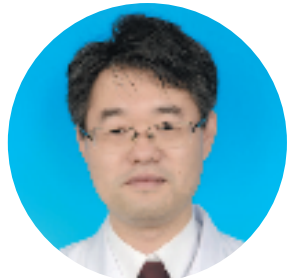


关注健康热点，传递养生观念，聚焦疾病防治

热线 86144007



发热、发热、发热……咳、咳、咳……儿科医生进入连轴转模式 给发烧宝宝温水擦浴？不推荐！



市第一人民医院儿科
副主任医生滕承志

推荐以下 3种物理降温方法

物理降温的处理原则：宝宝发烧了，宝宝怎么舒服就怎么来。

❶开空调

冬天可以打开空调，适当提高室内温度，让宝宝不用穿着臃肿的衣服。

建议空调的温度设在24℃~26℃，以宝宝舒服的温度为宜。

❷少穿点衣服

要想让宝宝舒服点儿，就要帮宝宝把体内的热量散发出去。让宝宝少穿点衣服，让宝宝的热量更快地散发出来。

❸被子薄一点

宝宝新陈代谢比成人旺盛，刚入睡时容易出汗。若被子太厚，身体的热量就会散不出去，体温会更难降下来。

忌讳：不要用酒精擦拭，这种方法可能对宝宝造成危害，不要用酒精擦浴。

也不推荐温水擦拭，擦浴之后，常常会使体表的温度暂时降低。很多发热的宝宝通常昏昏沉沉想睡觉，这个时候被擦来擦去会很不舒服。如果宝宝不排斥擦浴，且温水擦拭确实能让宝宝觉得舒服，可以作为辅助手段。



最近一段时间，发烧、咳嗽的孩子明显多了。温岭儿科医生们也进入连轴转模式，门诊爆满，急诊队伍也排得老长老长。这段时间，不是在门诊，就是在去门诊的路上。接到的咨询，多半也是发热、发热、发热……咳、咳、咳……

最近，疾控中心官方发布，我国已进入流感高峰季节！病例比例高于过去3年同期水平（流感样病例为发热，体温≥38℃，伴咳嗽或咽痛之一者）。当前病毒流行株更易传染，甲型流感病毒逐步转变为乙型流感病毒，而且接下来乙型流感病毒占优势的态势会持续一段时间。流感发病之初传染性最强，病人是主要传染源。

●流行性感冒有3大特点

❶传染性非常强，可以通过喷嚏、咳嗽等飞沫传染，也可以通过被病毒污染的物品传染。

❷流感具有2天左右的潜伏期，期间虽然不会表现出症状，却已经携带流感病毒，具备传染性。

❸流感比普通感冒难受得多，症状也严重得多，孩子容易并发肺炎。

●如何判断孩子是不是得了流感？说白了就是“发烧了、好难受、不想动、不想说话、不想上课”。

●婴幼儿的流感较难与普通感冒区分：家庭成员共患病，如果家中老人或兄弟姐妹等先后有同样的症状出现，如发热持续3天不退、咳嗽、呕吐、腹泻等症状等，就有可能

是得了流感。

●确诊技术：比如病毒分离、病毒抗原、核酸和抗体检测等。

●如何科学就医？症状较轻的，可在家隔离观察，用药降温，多喝水多休息就可以，并注意患儿的病情发展。不需要接二连三跑医院，这样反而有交叉感染的风险。

一般在家要观察两点：密切监测体温，如果体温超过39.5℃、40℃持续不退，宝宝不适明显，要做好退烧处理，并及时就医；观察患儿的精神状态，如果出现嗜睡、脸色苍白、精神萎靡不振，或是出现呕吐、咳嗽加重等症状，要及时就医，在医生的指导下用药。



漫画：滕梓好

接种流感疫苗是最好的防护措施

预防流感或流感严重并发症的最有效的方法是接种流感疫苗

●二类疫苗，自愿、自费接种

目前我国批准上市的流感疫苗均为灭活疫苗，用于预防针对性流感病毒毒株引起的甲、乙型流行性感冒。

部分地区纳入医保。

●接种对象：

❶6月龄及以上易感者。

❷家里有6个月以下

的小婴儿，家属重点推荐接种。

❸孕妇也可以选择适合的流感疫苗接种。

●接种时间：每年9月到11月都是较好的流感疫苗接种期

●为什么流感疫苗每年都要打？因为流感病毒变异快，每年疫苗的成分会根据它的变异而更改；另外，流感疫苗接种6至8个月后会降低。

●可以通过控制传播

来预防！

❶勤洗手，避免用脏手接触嘴巴、眼睛、鼻子等。

❷打喷嚏或咳嗽时应用纸巾或手帕掩住口鼻，避免飞沫污染他人，注重咳嗽礼节。流感患者在家或外出时应佩戴口罩，以免传染他人。

❸保持室内空气流通，避免去人群聚集的公共场所，或者戴口罩去。

1月20日起， 可在温岭打宫颈癌四价疫苗 首批采购150支，适用于20岁至45岁女性

本报讯（记者朱丹君）好消息！适用于20岁至45岁女性的宫颈癌（简称“HPV”）四价疫苗在温岭也可以打了。近日，记者从市疾控中心了解到，首批150支HPV四价疫苗即将到货，从1月20日起，有需要的市民可以接种了。

HPV疫苗接种是世界卫生组织推荐的宫颈癌预防一级措施，“HPV疫苗对于无宫颈暴露史者最为有效。”市疾控中心免疫预防科潘科长表示，女性最好在有性生活之前完成接种。

这种疫苗推荐免疫程序为0、2、6月共接种三针，所有三剂应该在一年内完成。四价HPV疫苗为二类疫苗，一支大概800多元，需自费接种。目前，太平街道社区卫生服务中心接种门诊是HPV疫苗固定接种点。其他镇（街道）有需要的市民，可就近到接种门诊预约登记，待疫苗到位后即可接种。

四价疫苗跟二价HPV疫苗相比有何不同？潘科长表示，二价疫苗主要预防HPV16型和18型病毒，这两种亚型的病毒是引发宫颈癌的重要因素。四价疫苗除了能预防这两种病毒外，还能预防HPV6型和HPV11型亚病毒。

此外，两个疫苗适合的人群年龄不一样，二价疫苗针对的是9岁到25岁女性，四价疫苗则是针对20岁到45岁女性。需要注意的是，年龄在20岁至25岁的女性，可自由选择接种二价或者四价宫颈癌疫苗，但不能混着接种。

有过性生活史的女性到底要不要接种疫苗？潘科长表示，对已有性生活但未感染HPV的女性，接种HPV疫苗可以预防相关HPV型别的感染及其引起的宫颈病变。

不过，一个月前，我市医疗机构采购了450支二价HPV疫苗，但真正前来接种疫苗的女性并不多。

明明尿很急，但上厕所时只有少量 冲水时往马桶一看 她紧张得不得了

本报讯（通讯员李梦婕 记者朱丹君）早上起来上厕所，王女士明显感到体弱无力，还伴有发烧，浑身不适。明明尿很急，却量很少，几分钟才有尿意，而且排尿时伴有烧灼疼痛感。冲水时往马桶一看，她吓了一跳，居然有血尿。她紧张得不得了，马上前往市四院泌尿外科门诊就诊。经诊断，王女士患了急性膀胱炎。

“到了晚上，我一进被窝就不想出去，外面实在太冷了，就想着忍耐一会儿再去上厕所，于是一直憋尿到第二天早上起床后才去排掉。”说起这些，王女士后悔不已。

“憋尿是个非常不好的习惯。”市四院泌尿外科医生王于良说，膀胱是有一定容量的，经常憋尿会使膀胱内压力增加，膀胱壁变薄，毛细血管受损。含有细菌的尿液未能及时排出，就容易

引起膀胱炎、尿道炎等一系列泌尿系统疾病。倘若病情被延误，会变成慢性膀胱炎，表现为反复尿频、尿急、尿不尽等，严重的还会引起膀胱纤维化，甚至会进一步使尿液动力发生变化以致肾功能损坏。同时，憋尿太久还会诱发精神性遗尿，听到水声或看到厕所，尿液便会不由自主地排出。

上班族一坐就是几个小时，有时候为了赶工作会憋尿。俗话说“流水不腐”，正常排尿不仅能排出身体内的代谢产物，而且对泌尿系统也有自净作用。办公室一族应该每坐一小时就起身活动活动四肢，去一趟厕所。当憋了一段时间的尿之后，除了应尽快将膀胱排空外，最好的方法就是再补充大量的水分，建议每天喝2000至3000毫升的水，使自己多排几次尿，这对膀胱来说有冲洗的作用。

育龄女性只需要避开利巴韦林吗？ 药师提醒：异维A酸等药物也要谨慎使用

本报讯（记者朱丹君 通讯员钟丽文）近期，药师冀连梅撰写的《让18岁~50岁的妇女远离这个药，是每个医生的责任》一文在朋友圈被热转，让公众对利巴韦林这个药有了更深的认识：育龄期男女应谨慎使用该药；若已使用，应有效避孕到停药6个月以后。

除了利巴韦林，育龄女性还需要注意哪些药物？市妇幼保健院药学室药师邓念英表示，除利巴韦林外，目前临床有证据证明会对胎儿产生致畸作用的药物还有维生素A类衍生物（如异维A酸、阿维A）、己烯雌酚、氨甲蝶呤、来氟米特、沙利度胺、风疹疫苗等。

“异维A酸、阿维A酯，主要用于治疗痤疮、牛皮癣等皮肤病。”邓药师表示，异维A酸的药物说明书明确记载“育龄期妇女或其配偶服药前后三个月与服药期间应严格避孕，切勿妊娠。”而阿维A酯比异维A酸对动物的致畸作用更强，且停药数月仍显示残留作用。有报道称，其长疗程口服半衰期可达120天，停用后2至3年仍有致畸危险。

“育龄女性最好在整個生殖期内都保持审慎的态度。”邓药师建议，服用阿维A（酯）药物，需有效避孕到停用该药2年以后；服用异维A酸的，请有效避孕到停药1年以后。

分类广告

今日天气 市区

●雨 10℃~14℃

娃哈哈
桶装饮用纯净水
锐舞派对饮用水 台州总代理
订水·太平86217579
热线·城东86184988

★遗失启事★

●柯军辉、陈美卫
遗失浙江增值税普通发票一份，不动产项目名称：太平街道人民中路239弄文化大厦1幢401室，发票代码：3300162350，发票号码：07316480，金额：1761000.00元，开票日期：2017年7月14日，声明作废。

●温岭市旅游实业有限公司遗失浙江增值税普通发票25份（空白），发票代码：3300172320，起始号码：32456486，终止号码：32456510，声明作废。

★营业执照遗失公告★

温岭市鼎鑫汽车座垫厂遗失温岭市工商行政管理局2014年5月13日核发的注册号为331081608058286的营业执照（正副本），声明作废。
温岭市鼎鑫汽车座垫厂
2018年1月3日

★清算公告★

温岭市太平宏兴宾馆（普通合伙）因全体合伙人决议解散，拟向登记机关申请注销登记，根据新的《合伙企业法》的有关规定，于2018年1月2日成立清算组，清算组由阮永林、张国良组成，请债权人自公告之日起45日内向本企业清算人申报债权。
温岭市太平宏兴宾馆（普通合伙）清算组
2018年1月3日

★2018年1月3日停电预告★

●计划停电时间：7:30~18:30
所属变电所：110kV 繁昌变
检修线路：石粘开关站10KV八中支线
停电范围：城北街道东普村、石粘老街、浦江路、石粘路、联民路、城北街道办事处、山马村、山马工业区、联民东路、中马路
●计划停电时间：7:30~17:30
所属变电所：35kV 新河变
检修线路：前蔡348线
停电范围：新河镇：前蔡村一带、塘家洋村一带
●计划停电时间：8:00~16:00
所属变电所：沙楼W300线

市供电局
2017年12月26日

迁坟公告

因温岭市峻岭生态林业园园区道路建设需要，涉及城南镇小东岙村用地范围已放样，施工单位即将进场施工，请各坟户主自公告之日起至2018年1月18日之前将上述用地范围内的坟墓迁出，具体迁坟标准及相关事项，需各坟户主持相关证明材料与杨先生、陈先生联系。逾期未迁的，将按无主坟处理，请广大群众相互转告。

联系人：
杨先生 13736654796
陈先生 13968451991
温岭市城南镇人民政府
2018年1月3日