

# 寨卡病毒又“发威” 科学应对是关键

□王若琳

寨卡病毒近期在世界范围内又“发威”，引起了广泛关注。目前，寨卡病毒流行的趋势是什么？又有什么新特点？人们该如何防范呢？

## 寨卡病毒的流行态势

目前，全球共有72个国家或地区报告发生经过蚊媒传播的寨

卡病毒疫情，有12个国家或地区报告了人传染人的寨卡病毒疫情。出现疫情的国家以美洲国家居多，但东南亚地区的新加坡、马来西亚、印度尼西亚、泰国、菲律宾、越南均已发生寨卡病毒疫情，并在本地传播或已有当地蚊媒传播的数据。近日，我国广

东、浙江、江西、北京及河南均已出现输入病例。

## 寨卡病毒的临床特征和传播途径

寨卡病毒是由寨卡病毒引起并通过蚊媒传播的一种自限性急性传染病。人体感染寨卡病毒后仅有20%的人出现症状，且症状较轻，主要表现为发热、皮疹（多为斑丘疹）、结膜炎、关节痛以及肌肉痛等，一般持续2~7天后自愈，重症和死亡病例较少见。

蚊媒传播为寨卡病毒的主要传播途径，蚊媒叮咬寨卡病毒感染患者而被感染，之后再通过叮咬的方式将病毒传染给其他人。此外，寨卡病毒还可通过人与人之间进行母婴传播、血液传播、性传播等。

传播寨卡病毒的蚊子有哪一种？埃及伊蚊为寨卡病毒主要传

播媒介，白纹伊蚊、非洲伊蚊、黄头伊蚊等多种伊蚊属蚊虫也可能传播该病毒。河南省虽然暂时未发现埃及伊蚊，但在全省范围内皆有白纹伊蚊。

## 几点重要防范措施

首先，近期前往疫区旅行的人员，应在旅行期间采取严格预防措施，避免被蚊虫叮咬，比如使用防蚊液、蚊帐以及穿浅色、长袖衣服等。

其次，近期从疫区返回国内的旅行者，特别是曾经去过寨卡病毒传播的地区或被蚊虫叮咬过者，如果在回国后2周内，身体出现不适症状，尤其是出现发热和皮疹症状时，应及时到医院就医，且告知医生自己的旅行史和蚊虫叮咬史等。同时，从寨卡

在归来后至少在6个月内采取安全性行为或禁欲。计划怀孕者或其性伴侣从寨卡病毒流行地区回国后，建议至少等待6个月后再怀孕。从寨卡病毒流行地区回国的孕妇的性伴侣，建议在整个孕期采取安全性行为或者禁欲。（据世界卫生组织9月6日更新的性传播预防指南。）

最后，如果已经确认的感染者，在发病后3个月内应与性伴侣采取安全性行为。计划怀孕者或其性伴侣回国后，建议至少8周后再计划怀孕，并在此期间采取安全性行为；如果性伴侣出现寨卡病毒病之相关症状，则应在6个月后再计划怀孕。

（作者供职于河南省疾病预防控制中心）

## 健身有道



资料图片

近日，怀孕6个月的姚晨在微博中分享了一组大肚健身的照片。照片中，她在教练的指导下，做瑜伽，也做出抬腿、负重、深蹲的动作。

殊不知，这让网友为她和她肚子里的宝宝操碎了心。一些网友说怀孕了还这样运动，太危险了；也有一些网友为她的行为点赞，说孕妇就应该多运动，这样才能顺产。

按照中国传统说法，孕妇最害怕的就是“动胎气”，所以大家普遍认为孕妇应该多休息。像姚晨这样“大动干戈”，真的合适吗？

## 限制运动≠卧床不动

“怀了小宝后，多数孕妈妈担心会动了胎气，就刻意减少活动量。其实，适度运动不仅能改善孕期不适症状，还有助于顺产；而且产后更容易恢复身材。”郑州人民医院妇产科主任苗凤台认为，孕期运动有很多好处。

控制糖尿病。对于妊娠期糖尿病的孕妇而言，孕期运动更是一种很好的治疗方式。据临床资料显示，有17%~18%的女性在怀孕期间会引发糖尿病，适当的运动有利于控制血糖升高。

改善便秘症状。由于孕期激素作用以及子宫增大阻碍肠道运动，一些孕妇会出现便秘症状。

预防血栓。如果孕妇习惯于长期卧床，容易形成下肢深静脉血栓，甚至发生肺栓塞危及生命。所以孕期长期卧床不仅有害于健康，还增加了血栓风险。

体能储备。在分娩之前进行体能储备，采取有针对性的训练措施，有助于自然分娩。

## 孕期不同 运动方式不同

对于健康的孕妈妈来说，不限制运动，但应注意适量运动。苗凤台认为，怀孕早期、中期、晚期，需要的运动是不一样的。

孕早期3个月。最好不要进行激烈运动。此时，胎儿刚着床，还未稳稳地埋进子宫，有反复流产史的女性应避免过度体力劳动，可进行适量运动，比如散步或适当做一些家务等。

孕中期3个月。胎儿着床已稳定，胎盘已经形成，所以不太容易流产。孕妈妈此时是最适合运动的时期，可以视自己的情况进行游泳、做分娩球操、瑜伽等。

孕后期3个月。胎儿已经长大了，过度运动有可能造成子宫收缩，导致早产等问题。这时候孕妇应减少运动量，比较适合的运动是散步、做孕妇操等，动作一定要轻柔。

## 把握运动幅度

苗凤台提醒孕妈妈，运动应根据自己的身体情况来决定。首先，应先咨询专业医生，看自己是否适合运动；其次，要循序渐进，最好在专业人士的指导下进行运动；再次，要尽量避免大幅度动作，比如跳跃、旋转、俯卧等。因为这些动作对胎儿会有不利影响。最后，运动时，孕妇的心跳应控制在每分钟140次以下，每次运动时间尽量不要超过20分钟。

总之，孕期运动的目的是锻炼肌肉，不是燃烧脂肪。孕妈妈，动起来吧！

# 姚晨挺大肚狂健身 对孩子好吗

□常娟 王佳男



## 给您提个醒儿

# 专家教您轻松度过更年期

□李苻 尚新丽

绝经期综合征，又称为更年期综合征，是指妇女绝经前后出现性激素波动所致的一系列躯体和心理症状，多发生在45~55岁之间。同时，由于长期精神忧郁、劳累过度等因素易致更年期提前出现。下面，让郑州大学第三附属医院妇科专家教您如何轻松度过更年期。

女性更年期的主要症状有两个方面。

近期症状 月经紊乱，表现为月经周期不规律，经期长及经量增多或减少；全身症状有潮红、潮热及心悸、眩晕、失眠、头痛、耳鸣等自主神经功能失调症状；同时，还伴有注意力不能集中、记忆力减退、焦虑不安等。

远期症状 绝经后的女性因缺乏雌激素致使机体吸收骨质量增加，易出现骨质疏松症状；出现泌尿生殖道萎缩、阴道干涩、性交困难、阴道感染等；绝经后的女性比老年男性患阿尔茨海默病的概率高；同时，动脉硬化及冠心病的发病风险明显高于绝经前期。

应对更年期综合征的办法如下：

1.定期体检，50岁以上的女性应每半年进行一次体检。

2.补充钙片、维生素D或食用含钙丰富的食物。比如每天睡前喝一杯牛奶，不仅

能够补充丰富的钙质，还有缓解压力、有助于睡眠的作用。

3.坚持有规律运动，比如散步、游泳等可以促进血液循环，维持肌肉良好的张力、延缓衰老程度；正确地对待性生活等。

4.戒烟限酒，尽量少喝咖啡以及含有咖啡因的食品。

5.控制体重。身材好了，心情自然就会好；身体太瘦也会因为气血不足导致提前停经。因此，保持合适的体重是关键。

6.多吃一些新鲜、营养丰富的食物。比如每天摄取至少100克的豆制品或豆浆，大豆中的大豆异黄酮被营养专家称为“天然的雌激素”，对内分泌有很好的调节作用。同时，还可适当补充一些富含维生素B、维生素C和维生素E的食物，有助于提高工作效率，减轻疲劳程度。

此外，心理调整也很关键。首先，绝经是一个生理过程，了解绝经原因以及身体在这个过程中将要出现的一系列变化，可以帮助您减轻恐惧程度。其次，将自己的感受及时向亲人、朋友倾诉，以得到他们的理解和鼓励。最后，多参加一些集体活动，比如登山、骑行、跑步等。

总之，放松心情，科学防范，会有助于您轻松度过更年期。

## 保健与幽默



# 一滴酒精的“旅行记”

□梁宝松

孙悟空化身成飞虫，在人体的五脏六腑中“旅行”了一趟，解决了很多难题。消化内科专家“化身”为一滴小小的酒精，在人体内从头到脚“旅行”一趟，会有什么惊人发现呢？

我是一滴小小的酒精，化学名字为乙醇，广泛存在于人类生产的各种白酒、红酒、啤酒和含有酒精的饮料中。早在几千年前，人类便掌握了利用粮食发酵生产我的方法。那时的人们就发现，喝了我可以给你们助兴；于是，你们发出了“酒逢知己千杯少”的感叹。可是，你们知道我是怎么在体内旅行的吗？

你们喝下我的时候，我就从你们的嘴巴、胃和小肠，通过黏膜钻进血液里，特别是在你们没有吃东西的时候，我钻的速度更

快。在你们喝过我两小时后，我已经钻进了血液里，跟随血液，我旅行到大脑，一边刺激大脑细胞，让你们兴奋；一边偷偷地损伤你们的脑神经。当我的浓度达到一定的界限，我会让你们的反应速度下降，你们就会胡言乱语，走路摇摇晃晃，甚至失去知觉。

除了大脑，我最先接触的就是胃黏膜。我会灼伤胃黏膜，让它出血，甚至形成溃疡，并让胃部疼痛难忍。我顺着血液流动，来到肝脏，被肝脏里边的乙醇脱氢酶变成乙醛，让血管扩张，让你们脸红、浑身燥热等。现在，你们明白了吧，喝酒时脸红可不是一件好事呀。

然后，我在肝脏的乙醇脱氢酶和P450氧化酶的作用下，变

成了水和二氧化碳，损伤肝细胞，这会引起脂肪肝。除了肝脏，我还会到达胰腺，直接杀伤胰腺细胞，并刺激胰腺快速分泌，导致急性胰腺炎。除了这些损伤，人类还会对我产生心理依赖，喝酒成瘾。长此以往，就会引起脑萎缩、心脏损伤、酒精性脂肪肝、肝硬化以及慢性胰腺炎等病。

说了这么多，其实我也并非一无是处。只要人类别空腹喝酒，别长期喝酒，别一次大量地喝酒，我就会给你们助兴，成为你们交流的“润滑剂”。一旦你们喝醉酒后，应及时到医院就诊。我再次告诫你们，患有心脏病、肝病的人不可喝酒！

（作者为河南省人民医院消化内科主任医师）

# 小细节会成为女性乳腺增生的“元凶”

□谢婉莹

乳腺增生是女性最常见的乳房疾病，发病率占乳腺疾病的首位。为什么乳腺增生的发病率这么高？郑州人民医院乳腺外科主任刘薇认为，情绪不稳定、工作压力大等小细节会成为女性乳腺增生的“元凶”。

经常生闷气 经常生闷气会造成内分泌失调、乳腺增生的后果。相反，心情好，卵巢正常排卵，孕激素分泌正常，乳腺就不会增生。同时，已增生的乳腺也会在孕激素的作用下逐渐恢复到正常状态。

睡眠不规律 睡眠规律不仅有利于内分泌平衡，还会给体内各种激素提供发挥健康功效的环境。否则，极易造成内分泌失调，进而引发乳腺增生。因此，女性要保证睡眠的规律性。

长期无性生活 和谐的性生活能够调节内分泌、刺激孕激素分泌以及增加对乳腺的保护和修复能力。同时，性高潮能加速血液循环，避免乳房因气血运行不畅而出现增生情况。

不良睡姿 不良睡姿影响的不仅是睡眠质量，还影响着乳腺的“休息空间”。人们在睡觉时，身体呈蜷曲状态，会造成乳腺分泌不顺畅，

长期如此，就会增加乳腺增生的概率。

过量食用动物蛋白类食物 这类食物主要有：鱼、虾、螃蟹、牛奶、奶油制品、蛋类等。动物蛋白摄入过量，会导致雌激素过多，造成乳腺增生的后果。因此，女性应多吃全麦食品、豆类和蔬菜，以加强机体代谢，避免乳腺受到不良刺激。

不喜欢吃素食 蔬菜含有丰富的维生素和矿物质，如果不喜欢吃蔬菜，人体极易缺乏维生素和矿物质，就会影响前列腺素E的合成，乳腺会在其他激素刺激下出现增生现象。因此，女性应均衡饮食。

心理压力太大 心理压力大与不良习惯均会导致乳腺增生。由于内心承受着巨大压力，会影响到五脏六腑的功能，进而打破体内平衡，造成脏腑失调，导致内分泌异常，从而诱发乳腺增生。因而，女性更应掌握一些缓解压力和调整不良习惯的技巧。

避孕药 若没有要宝宝的计划，很多女性会选择服用避孕药来避孕。可是，一些避孕药中含有激素成分，多次、长期服用避孕药会造成内分泌紊乱，进而导致乳腺增生。

（作者供职于郑州人民医院）

# 多喝碱性水能改变酸性体质吗？

前不久，一张矿泉水酸碱度的实验照片，疯传于朋友圈，让“多喝碱性水（实验后呈蓝绿色的矿泉水）”成为关注健康者热议的话题。今天，让河南中医药大学第一附属医院治未病中心的营养师赵慧子为大家解答怎样科学喝水的问题。

多喝水对身体健康很关键。针对多喝碱性水和多吃碱性食品能避免酸性体质的说法，很多营养专家对此持怀疑态度。多喝微碱性水，当然对身体有益处，但水经过机体的肾脏、呼吸、体液等系统进行酸碱平衡后，身体的酸碱度也就平衡了。

赵慧子认为，即便长时间饮用碱性水或者酸性水，也不会改变体液的pH值的正常范围。酸性水也不能调节人体的酸碱度，赵慧子说：“无论是酸性食物还是碱性食物，都应均衡着吃。一些慢性病是因为营养不均衡引起的，不是水的酸碱性问题。”

我们的身体是不会因为某天多吃了一些肉就会变成酸性体质的。由于机体具有强大的调节系统，从消化系统、排泄系统、呼吸系统等都会不同程度地控制着体内酸碱平衡，使体液处于比较精确的弱碱性范围。因而，通过饮食来改变机体的酸碱度，是一厢情愿的想法。

那么，什么是酸性食物？什么是碱性食物？

其实，酸性食物与碱性食物的区分，不是根据口感来判断的，而是根据食物在人体内最终的代谢物来区分的。前者的代谢物以硫、磷较多，后者的代谢物以钙、镁、钾等阳离子较多。比如草莓、柠檬、醋、苹果的味儿是酸的，却是碱性食品；蔬菜类、海藻类、坚果类大多属于碱性食品等。

淀粉类、动物性食品、精加工食品类、油炸食物类大多属于酸性食品，比如我们常吃的鸡肉、猪肉、牛肉、比目鱼、巧克力、甜点

等。一些专家建议，人们若年轻、漂亮、健康，就要改善体内环境，预防体液偏酸。人们在吃肉类的同时，应吃一些果蔬，因为果蔬中的钙、钾等物质，可中和肉类中的硫酸和磷酸。此外，营养专家不建议吃夜宵，以避免食物在体内变酸、发酵，产生毒素，以致机体免疫力低下。

体液偏酸会导致免疫力下降，使身体处于亚健康状态。目前，西医界尚无酸性体质的说法，中医方面也无“酸碱体质”之说。那么，人体摄入过多的酸性物质，可能出现“阴虚”症状，不会影响身体的酸碱度。事实上，酸碱体质的理论早已被多名专家认为不科学，而通过食物来改善酸碱体质的说法更是牵强。

（本文由河南中医学院第一附属医院治未病中心供稿）

