

孕期发热别“硬扛”

风险远大于服用退烧药

“医生，我发热了，但怀着孕不敢吃药，怕影响宝宝发育，能自己扛过去吗？”产科医生经常听到这样的问题。这里必须纠正一个认知误区：面对孕期发热，尤其是体温超过 38.5℃ 的中高热，“硬扛不吃药”对胎儿的潜在风险，可能远大于正确服用退烧药。

发热本身具有伤害性

孕期发热，尤其是孕早期的高热，其风险主要在于三个方面。

首先是对胎儿的致畸风险。大量研究证实，在胎儿器官发育关键期（孕早期），若孕妇体温持续超过 39℃，可能增加胎儿神经管缺陷（如脊柱裂）、先天性心脏病等问题的发生概率。需要注意的是，这并非药物所致，而是高温环境对发育中脆弱胚胎的直接伤害。

其次是引发宫缩和早产的风险。到了孕中晚期，感染引起的发热可能刺激身体释放前列腺素等炎性物质，这些物质作用于子宫平滑肌，可能诱发不规律宫缩，如果炎症得不到及时控制，宫缩可能持续增强、频率加快，增加流产或早产的风险。

再次是导致母婴代谢负担过重。准妈妈发热时心跳加快，新陈代谢速率升高，如同一台超负荷运行的机器，可能会导致孕子宫和胎盘的血液供应减少，让胎儿处于缺氧的环境中。

所以，及时控制孕期中高热（ $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ），是保护胎儿的一项重要措施。

孕期退热可用哪些药

既然必须退热，那什么药对于准妈妈和胎儿来说才是安

全又有效的呢？答案是对乙酰氨基酚。

对乙酰氨基酚是全球各国药品监管机构公认的孕期首选解热镇痛药，其安全性经过了长达几十年和大量孕妇人群使用的验证，具有以下优势：一是作用直接，药物主要通过作用于中枢神经系统来退热和止痛，效果显著。二是安全性高，在常规推荐剂量下（通常为一次 500 毫克，间隔 4~6 小时，24 小时内不超过 4 次，具体遵医嘱），不会增加胎儿畸形的风险。

服用对乙酰氨基酚有哪些注意事项

一要掌握好时机。当腋温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ，或因发热感到明显不适如头痛、肌肉酸痛时，就应考虑服用。

二要控制好剂量。一定要严格按照药品说明书上的成人剂量服用，或遵医嘱，切忌自行加量。

三要按疗程服用。吃退烧药只是对症治疗，一般不超过 3 天，如果 3 天后仍在反复发烧，说明感染源未被控制，必须立即到医院查找具体病因。发热通常是由病毒或细菌感染引起的，不同感染源，处理方法有所不同。退热药治标不治本，找到发热根源才是关键。

布洛芬、阿司匹林、双氯



芬酸钠、萘普生等非甾体抗炎药虽然也有退热作用，但在孕期，尤其是孕晚期（妊娠 30 周以后）应避免使用，因为这些药物可能增加胎儿动脉导管提前闭合的风险。

孕期发热的正确处理步骤

1. 测体温 低热（ $<38.5^{\circ}\text{C}$ ）且精神尚可的孕妇，优先选择物理降温。用温湿毛巾擦拭脖颈、腋窝、腹股沟等大血管区域，多补充水分，可以喝点淡盐水、柠檬水，减少衣物，保持室内通风，同时密切监测体温。中高热（ $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ）或出现明显不适的孕妇在进行物理降温的同时，可口服对乙酰氨基酚退热。

2. 找病因 回顾自己是否受凉、是否接触感冒患者，以及有无尿频、尿急、尿痛等症状（警惕尿路感染），找到发热的病因。

3. 立即就医 体温超过 39℃，且持续不退；服用对乙酰氨基酚后体温下降，但很快上升；发热同时伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、胸痛、腹痛、阴道流血或流液、精神萎靡、头痛呕吐、皮疹等，都是就医指征。

同济医科大学附属妇产科医院 薛继杨

不明原因月经紊乱、白带异常 可能是子宫内膜癌信号

子宫内膜癌是常见的女性生殖道恶性肿瘤之一，在此提醒大家，一旦出现不明原因的月经紊乱、白带异常，一定要引起重视，及时就医，很可能是子宫内膜癌的信号。

子宫内膜癌的高危人群

1. 肚子大、腰围粗 脂肪会异常分泌雌激素，持续刺激子宫内膜，诱发病变。

2. 糖尿病、高血压患者 长期血糖、血压波动，会打乱体内激素和细胞因子平衡，伤害子宫内膜健康。

3. 未生育女性 怀孕期间的孕激素能为子宫内膜形成保护屏障，未生育女性缺乏这层保护，癌变风险大大增加。

4. 绝经后女性 绝经后女性体内的雌激素缺乏孕激素对抗，在持续雌激素作用下，可导致子宫内膜增生、不典型增生，甚至癌变。

5. 其他高风险因素 长期单独使用雌激素、有子宫内膜癌或乳腺癌家族史、患有多囊卵巢综合征、绝经年龄晚于 55 岁者，都会增加患病风险。

子宫内膜癌的诊断和治疗

子宫内膜癌的核心信号是异常阴道流血，包括经期延长、非经期出血、绝经后出血、血性白带或血性分泌物，部分患者可伴随水样白带突然增多、分泌物有异味、下腹隐痛、腰部酸痛。

一旦出现上述症状，应尽快完善 B 超、宫腔镜诊刮活检等明确诊断。日常生活中要控制体重，坚持运动，严格管理血压和血糖，定期做妇科筛查，及时发现异常信号，做到早诊断、早治疗。

长沙市妇幼保健院妇一科 杨佳

乳腺癌患者 可以吃燕窝、豆浆吗？

乳腺细胞对雌激素格外敏感，长期过高的雌激素水平会刺激细胞异常增殖，增加癌变或复发风险。因此，很多乳腺癌患者都会谈雌激素色变，继而陷入饮食焦虑：燕窝里有雌激素，吃了会不会让肿瘤复发？豆浆、豆腐里有植物激素，到底能不能吃？

燕窝是金丝燕用唾液和绒羽筑成的窝巢，其主要成分为黏蛋白、少量矿物质和碳水化合物，本身不含动物雌激素，目前没有任何研究表明正常食用燕窝会升高人体雌激素水平，或刺激乳腺癌复发。因此，经济允许的情况下，少量、偶尔吃燕窝是可以的，但不建议长期大量食用。经济条件不允许者，完全可以用鸡蛋、鱼、瘦肉等日常优质蛋白代替。

大豆及豆制品里的是植物雌激素（大豆异黄酮），与人体雌激素完全不是一回事。它的作用强度不及人体雌激素的 1/1000，甚至只有 1/10000，且有双向调节作用——当体内雌激素水平偏高时会起到拮抗作用，水平偏低时则轻微补充，反而有助于稳定内分泌。大量流行病学研究证实，常吃豆制品的乳腺癌患者，复发率更低、生存期更长。因此，乳腺癌患者每天一杯豆浆、一块豆腐、适量豆干，完全安全，甚至有益康复，不用刻意忌口。

益阳市中心医院乳甲外科 主管护师 叶知 通讯员 叶琳

备孕别只看频率,这样做才能事半功倍

备孕半年了，肚子仍没有动静，是不是不孕症？要不要做试管？先别急着贴标签，备孕不能只看频率，方法也很重要。

哪些情况会影响受孕

不孕(育)症是一种低生育力状态，指一对配偶未采取避孕措施，有规律性生活至少 12 个月仍未怀孕者，称为不孕症（男性称为不育症）。

如果女性月经经常推迟、闭经、痛经严重、多囊卵巢、输卵管堵塞、子宫内膜偏薄；男性精子活力低、少精弱精、作息不规律、熬夜、酗酒等，都会影响受孕。

排查遵循“先男后女，先易后难”的原则，男方首选精液常规分析，女方优先做性激

素六项、AMH（评估卵巢储备）、子宫附件 B 超等。检查结束后，医生会根据结果提供针对性的指导建议，进一步完善备孕检查。

当然，以下几种情况属于正常现象，不用着急治疗：1) 情绪压力大、熬夜焦虑、作息不规律，影响内分泌排卵；2) 错过排卵期黄金受孕窗口；3) 新婚、异地夫妻，同房频率不稳定；4) 偶尔一两个月排卵推迟、卵泡发育偏慢。以上情况通过调整作息和心态，大多可以自然受孕。

高质量备孕这样做

1. 排卵期同房 同房过于频繁会影响精子质量，建议每周 2~3 次即可。精子在女性体内可存活 2~3 天，保持一定的频

率能更好地覆盖排卵窗。

2. 规律作息，控制体重 夫妻双方都应规律作息，不熬夜，戒烟戒酒，女性还要注意保暖，通过合理运动与饮食控制体重，男性要远离高温环境，如蒸桑拿，避免穿紧身裤。

3. 补充叶酸 叶酸又称维生素 B₉，是一种水溶性 B 族维生素，叶酸缺乏可能导致胎儿神经管缺陷（NTDs）和自然流产等问题。由于人体不能自行合成叶酸，建议女性从孕前 3 个月开始每天补充 0.4 毫克叶酸。

4. 控制基础疾病 夫妻双方如有甲状腺功能异常、贫血、牙周炎等可能影响受孕的疾病，应及时治疗。

宁乡市妇幼保健院 谢登科