

健康孕育

感染了 HPV 还能怀孕吗

本报特约撰稿 复旦大学妇产科医院 主任医师 邹世恩

HPV（人乳头瘤病毒）感染虽然可能会引起女性宫颈炎、尖锐湿疣、宫颈内皮瘤样变，甚至宫颈癌，但是 HPV 感染并不是妊娠的绝对禁忌，HPV 感染是可以怀孕的，前提是 HPV 感染没有引发其他的病变。

1. 有无肉眼可见尖锐湿疣 低危 HPV 感染引起的尖锐湿疣孕期生长迅速，建议治愈后妊娠。

2. 有无宫颈病变 HPV 阳性首先确认类型，如为 HPV16、18 型，阴道镜必要时取活检，如为其他

高危亚型，参考宫颈细胞学结果和感染的持续时间决定是否可以进行妊娠。

3. 有无合并生殖道其他感染 如细菌性阴道病、滴虫性阴道炎等。如果有合并感染，建议积极治疗合

并感染后再妊娠，因为这些合并感染相对比较容易治疗。

如果是已经怀孕的女性，很不幸又查出了 HPV 感染，先不用太过紧张，只要明确不是宫颈癌，可以等到产后再治疗。

该吃的食物

杂粮和粗粮 糙米、燕麦、黑米、玉米等都是常见的杂粮和粗粮，这类食物中含有丰富的维生素、矿物质以及纤维素成分。孩子平时多吃这类食物可补充充足的营养元素，而且还能预防身体发胖，对于改善性早熟的症状有一定帮助。

当季蔬菜和水果 多吃新鲜蔬菜和水果，以当季为主。当季的蔬果是在自然条件下长成的，不会使用大量的催熟剂。其中还含有丰富的维生素等多种营养成分，有利于儿童身体健康和身高发育。

富含优质蛋白质的食物 让孩子吃些鱼虾、鸡蛋或牛奶等食物，这些食物中含有丰富的优质蛋白质，可以促进身体免疫力提升，又能减少性早熟、肥胖发生的风险。

不该吃的食物

蜂王浆 蜂王浆中含有大量雌激素成分，若儿童经常吃这类食物会导致性早熟或使性早熟的病情加重。

催长的家禽 很多家禽都是通过喂养含有激素成分的饲料长大的，虽然生长速度很快，但是肉质中却含有

较多激素成分。若儿童经常吃这种食物，会导致过早发育，不利于性早熟的病情改善。

油炸食品 炸鸡或炸薯条是很多孩子偏爱的食物。油炸食物不仅热量高，而且经常吃会导致身体发胖，使得体内的激素分泌紊乱，诱发肥胖或性早熟。

反季的水果 不同水果要在不同的季节生长成熟，反季节水果都是催熟的，虽然外表看起来很鲜艳，口感也不错，如果儿童过多食用有可能引起儿童性早熟。

科学合理的安排运动

运动不仅能减肥，同时也能增强抵抗力和免疫力，对全身各个系统发育都有好处。因此，在选择运动方式时要讲究趣味性和易接受性，建议选择孩子容易接受、可长期坚持、趣味性强的运动方式，如各种小型球类运动等。每日运动时间尽量不要低于 20 分钟，一周可运



育儿百科

防肥胖症与性早熟 孩子的饮食该注意啥

江西省儿童医院 主任医师 杨利

动 3~5 次。随着适应能力不断增强，可以增加运动频率，延长运动时间。

儿童安全

防低龄儿童溺水 家中容器最好不存水

广东省妇幼保健院
副主任护师 王晓琴 □林惠芳

溺水的主要原因是意外落水，一般婴幼儿阶段主要发生在室内脸盆、水缸及浴池，大一些的孩子主要发生在池塘、水库、湖泊、江河等。溺水一年四季都可发生，但多发生于雨季池塘、江河湖泊等水位较高及水上活动较多的季节，尤其是在暑期更为多见。一旦发生溺水时，可因浸泡在水中呼吸受阻而引起缺氧，最终造成肺、脑、心脏、肾脏等脏器的损害，且致死率和致残率高。

因此，为了防止溺水事件的发生，有低龄儿童的家庭，家里的容器尽量不要存水，如必须要存放一些应急用水时，尽量不要让孩子离开家长的视线，绝不可将婴幼儿单独留在澡盆中。对于大一些的孩子，也不要让他们单独或者和其他小朋友到游泳池、池塘、江河、海边玩耍，孩子玩水时家长一定要在旁边看紧一些，条件允许的话，家长可教孩子学会游泳，提高自救能力。一旦发生了溺水，家长须最快的速度将孩子从水里救上岸，先将孩子头朝下，用手指清除口腔和鼻腔内杂物，再用手掌迅速连续击打其后背部，让其呼吸道畅通。如果孩子已经停止了呼吸，要首先做 2 次人工呼吸，没有心跳的立即给予心肺复苏，并立即致电 120 送医院进行抢救。

