

寒冷会使鼻温降低
导致冬天更易感冒

冬天为什么更容易患上包括流感在内的呼吸道传染病？近期，美国马萨诸塞州眼耳医院研究小组公开发表的一项研究表明，侵入鼻腔引起上呼吸道感染的病毒，虽然会被鼻内发生的免疫反应清除，但这种免疫防御作用会随气温的下降而减弱。

研究小组先准备接受手术的志愿者和健康志愿者身上采集了三种暴露于鼻腔细胞和组织的常见感冒病毒（冠状病毒一种，鼻病毒两种），进行免疫反应的检测。然后将健康志愿者从室温约23℃的室内带出来，在4.4℃的室外度过15分钟，结果这部分人的鼻腔内温度下降了约5℃，将这种温度的降低应用于鼻腔组织，发现人体免疫反应发生了变化，细胞外囊泡（攻击并排除病毒以及抑制感染的物质）的释放率降低近42%，细胞外囊泡的抗病毒效果也由此降低。

研究人员表示，上述研究揭示了这样一个事实：呼吸道传染病的患病率随季节变化的生物学的基本原因，在于受寒冷刺激和在寒冷环境中，鼻部温度降低，呼吸道免疫力减弱，以致抵抗力下降所致。

由此可见，冬天戴口罩，不仅为的是防止细菌、病毒等病原微生物以及雾霾等大气污染物的侵入，还有一个非常重要的作用，为以鼻部为始端的呼吸道保温、加温（同时保湿、加湿），提高呼吸道的免疫力和抗病力。

(宁蔚夏)

“混合免疫”提供
保护期可长达一年

世界卫生组织主导的一项大规模研究显示，曾经感染新冠病毒并接种过疫苗者，体内所产生的抗体足以较长时间保护他们避免重症和入院治疗。

这项国际研究对2020年1月至2022年6月期间进行的20多项研究做了分析，根据2023年1月18日在权威医学期刊《柳叶刀-感染病学》发表的分析报告，曾经感染和接种疫苗，即“混合免疫”，能预防97%以上的严重疾病或住院；从最近的染疫或接种时间点算起，保护期可长达12个月；接种加强针则可提供额外6个月的保护。

不过，对于只接种两剂疫苗的人来说，他们染病后，所产生的抗体对于预防感染的效力会在一年后降至近42%。接种了加强针的人在接种六个月后，这个效力仍超过46%。至于未接种疫苗者，他们在感染新冠后产生的抗体，在染病一年后对预防重症和住院的保护力依然达到近75%，但对预防感染的保护力则会减弱至低于25%。

报告认为，对于已感染过新冠并完成两剂疫苗接种的人来说，将接种加强针的时间延迟到最近一次染疫或接种的六个月后“可能是合理的”。

(欣闻)

女性每天坚持走万步
可显著降低糖尿病患病率

美国田纳西州一所临床心血管研究中心的研究人员，运用与电子健康记录相关联的可穿戴设备数据，对使用者在体育活动和Ⅱ型糖尿病之间的关系进行了分析。这些数据来自5600多人，其中75%为女性。这是2010-2021年美国国立卫生研究院“我们所有人”研究项目的一部分。

研究发现，在任何类型的体育活动中花费更多时间的人，患Ⅱ型糖尿病的风险都会较低。而平均每天走10700步的女性，患Ⅱ型糖尿病的可能性比每天走6000步的人低44%。

该项研究发表在最近出版的《临床内分泌学与代谢杂志》上。

(曹淑芬)

艺术参与有助于孩子减重

经常参加琴棋书画、吹拉弹唱等艺术活动，能够让孩子获得艺术知识和技能，陶冶性情，促进心理健康。不仅如此，近期，挪威公共卫生研究所和奥斯陆大学的研究小组在国际《预防医学》杂志发表的一项研究首次报告，参加艺术活动还可减轻孩子体重，预防儿童肥胖。

研究小组采用美国幼儿纵向研究幼儿园队列数据，以15820名从幼儿园（平均年龄6.12岁）到五年级（平均年龄11.08岁）的儿童为对象，分析和研究儿童参加艺术活动与肥胖之间的关系。

结果表明，儿童艺术活动与小学时期的体重减轻状况显著相关，在小学参加艺术活动的儿童超重风险明显降低12%~23%，女孩子尤其明显。幼儿园的艺术参与程度也与小学期间体重指数的累积变化有显著关系。研究还发现，艺术参与与体重指数之间的关系在低年级变得更显著，减重效果更好。

(夏普)

新冠影响生殖健康，男性大过女性

——访北京大学第一医院生殖中心主任医师徐阳

中国妇女报全媒体记者 黄婷

许多女性在感染新冠期间，遇上经期来袭，发现月经量变少，颜色也有些异常，咳嗽时还会出现漏尿现象等。新冠感染对妇科会不会有影响？会出现哪些情况？需要做哪些处理？近日，中国妇女报全媒体记者就相关问题对北京大学第一医院生殖与遗传医疗中心主任医师徐阳进行了采访。她表示，新冠病毒感染可以影响人体的许多系统和器官，包括生殖系统，这可以解释为什么有些女性会出现月经异常。但目前的研究结果表明，新冠病毒感染对女性生殖健康的影响是暂时的。

有16%的女性在感染新冠以后出现月经紊乱，可能会影响月经1~2个周期

徐阳介绍，新冠病毒是一种RNA病毒，与体内细胞受体结合后启动激活体内的免疫应答通路产生细胞因子风暴，攻击体内多个器官系统，让人体变得非常脆弱。

在人体内第一个受到影响的神经内分泌轴是下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴，细胞因子风暴对HPA轴的作用导致糖皮质激素的分泌增加，作为降低宿主的发病率和死亡率的保护机制。但糖皮质激素增加也会对身体其他的组织器官产生一些不良影响，包括生殖系统。对于女性而言，它可能通过下丘脑-垂体-性腺(HPG)轴之间的相互作用引起排卵的障碍。排卵不正常，就会表现为月经紊乱。

目前，有关新冠感染对于月经的影响，相关数据很少。国外有研究发现，有16%的女性在感染新冠病毒以后会出现月经紊乱。来自武汉2019-2020年单中心的数据显示，75%患者的月经量没有变化，20%患者的月经量显著减少，5%患者的月经量增加；72%患者的月经周期没有变化，18%患者月经周期延长，3%患者月经缩短；7%患者出现不规则出血。徐阳解释，这些现象的出现可能与感染新冠的时间有关(如月经的不同时期)，也与病情的严重程度有关。

新冠对女性的经期会不会有长期影响？徐阳介绍，从已发表的资料来看，新冠患者和非新冠患者，轻度与重度新冠患者在卵巢功能、卵巢分泌的激素水平和卵巢的储备功能等方面没有显著差异，也没有发现新冠感染会导致诸如阴道炎症和子宫肌瘤等其他新发妇科疾病的发生。

“从现有的数据来看，新冠对月经的影响是暂时的，当细胞因子风暴消退时，排卵功能和月经周期将会恢复到正常的范围。”徐阳表示。

关于有患者反映咳嗽漏尿的问题，徐阳表示，目前还没有新冠感染与漏尿有直接关系的报道。在她看来，漏尿可能是因为咳嗽引起的腹压增高所致。“有一部分新冠病人咳嗽的时间很长，一个月甚至更长的时间，有些人描述自己咳得非常剧烈，把肺都快咳出来了，这些都是增加腹压的动作，对于一些盆底肌肉比较松弛的女性来讲，有可能会漏尿，医学上叫作压力性尿失禁。”

徐阳提醒，新冠感染对月经的影响一般会持续1-2个周期，如果此后月经问题仍然不恢复，需要到医院就诊。

新冠感染对男女生育系统的影响不同，对男性生育系统的影响更直接

许多育龄女性担心感染新冠会对生殖健康和备孕有影响，徐阳表示，从目前的基础研究和临床观察来看，女性对新冠感染的免疫反应，对卵巢和长期的生育能力没有太严重的影响，仅一部分患者的排卵功能会受到短暂影响。

感染新冠后多长时间可以怀孕？徐阳认为没有固定的结论，要从个人健康状况和生殖功能恢复情况两个方面考虑，在父母亲身体健康的情况下怀孕，对妈妈和孩子都更安全。

“很多人新冠感染以后很长一段时间仍觉得乏力心慌，或者有其他症状，如果身体状况完全没有调整好，至少需要身体机能都恢复到正常再怀孕，具体需要多长时间，因人而异。”徐阳说。

而从生殖系统的角度来看，新冠感染对男性的生育功能影响更直接，因为新冠病毒可以攻击男性的睾丸。

徐阳指出，新冠对于男性的生殖功能可能会有以下几方面的影响：

第一，男性感染新冠以后，处于一种促炎的状态——从感染恢复后的男性精液分析中，可以发现炎症细胞因子的存在。有文献报道，在急性新冠感染期间睾丸炎的发生率大概为22%。

第二，新冠感染引起的内皮功能障碍似乎影响了海绵体内皮，导致男性性功能功能的障碍，不利于怀孕。

第三，新冠的高热会导致睾丸局部的温度升高，精子质量会受到影响。

第四，细胞因子风暴会导致活性氧的增加，睾丸中的氧化应激会影响精子的发生、运动和受精的能力。

综合以上几个方面，新冠的感染使男性生殖功能下降，可能会导致配偶不孕。“有研究发现，男性感染新冠以后，在60天之内，生育能力会下降。”徐阳提醒，新冠对于精子的影响因人而异，与疾病的严重程度、体温升高的程度都有关系。考虑到精子的发生周期大约为3个月左右，建议男性在感染2~3个月以后，到医院检查一下精子的质量。

徐阳所在的北大医院生殖中心，有一部分需要接受辅助生殖技术的女性，对于她们而言，感染新冠后有什么注意事项？徐阳表示，现在还没有发现新冠病毒感染对卵巢和辅助生殖技术有负面影响的报道，但是因为还没有长时间的随访报告，缺乏病毒对于胚胎和子代安全性的研究，原则上不建议对新冠感染有症状者进行治疗。“感染新冠虽然对女性排卵的影响是暂时的，但是持续高热本身可能对早期的胚胎或发育中的胚胎有不良影响。”

怀孕的女性如果感染新冠，会不会有危险，应该如何处理，也是许多人关心的问题。

对于这种情况，徐阳指出，国外的数据显示，孕期感染新冠以后，细胞因子风暴改变了妊娠期的促炎和抗炎的平衡，会增加早产和流产的风险，但并没有证据表明感染新冠需要终止妊娠。

总体而言，新冠病毒感染对女性生殖健康的影响是短暂而有限的，女性朋友不必为此过于担心，精神紧张、焦虑、压力过大反而不利于身体的恢复，只要正常生活、工作、作息，身体一般都是可以逐步恢复到正常状态。

专家介绍

徐阳：主任医师，医学博士，硕士生导师。中华医学会生殖医学分会委员，中国优生科学协会环境与社会优生分会副主任委员，北京生殖医学分会常委，国家辅助生殖技术专家库成员，北京大学第一医院妇产科副主任，生殖与遗传医疗中心负责人。



“阳康”后做辅助生殖技术4个事项要注意

有治疗需求的夫妻双方即使在“阳康”后再进行辅助生殖技术助孕，也要更为小心。

第一，要评估身体的一般状况，明确是否因疾病影响或药物影响，引起男方不耐受取精或不适合接受麻醉下的任何手术操作。

第二，男方需至少每月监测精子质量变化，在医生建议指导下尽可能提高精子质量。

第三，充分知晓并理解新冠感染后，出现精子质量较前明显下降的可能，不可预知因素引起胚胎质量受到影响的可能。

第四，遵医嘱按时用药，规律作息，清淡饮食，适量运动。同时，男方应做到规律排精(建议1~2次/周)。(杨宇卓)

相关链接

冬春之交，流感、新冠病毒感染、过敏性鼻炎等多重因素叠加，对人的呼吸健康带来挑战

过敏性鼻炎还是感冒？正确区分方能对症施治

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

国内外大量的流行病学调查显示，近年来变应性鼻炎(过敏性鼻炎)的患病率显著增加，已成为主要的呼吸道慢性炎症性疾病，给很多人带来困扰。

近日，中国健康促进基金会主办的“科学应对，健康呼吸：过敏性鼻炎防治促进行动”项目发布了过敏性鼻炎自测工具，公众可通过“爱鼻e站”小程序，自主体验自测工具以及了解更多过敏性鼻炎科普知识。

专家指出，在新冠疫情期间，人们更应从病因、症状和用药上正确区分过敏性鼻炎和感冒，以对症下药。

华中科技大学协和深圳医院过敏反应科主任、中华预防医学会过敏病预防与控制专业委员会主任委员刘光辉教授介绍，作为过敏原引起的鼻腔炎症，过敏性鼻炎存在季节性特点，有鼻痒、鼻塞、喷嚏、清水样涕等典型

症状，与细菌、病毒引发的感冒所产生的上呼吸道感染、咽喉疼痛、全身乏力等症状有显著区别。

如何正确应对过敏性鼻炎？刘光辉教授建议，按照“防治结合，四位一体”的原则，包括环境控制、药物治疗、免疫治疗和健康教育。简单来说，环境控制是规避过敏原；药物治疗是对症用药；免疫治疗强调对因治疗；健康教育提倡医患沟通，提高患者依从性。

据悉，在治疗药物方面，目前常用一线药物包括鼻用糖皮质激素(简称鼻用激素)，如布地奈德鼻喷雾剂，第二代口服和鼻用抗组胺药、口服白三烯受体拮抗剂等。专家建议在用药时还应注意按照疗程规范用药，不能症状缓解后就马上停药，造成疾病的反复发作。

北京世纪坛医院变态反应科主任王洪田教授特别指出，过敏性鼻炎是由过敏原引起

的，如气传花粉、尘螨、蟑螂、霉菌等吸入性过敏原，此外还有食入性过敏原、接触性的过敏原和药物性过敏原等。当发生过敏时，应当及时就诊，确认过敏原种类。

王洪田表示，过敏性鼻炎患者在日常生活中，应当尽量远离过敏原或者做好防护。比如对尘螨过敏，打扫卫生的时候一定要戴口罩；花粉季节，出门也应佩戴口罩，或者佩戴防花粉眼镜，否则容易加重过敏性鼻炎或者引发哮喘。

目前正值冬春之交，流感、新冠病毒感染、过敏性鼻炎等多重因素叠加，对公众的呼吸健康带来比较大的挑战。专家强调，冬季是流感和过敏性鼻炎的高发季节，加上新冠病毒感染，公众应该保持健康的生活方式，提高自身抵抗力，如果出现鼻塞、流涕症状严重的情况，应当区分病因，对“症”用药，必要时及时就诊，或根据相关权威指导意见采用相关措施缓解症状。

季节防病

