

接触患者物品就会感染、康复了也会疼一辈子……

这些有关基孔肯雅热的传言可信吗

陈曦

热点关注

近期,我国个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播,社会高度关注。与病毒一同传播的,还有各种网络传言:接触患者物品就会“中招”、O型血人最易感染、吃大蒜等民间土方可有效预防、康复了也会疼一辈子……这些流言误导公众,引发不必要的恐慌。为帮助大家正确认识基孔肯雅热,笔者日前采访了相关专家。

日常接触患者物品无风险

“基孔肯雅病毒主要通过伊蚊叮咬传播。”国家健康科普专家库专家、天津市南开医院感染性疾病科主任徐桐柏说。

他介绍,人感染基孔肯雅病毒后,短时间内便会形成病毒血症,病毒血症状态可持续12天。伊蚊叮咬处于病毒血症期的患者后,基孔肯雅病毒会在蚊体内繁殖2天至10天,此蚊再叮咬健康的人就可能传播病毒。患者发病一周内血液中病毒载量最高,需特别注意防蚊。

不过,基孔肯雅病毒在人体外存活能力有限,更无法通过完整皮肤屏障进入人体。徐桐柏说,在握手、拥抱、共用物品等日常人际接触中,该病毒难以保持活性,也无法通过飞沫传播。

“因此,在日常生活中,公众完全不必担心因接触基孔肯雅热患者的生活用品而被传染。”徐桐柏建

议,与其过度担心人际传播,不如把防护重点放在防蚊灭蚊上,这才是预防基孔肯雅热的有效方法。

血型非决定感染的关键因素

“虽然有极个别小规模调查显示,O型血人群可能相对更易感染,但该结论尚未得到充分验证,仍需更大样本量的研究进一步确认。”徐桐柏说。

研究显示,蚊子主要依靠人体释放的二氧化碳浓度确定叮咬目标,而非血型。

新陈代谢旺盛的人群,包括儿童、运动中的青壮年等因二氧化碳排放量高,成为蚊子首要攻击目标。老年人新陈代谢较慢,被叮咬概率相对低。孕妇的二氧化碳排放量一般比普通入高,这是“准妈妈”更易被叮咬的原因。

徐桐柏说:“决定基孔肯雅病毒感染风险的关键因素主要有3个:所处环境的蚊子密度、个人生活习惯和新陈代谢速率。血型并非决定因素。”

民间土方难以有效预防

对于“吃大蒜驱蚊”这一民间土方,徐桐柏认为,进入人体消化道的大蒜会被迅速分解,生成多种硫化物。这些硫化物中的一部分被排出体外,形成人们熟知的“大蒜味”。不过,这些代谢产物的浓度极低,并没有驱蚊作用,难以有效预防感染。

“此外,百姓常用的涂抹风油精和花露水等方法有一定驱蚊效果,但持续时间较短,且驱蚊范围有

限。在伊蚊密度较高的环境中,它们难以形成有效防护屏障。”徐桐柏进一步说,部分花露水、风油精产品中驱蚊成分浓度较低,无法长时间抵御伊蚊。

徐桐柏建议,如果想有效预防基孔肯雅热,应选用正规、经过认证的驱蚊产品,如含有避蚊胺等有效成分的驱蚊剂。外出时,穿长袖和长裤,在衣服上涂抹氯菊酯。“同时,安装纱窗、纱门,使用蚊帐,清理室内外积水,这也是重要的预防措施。”他补充道。

康复后疼痛症状会改善

针对“康复了也会疼一辈子”的传言,徐桐柏说,基孔肯雅热通常具有自限性,大多数患者症状较轻且可自愈,会在1周到2周内康复。

从疾病康复机理来看,人感染基孔肯雅病毒后,免疫系统会启动免疫反应以清除病毒。在多数情况下,人体免疫系统能够有效清除病毒,使身体恢复正常。

徐桐柏解释,部分患者康复后遗留关节疼痛等症状,可能与其自身免疫系统在清除病毒过程中对关节等组织造成一定损伤且这种损伤恢复相对缓慢有关。

“不过,随着时间推移和身体机能恢复,这些症状会逐渐改善。”徐桐柏说,在康复过程中,患者应积极配合治疗,遵医嘱进行康复训练、注意休息和营养补充。这些措施有助于患者身体恢复,减轻不适症状,降低长期疼痛的可能性。

高温高湿增加心脏负荷 记住这四点护心举措

杨靖

近期雷雨频繁,高温高湿环境下,要注意呵护心脏健康。因为在高温、高湿环境下,人体会启动一套复杂的散热机制,而这套机制的核心参与者正是心血管系统。

当环境温度接近或超过皮肤温度(约33℃-35℃)时,蒸发散热成为唯一有效的降温方式。此时,身体会通过扩张皮肤血管来增加血流量——皮肤血流量可从常温下的约500ml/min激增至高温下的7000-8000ml/min,相当于全身血液在几分钟内就要完成一次“皮肤循环”。这种血液的重新分配带来了双重挑战:一方面,心脏必须增加输出量40%-60%来维持这种高流量状态;另一方面,内脏器官(包括心脏本身)的供血相对减少。对健康人而言,这可能仅表现为轻微不适,但对心血管疾病患者或老年人来说,这种变化的后果会更严重。

此外,在高温高湿环境下,人体每小时可通过出汗丢失500-1000ml液体。当失水量达到体重的1%-2%时,血液开始浓缩,黏度增加,心脏需要更大的力量推动血液循环。同时,电解质(尤其是钠、钾)的丢失会干扰心肌细胞的电信号传导,增加心律失常风险。

四个早期信号及早识别

及时识别高温相关心脏问题的早期信号至关重要,典型表现包括4个方面:

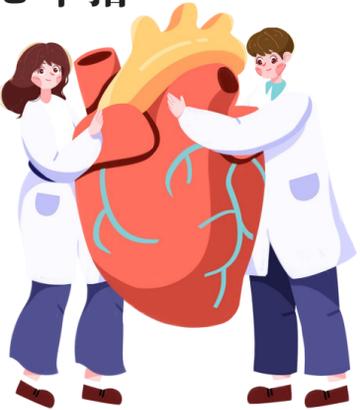
胸闷或压迫感。不同于一般的呼吸困难,这种不适常位于胸骨后部,可能放射至左臂或下颌;

异常疲乏。超出环境温度解释范围的极度乏力,即使休息也难以缓解;

心慌。自觉心跳过快(>100次/分)、漏跳或不规则;

头晕或晕厥。提示脑灌注不足,可能源于心输出量下降引起的血压下降。

值得注意的是,在高温天气中,老年人、糖尿病患者和长期高血压患者即使没有典型症状,也应格外注意监测血压和心率变化。



四点护心举措建议掌握

在面对高温高湿的环境时,建议大家做到如下4点护心举措:

环境管理。天气预报显示“体感温度”超过37℃时,应调整户外活动计划;使用除湿机将室内湿度控制在50%以下;夜间保持卧室温度不超过28℃,睡眠期间高温会使晨起心脏病发作风险增加40%。

生理监测。每日同一时间测量晨起静息心率,增加10次/分以上提示热适应不良;观察尿液颜色,理想状态应为淡柠檬色,深色提示脱水;有基础疾病者应增加血压监测频率,收缩压波动超过20mmHg需警惕。

行为干预。采用“少量多次”的补水策略,每小时饮用200-300ml含电解质温水;避免在高温环境突然进入低温空调房,选择透气性好的凉爽面料衣物,可降低皮肤温度。

营养支持。增加富含钾的食物(香蕉、菠菜、牛油果)摄入,对抗汗液流失;避免高脂饮食(如含油量高油炸过的食物,植物中的核桃、芝麻、花生、油炸食品、肥肉、动物内脏、奶油制品等),减轻心脏负担。

雨季暗藏毛霉菌病风险

张诗童 张清源

果皮上莫名长出白色绒毛,厨房角落突然多出黑色斑块……随着“七下八上”雨季到来,喜欢阴暗、潮湿、温暖环境的霉菌悄然滋生。这时,免疫力低下的人群尤其要注意预防一类特殊的霉菌感染疾病——毛霉菌病。

与普通霉菌不同,毛霉菌的致病性极强,一旦侵入人体深处,就会以“侵袭性感染”的方式破坏人体组织,危害极大,病死率极高,堪称霉菌中的“破坏之王”。

谈“毛”色变

肺毛霉菌病一直是临床上非常棘手的难题,在业内甚至有“谈毛色变”的说法,病情凶险,常有诊断困难、进展迅速等特点。

据清华大学附属北京清华长庚医院呼吸与危重症医学科主任牟向东介绍,一位来自山东的52岁男性患者,曾1个多月出现反复发热,伴有畏寒、乏力、食欲减退,在异地多次检查均未发现明确致病菌,最后考虑真菌感染,经其团队全面检查检验,确诊为急性髓系白血病合并肺毛霉菌病。

牟向东表示,毛霉菌病感染的初期症状多为咳嗽、发热、咳痰等,这与细菌性肺炎、病毒性感冒相似,难以通过症状直接区分。同时,由于发病率相对较低,部分临床医生对其了解不足,容易误诊或漏诊。此外,毛霉菌在实验室中培养阳性率低,往往需要结合CT等影像学检查、组织病理学分析甚至分子检测才能确诊。症状不典型、认知度低、检测难度大使得毛霉菌病的诊断堪称“医学难题”。

而除了诊断困难,毛霉菌病的可怕之处还在于其“侵袭性”——它会疯狂破坏人体组织,且扩散速度快。毛霉菌感染最常见的发生部位是肺部,引发真菌性肺炎,出现发热、咳嗽、咳血、胸痛等体征;它还可能侵犯鼻窦、颅底、颌面部,甚至累及心脏、骨骼等。未经治疗的毛霉菌感染病死率极高,甚至可达100%;即使经过治疗,病死率仍可达30%-40%,严重时甚至超过80%。

趁“虚”而入

这位山东患者在确诊毛霉菌病前,有急性髓系白血病6个月病史,曾化疗4次,免疫功能低下。而毛霉菌病是由毛霉菌引起的严重真菌感染,往往容易“盯”上免疫力低下的人群。

真菌感染和我们所说的传染不同——传染是人群普遍易感,而真菌感染多发生在人体免疫力低下时。牟向东表示,感染都是外因通过内因起作用。人体在自身免疫功能下降后,经呼吸道吸入毛霉菌孢子或菌丝,就容易出现肺部毛霉菌感染。

这类易感人群包括糖尿病患者(尤其是血糖控制不佳者,高糖和酸性环境会促进毛霉菌生长)、艾滋病患者、长期服用激素或免疫抑制剂的人(如器官移植患者)、接受放疗的肿瘤患者等。除了患有基础疾病的免疫力低下人群,人们在感冒、流感后,呼吸道黏膜受损,免疫力降低,同样容易被毛霉菌趁虚而入。而人们遭遇烫伤、烧伤等皮肤破损时,毛霉菌还可直接通过接触人体创面侵入人体深层组织,引发侵袭性感染。

防治有方

临床上,毛霉菌病的治疗需要“猛药”加“手术”,且需争分夺秒。药物方面,首选强效抗真菌药物,但这类药物副作用较大,可能影响肝肾功能,最好应用其脂质体,且需严格遵医嘱使用。手术方面,一旦确诊,需尽快通过手术切除感染病灶,避免真菌进一步扩散。目前,牟向东所在的医院在全身治疗的基础上采用支气管镜局部给药、肺泡灌洗引流联合支气管镜介入清创等方式,既能提高药物疗效,又能减少全身副作用,降低病死率。

总之,毛霉菌病虽不常见,但危害极大。了解它的风险、做好预防、及时就医,是应对这种“致命真菌”的关键。其预防的核心是减少毛霉菌接触和降低感染风险及提高人体免疫力。

首先,要保持家居通风干燥,定期清洁卫生间、厨房等潮湿区域,避免食物腐烂。避免进入阴暗潮湿的房间,如漏水的地下室。发霉的地方可以应用含氯的消毒剂进行清洁消毒。

其次,免疫力低下者需要规律作息、均衡饮食,增强免疫力;糖尿病患者需注意严格控制血糖,避免高糖环境滋生毛霉菌;免疫抑制者主要尽量减少导致免疫功能下降的各种相关因素。另外,即使健康人群也需要避免着凉、做好防护,预防感冒、新冠肺炎和流感等呼吸道传染病,以防免疫力下降导致继发真菌感染。

健康体重·一起行动



「福气肉」可能让青春期提前

刘兆祥

孩子的小胖手、圆脸蛋,常被长辈夸“有福气”。可是这福气背后,可能隐藏着“催熟”的危机——肥胖正在成为儿童性早熟的“加速器”。

为什么胖孩子更容易“提前长大”?正常情况下,女孩7.5岁前、男孩9岁前出现第二性征,医学上称为性早熟。肥胖之所以能把青春期“往前拨”,关键在于脂肪细胞不只是“储能仓库”,还是活跃的“内分泌器官”。脂肪组织里有一种芳香化酶,能把雄激素转化为雌激素。孩子体脂率越高,体内雌激素水平就越高。此外,脂肪细胞分泌的瘦素会告诉大脑:“能量充足,可以启动青春期了”。肥胖儿童瘦素水平长期偏高,就像一直踩着油门,使下丘脑—垂体—性腺轴提前启动。肥胖相关的胃饥饿素、脂联素、胰岛素样生长因子-1等分泌异常,都可能与儿童青春期启动提前有关。

提前长大的代价有多大?提前发育带来的性激素水平升高,首先会加速骨龄,让孩子短期内“蹿个”,但骨骺也会提前闭合,最终成年身高反而受损。门诊曾遇到11岁男孩,疫情期间胖了20斤,骨龄却已到13岁,预计少长10厘米。孩子第二性征提前发育,身体与心理发育不同步,还容易出现自卑、焦虑,甚至早恋、性冒险行为。性早熟儿童成年后肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、生殖系统疾病等风险也显著增加。

那么家长该如何及时发现苗头呢?每年测一次骨龄片,画一条身高曲

线,年增长速度<5厘米或突然蹿高>8厘米,都应就诊内分泌科。体重快速增加,同时出现腋毛、阴毛、痤疮等第二性征,更要尽快看内分泌科。

如何把青春期“拉回正轨”?首先饮食上,让脂肪“减产”。少吃含糖饮料、油炸、膨化食品,每周洋快餐≤1次;食物多样,谷物为主,多吃新鲜蔬菜、水果,经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉,每天饮水,食量与体力活动平衡;杜绝“补出来的早熟”:蜂王浆、雪蛤等保健品可能含性激素。

要提醒的是,睡眠也能让激素“回正”。晚上9点至凌晨1点是生长激素分泌高峰。确保学龄儿童每日睡眠9-11小时,睡前1小时关闭电子产品,卧室全黑环境,有助于褪黑素分泌,抑制早熟。

若孩子已出现明确性早熟表现,医生可通过促性腺激素释放激素(GnRH)激发试验判断类型。如诊断为中枢性性早熟,需应用GnRH类药物“按暂停键”,疗程通常≥2年。如诊断为外周性性早熟,需排查肿瘤、肾上腺疾病或外源性激素,再进行针对性治疗。

所以,别再把“胖”当成可爱的标签,也别用补品“催高”。把“吃多动少”的生活方式调回平衡,不仅能让孩子的一生打下健康与自信的底色。今天起,让餐桌多一点彩虹蔬菜,让客厅少一点屏幕蓝光,让运动场多一声欢笑。越早干预,孩子的身高、心理与一生健康就越有保障。

选对“碳水”,吃得饱还不长胖

健中微

碳水化合物简称“碳水”,是人体三大产能营养素之一。很多控制体重的人将其视为“大敌”,认为它是长胖元凶、血糖杀手。但是,碳水化合物的其实分“好”与“坏”,吃对了并不容易让人发胖。

吃对碳水有助于体重管理

研究发现,低碳水饮食有助于体重管理,但关键在于碳水的“质”而非“量”——较少精制碳水、较多植物蛋白和健康脂肪的“高质量”低碳水饮食,与体重减少相关;而依赖精制碳水、更多动物蛋白和不健康脂肪的“低质量”低碳水饮食,可能加速体重增加。

好碳水是减重帮手。好碳水主要来源于加工程度低、营养保留完整的天然植物性食物,具备低升糖指数(GI)、高膳食纤维、高营养密度的特点。其消化吸收速度较慢,能持久稳定地供能,避免血糖快速大幅波动,有助于降低糖尿病和心血管疾病的发生风险。

坏碳水是甜蜜陷阱。坏碳水多为精加工或添加大量糖的食品。好吃到令人上瘾,但是营养价值低,几乎只提供能量,升糖速度快,易引发血糖骤升骤降,导致“过山车式”的饥饿感,饱腹感差,很容易进食过量。长期大量食用坏碳水,会增加肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性病发生风险。

如何科学吃碳水

优化结构。多选择全谷物、薯类、杂豆等好碳水,减少精制谷物和含糖饮料的摄入。例如,将1/3精白米替换为糙米、燕麦米、杂豆等,或者用红薯、玉米作为部分主食。儿童、老人及胃肠消化功能较弱的人群避免全吃粗粮。

控制总量。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,每天碳水提供的能量应占总能量的50%-65%。对于一般人群,推荐每天摄入谷类200-300克,其中,全谷物和杂豆50-150克,薯类50-100克。需要减重的人群应根据能量比例适当减少。碳水摄入过多,身体可能被迫分解蛋白质供能,导致肌肉丢失、脱发、烦躁易怒、月经紊乱等问题。碳水摄入过多,多余的碳水会转化为脂肪储存起来,尤其是造成腹部脂肪堆积。

巧妙搭配。好碳水还得搭配优质蛋白(如豆制品、鸡蛋、牛奶、鱼虾、瘦肉)和健康脂肪(如植物油、坚果),尤其是增加植物性食物的摄入,有助于进一步稳定血糖,增强饱腹感。

食物多样。每天摄入3种谷薯杂豆,搭配4种新鲜蔬菜和水果。碳水并不是洪水猛兽,关键在于选择好碳水,控制总量,搭配合理。明天早上不妨把白面包换成全麦面包,让健康和美味同行,开启活力满满的一天!

你根本不饿,是情绪怪兽在搞鬼

李哲



情绪和饮食宛如一对好伙伴,紧密相连、相互影响。被超重或肥胖困扰的人往往深陷于情绪与饮食错综复杂的关系网中,难以自拔。若想改善这一状况,关键在于静下心来,认识自己的情绪,读懂食欲背后那些不易察觉的“小心思”。

大家不妨尝试正念饮食,以专注和觉察去调节过度的进食冲动。这不仅是对情绪化进食的良方,更是一种能让身心都焕发出光彩的健康生活方式。

被情绪“骗”来的卡路里

上午10点,朋友圈刷到同事的下午茶照片,顺手拆开抽屉里的曲奇,安慰自己“就吃一块”,结果三分钟后整盒空了。

下午3点,被领导喊去开会,回来路上拐进便利店,买了超大份冰淇淋,边吃边想“开会辛苦我得补补”。

晚上加班后,走出办公楼,直奔烧烤档,点个牛肉串配上冰啤酒,心里默念“累成这样,必须犒劳一下自己”。

……

注意识别!上述进食行为往往源于情绪。对号入座,看你属于哪一款。嘴巴寂寞型有事没事就想嚼点啥,否

则嘴就变得“无处安放”,有时甚至感到“心慌”。

压力代偿型手中的项目临近最后期限,狂炫巧克力,觉得每吃一口就能压下焦虑。加班到凌晨,对着电脑屏幕吃了一袋又一袋薯片。

无聊放纵型周末窝在沙发里刷短视频,手指划一下,往嘴里塞一颗坚果,不知不觉吃掉半罐。明明肚子不饿,却把茶几上的瓜子、辣条、饼干吃了个精光,最后看着空袋子震惊:“这零食都是我吃的!”

当身体被情绪拿捏

为啥情绪一不对劲,手就往零食柜里伸?既往研究发现,人在压力大、无聊、丧到崩溃时,身体会偷偷搞事情。

这时,大脑里的多巴胺系统会被激活,发出强烈的“奖赏信号”,让你对甜食产生难以抗拒的渴望,于是你盯着奶茶广告走不动道。

这时,你体内的皮质醇水平也跟着升高,会驱动你对高能量密度食物产生巨大需求,像薯片、蛋糕这类食物就成了身体的“应急燃料”。

直到摄入美食,大脑会释放内啡肽等物质,产生短暂的愉悦感和放松感,暂时掩

盖了之前的负面情绪。最后,也许只留下对着体重秤发呆的你,以及那满满的负罪感。

正念饮食只需五步

第一步,先问问自己到底是哪种饿,分清生理饿和情绪饿有助于我们及时悬崖勒马。生理饿的表现是,肚子咕嘟叫,饿得有层次感,从轻微到明显,吃点东西就满足;而情绪饿则表现为突然想吃某样特定食物(比如冰可乐炸鸡),哪怕刚吃完饭也惦记,不吃就烦躁。

第二步,放慢吃饭速度,让胃有时间喊停。试着放慢进食速度,每一口都充分咀嚼15至20次,甚至更多。进餐时细细品味食物的味道和质地,咀嚼时放下餐具,每口间隙停顿,充分感受饱足感。

第三步,把食物当“相亲对象”,认真感受它进餐时,调动你的感官,从视觉、嗅觉、味觉以及触觉等多个维度感受食物的“滋味”。

第四步,给胃装个“进度条”,给饱腹感打个分,比如0是饿扁了,10是撑得难受。日常,我们进餐的目标是吃到7至8分饱——感觉胃里舒适,不饿了,食物虽然美味但再吃一

点也不会更舒服,这时就该停下了。

第五步,允许自己偶尔“吃错饭”,不要一味地对自己的饮食行为进行批评或指责,请以开放接纳的态度理解饮食背后的情绪和动机。正念饮食不是让你当苦行僧,而是让你知道自己为什么吃,别被情绪牵着鼻子,把饭吃成糊涂账。

学会和情绪怪兽“谈判”

情绪化进食就像情绪感冒,偶尔犯一次没关系,但别让它变成慢性病。下次当你又想对着零食袋狂炫时,不妨停10秒,问问自己:“我是真的需要这口吃的,还是想让情绪有个地方落脚?”

压力大时,不再靠奶茶续命,而是去楼下跳绳10分钟,出一身汗后,喝杯水都觉得舒服;

无聊想啃零食时,就给自己泡杯花果茶,看着花瓣在水里舒展,居然比吃薯片更解压;

做饭时,认真切菜、闻香料的的味道,发现专注做饭的过程,本身就是给情绪做SPA。以前吃东西像打仗般匆忙,现在像品茶。慢慢吃的话,胃的饱足信号会准时到,不会再像以前被情绪推着走了。