引起发热。
6. 药物反应 某些药物可能引起过敏反应而导致发热。

## 采取退烧措施的标准是什么？

过去普遍认为，一旦体温超过 38.5℃，就应该立即采取退烧措施。然而，随着医学研究的不断进展，针对小儿发热的指南也在不断更新，认为体温并不是是否采取退烧

措施的唯一标准，而应该综合考虑孩子的整体情况，包括体温、症状以及孩子的整体情况。这是因为孩子在面对感染时，体温会自然上升，而症状的轻重与体温之间并非完全一致。

作为家长，首先要关注孩子的整体状况。体温虽然重要，但并不是判断是否采取降温措施的唯一标准，还要观察孩子是否出现其他不适症状，如精神不振、食欲下降、嗜睡、呕吐等。如果孩子的体温较高，但是精神状态良好，能够积极参与活动，甚至笑着玩耍，那么无需急于采取退烧措施。相反，如果孩子体温虽然只有 38℃，但已经出现精神不振、食欲下降、嗜睡等症状，可以提前使用退烧药。

其次要注意孩子的年龄。婴幼儿由于免疫系统尚未完全发育，年龄越小的孩子越容易受到高热的影响，因此需要更加关注。

## 孩子发烧该怎么处理？

1. 观察和监测 孩子发热时，家长的首要任务是观察孩子的症状

和整体状态，监测孩子的体温，密切关注孩子是否有精神不振、食欲下降、嗜睡、呕吐等症状。

2. 补充液体 发热时容易引起脱水，因此，家长要确保孩子摄入足够的液体，可以选择水、果汁、鸡汤等，补充足够的水分有助于退热。

3. 充足的睡眠 让孩子得到充足的休息和睡眠有助于免疫系统的恢复和抵抗力的提升，家长应该为孩子提供一个安静、舒适的睡眠环境，帮助他们更好地应对发烧。

4. 透气的衣服 给孩子穿着轻便、透气的衣服，避免过多的衣物，以免影响身体散热，加重孩子的不适感。

5. 使用退烧药物 如果孩子的体温较高，并伴有不适症状，可以考虑使用退烧药物。需要提醒的是，退烧药要严格遵医嘱或根据孩子的年龄和体重使用。

6. 及时就医 如果孩子体温持续升高，或出现呼吸急促、持续呕吐、昏迷等症状，家长应及时带孩子就医，并在专业医生的指导下采

取相应的治疗措施。

7. 防止交叉感染 孩子体温升高时，机体免疫力会降低，容易感染其他疾病。因此，孩子发热期间要保持室内空气流通，避免与其他人密切接触，减少交叉感染的风险。

最后需要提醒的是，孩子发热虽然令人担忧，但不要过度追求将体温降到正常范围以下，因为发热是身体的自我保护机制，是人体受到感染、应激等情况后的一种正常保护性反应。在排除重症感染及严重并发症等一些特殊情况外，发热不会对孩子造成伤害，相反是有好处的，采取降温措施的目的是改善孩子的舒适度，而不是去急于退烧。最新的小儿发烧指南为父母提供了合理的处理建议，以便在日常生活中更好地应对孩子的发热，确保他们的健康和舒适。如果不确定如何处理孩子的发热问题，或孩子伴有其他不适，一定要及时咨询医生。

柳州市鹿寨县人民医院 卿红梅