

## 女性健康

面对新冠“二阳”，孕妈妈们不必太焦虑，定期产检即可。正在哺乳期的妈妈，即使阳了也可以继续哺乳。目前未发现该病毒可通过乳汁分泌，且母乳中含有丰富的抗体，可增强宝宝的抵抗力。如果宝宝也阳了，则不需要佩戴口罩，可直接喂奶；如果宝宝阴性，母亲喂奶前需要佩戴口罩，做好手消毒，尽量避免接触性感染。

## “二阳”来袭，孕产妇该怎么做？

东颖

流感刚刚平息，新冠“二阳”又有反升趋势。近期，一部分人出现新冠“二阳”症状。从整体上看，再次感染的人群症状都比较轻，病程更短、发热时间更短、发热程度更低。但是，家里有孕产妇的家庭普遍比较担忧，害怕病毒对妈妈和胎儿产生不良影响。为此我们采访了北京友谊医院妇产科主任医师杨桦、主治医师肖玲，请她们给孕产妇支支招。

## 夏天别怕热，孕产妇外出口罩还要戴起来

夏天，孕产妇外出散步的时间普遍增多，很多人也因为怕热不喜欢戴口罩，感染的机会增加。杨桦表示，高危人群还是要注意防范，尽量不要到人群聚集的密闭场所。外出时最好佩戴口罩，避免直接接触外部环境物体。疫情期间保持的良好习惯，比如勤洗手、外出回家进行消毒等还应该保持。在家要多开窗通风，保持心情愉悦，保证足够睡眠，适当户外运动可以增强免疫力。

针对很多孕妈妈担心的——“二阳”对宝宝有影响吗？“目前没有充分的证据表明新冠病毒能够通过胎盘屏障感染胎儿。大量研究表明，胎儿畸形、流产、早产率也没有因为新冠而升高。”杨桦说，现有数据表明，新冠在宫内传播概率是很低的。胎儿总体的先天性感染率不到2%，绝大多数感染患儿都是无症状或者是轻度、中度，发病后一到两周之内就会康复。而且这些数据主要来源于德尔塔变异株，现在流行的奥密克戎毒株的重症率要明显低于前者。

杨桦表示，面对新冠“二阳”，孕妈妈们不必太焦虑，定期产检即可。正在哺乳期的妈妈，即使阳了也可以继续哺乳。目前未发现该病毒可通过乳汁分泌，且母乳中含有丰富的抗体，可增强宝宝的抵抗力。如果宝宝也阳了，则不需要佩戴口罩，可直接喂奶；如果宝宝阴性，母亲喂奶前需要佩戴口罩，做好手消毒，尽量避免接触性感染。

## “二阳”了，孕产妇对药物使用有特殊要求

再次感染新冠后，大部分患者的症状是咳嗽、流鼻涕、浑身酸痛、发烧等，有些还伴有呕吐、腹泻等消化道不适。这些情况下，孕产妇能吃药吗？吃药对胎儿会不会产生影响，这是大家普遍关心的问题。

“对于轻症的孕产妇，不建议盲目自行服药，注意饮食休息和隔离防护就好，无须过度焦虑。如果孕妈妈出现明显症状时，应积极对症治疗。”肖玲还提供了一套适合孕产妇的治疗方案：发热超过38.5℃可服用对乙酰氨基酚，即便早孕期也是安全的；鼻塞可以吃西替利嗪、氯雷他定，不建议使用伪麻黄碱；流鼻涕，可使用生理盐水鼻喷剂来缓解；严重的咳嗽，可口服右美沙芬，但早孕期禁用；咳嗽，伴咳嗽，可使用氨溴索，早孕期不推荐。

值得注意的是，大家普遍使用的布洛芬、复方氨酚烷胺并不适合孕产妇。因为复方制剂的退热药含有多种成分，可能增加妊娠期风险。如妊娠早期使用布洛芬，可能会导致胎儿动脉导管过早关闭；复方氨酚烷胺中的金刚烷成分，可能造成胎儿心脏畸形；氨酚咖那敏片含有咖啡因，可能会影响胎儿大脑发育等，所以孕产妇应该首选单一成分的对乙酰氨基酚，而不是复方制剂。条件允许的情况下，最好到医院就医，如果



需要还可以住院治疗。

有些孕妈妈发现，体温升高的情况下胎心率也会加快，担心这是胎儿缺氧的表现。对此肖玲表示：“并非如此。孕期发热一般会导致母亲心率加快，从而导致胎儿宝宝心率一过性加快，孕产妇发热导致胎心过快可能是过度紧张、发热严重、炎症刺激等引起的，可以通过调整情绪、物理降温、药物治疗等方法改善，往往母亲退烧后胎心率都会恢复正常，所以不用过度紧张。”

但孕产妇若持续发热会导致胎心率长时间过快，有可能导致胎儿宫内缺氧，孕产妇可通过自行数胎动来检测，若胎动明显异常或无法自行判断，建议及时就诊。

## 出现这些情况孕产妇需要立即就诊

杨桦表示，“二阳”孕妈妈在这个特殊时期更要特别注意观察自身状况，当出现下列情况时必须马上就医。

**产科因素：**阴道出血，腹痛，未足月反复出现明显宫缩、胎动明显异常，退热后仍胎动异常或自我监测胎心低于110次/分，非胎动时持续高于160次/分；早破水、规律宫缩临产等分娩征兆。

**非产科因素：**呼吸困难，喘憋，口唇发紫、胸痛、胸闷、心慌、意识模糊等严重症状者需立即就诊；严重恶心呕吐及腹痛；发热时间过长或体温过高，服用退烧药后体温仍持续超过39℃，或

者症状好转后又反复发热；头痛、耳痛、严重咽喉疼痛等对症处理后仍无缓解；鼻塞、流涕等症状超过7天无明显缓解。

**“二阳”孕妈妈必要的产检还要做。**孕妈妈非必要可减少去医院产检的次数，与产检医生沟通确定。但下面这些检查需在固定孕周内完成：

- 1.早孕期(孕13周+6之前):NT筛查;
- 2.中孕期(孕12周~22周)唐氏筛查或无创DNA筛查;
- 3.系统大排畸超声检查(孕23周~26周检查,需提前预约该项检查);
- 4.葡萄糖耐量试验(孕24周~27周);
- 5.有孕期并发症的孕妈妈可以根据自己情况咨询产检医院的医生进行个性化产检项目。

## 增强个人免疫力，孕妈妈应对“二阳”有底气

赵杰表示，孕期营养与孕妈妈免疫力密切相关，孕妈妈们更要合理膳食、注重营养搭配，增强免疫力。

**1.摄入足够的优质蛋白：**每天可摄入1~2个鸡蛋，300~500ml牛奶，200g左右瘦肉(每周2次鱼类)，25g大豆制品(豆腐、豆浆等)，以及种子类的食物。科学合理的营养膳食能够有效改善营养状况，增强自身抵抗力。

**2.多吃新鲜、深色的蔬菜和水果：**新鲜蔬果可有效补充维生素和其他抗氧化营养素的摄入，从而增加抗病毒能力。每日保证摄入水果在200~350g范围内，避免摄入糖分过高的食物。

**3.坚持运动：**合理适度的运动对提高身体的免疫力也有很大帮助。在孕期运动中，孕妈妈需要注意运动时间、运动强度、运动种类的选择。可以每天锻炼20~45分钟。

## 相关链接

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

近期多地出现新冠感染的病例，许多孕妈妈最担心自己会“二阳”。对此，北京顺义区妇幼保健院产科医师赵杰在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示：“去年第一波新冠病毒感染后产生的抗体能在4~6个月的时间内起到保护的作用。超过这个时间，保护力可能会减弱，且目前新冠病毒也出现了变异株。还有些孕妈妈在第一波疫情中未被感染，此次感染的风险可能会增加。”赵杰认为，本次流行的新冠毒株并未发生根本性的改变，距离上一波感染高峰也不到6个月，大多数人体内仍留存着一定数量的抗体，原则上二次感染对于大部分免疫功能正常的人来说，症状会轻一些。尽管如此，但“二阳”症状的轻重取决于多方面因素，因人而异，不能一概而论。说到底，个人免疫力才是关键。

## 防病鲜知道

## 睡得不好、睡得不对 增加中风风险

《中国卒中防治报告2020》显示，中风是中国成年人致死、致残的首位病因。中国中风发病人群已呈现逐渐年轻化的趋势。普遍来讲，中风的发病原因与高血压、高血脂、糖尿病、肥胖症等息息相关，而近年来，另一个重要的影响因素——睡眠正逐渐受到重视。

人每天大约有1/3的时间是在睡眠中度过的，如果睡得不好、睡得不对，就可能增加中风风险。有研究指出，与正常7小时睡眠相比，睡眠时间过多或过少的人更容易中风。

夜间睡眠≤5小时，相比于睡够7小时，前者中风风险高3.15倍。夜间睡眠≥9小时的人比夜间睡7~8小时的人群，中风风险高2.67倍。

午睡时间过长同样增加中风风险。午睡时间超过1小时，中风风险增高1.88倍。因此午睡时间维持在30分钟左右为宜。

打鼾或睡眠呼吸暂停综合征(OSA)也增加中风风险，前者可致中风风险增高1.91倍；后者可导致中风风险增高2.64倍。

(木易)

## “社牛”老人更长寿

四川大学华西医院何森、王自琼团队在权威期刊《流行病学与社区健康》发表的研究表示，频繁参加社会活动与中国老年人的总生存期延长显著相关。

根据参加社交活动的频率，将参与者分为：几乎每天、至少每周一次、至少每月一次、偶尔、从不，研究人员分析了社交频率与生存期延长之间的关系。在总随访的20年里，研究发现，更频繁的社交活动与更长的生存期相关，频率越高，活得越久的可能性越大；与从不参加社交活动的人相比，偶尔社交的人生存可能性升高了71%；每月至少社交一次的人生存可能性提高了85%；每周至少社交一次的人生存可能性提高了158%；几乎每天参与社交的人生存可能性增加248%。在随访过程中研究人员发现，社会活动的生存获益存在阈值效应，只有几乎每天参加社会活动的人总生存时间才能显著延长。

(林日)

## 早餐吃谷物，孩子情绪好

近期，日本东京医科齿科大学研究小组利用一项儿童生活与健康研究数据，以每天吃早餐的281名9~10岁的儿童为对象，让孩子连续7天报告早餐所吃食物，并对儿童心理健康进行评估，分析二者之间的关系。研究表明，早餐多吃谷物食物(不包括甜谷类食物)，可明显降低孩子行为问题风险，从而保持良好的精神状态和学习注意力。

孩子出现的行为问题，主要体现在性格、脾气、情绪等方面，与多种因素有关，是心理不健康的表现。这项研究结果显示，在调整潜在混杂因素后，早餐频繁摄入谷物食物(无论是米饭还是面包)与孩子行为问题的增加而降低，摄入越多，风险越低。然而，主要由甜面包或糕点组成的甜谷类食物则与孩子行为问题减少和改善无关。这项研究发表在近期出版的《营养学》杂志。

(夏普)

## 健康新视界

多项研究指向女性染发可能存在致癌风险；使用永久性染发剂和直发剂，与女性乳腺癌风险升高有关；使用氧化型永久性染发剂，与男性前列腺癌风险升高相关

## 经常染发或增加患癌风险，女性尤其显著

很多人因为工作、生活等原因会频繁染发，而“染发会不会致癌”一直是纠结于人们心中的疑问。近期公开发表的一些研究，又一再印证了染发与癌症之间的关联性，特别是女性，频繁染发可能会增加患乳腺癌、卵巢癌和基底细胞癌等多种癌症的风险。

## 多项研究指向女性染发可能存在致癌风险

来自美国哈佛医学院布莱根妇女医院等机构的科学家，对美国护士健康研究的数据进行了分析，共纳入11.7万名女性参与者。在平均长达36年的随访期间，共新发实体瘤(不包括非黑色素瘤皮肤癌)20805例、血液系统癌症1807例、基底细胞癌22560例，以及皮肤鳞状细胞癌2792例；有4860名参与者因癌症死亡。刨除其他因素影响后，研究人员发现，经常使用永久性染发剂与部分癌症发病风险升高有关，而且随着使用次数的增加，患癌风险也会升高。

染发剂根据染色持久度，可分为暂时性、半永久性和永久性。由于永久性染发剂可以维持更长时间、更方便，受到很多人欢迎，成为使用最广的染发剂。

这项发表在《英国医学杂志》的研究显示，经常使用永久性染发剂，可能会增加女性患乳腺癌、基底细胞癌、卵巢癌和霍奇金淋巴瘤的风险。具体来看，和从不使用永久性染发剂的参与者相比，经常使用(≥200次)的人，乳腺癌、激素受体阴性、孕激素受体阴性、激素受体阴性乳腺癌、卵巢癌和基底细胞癌风险分别升高9%、12%、20%、28%、15%和5%。

另一项发表在《国际癌症杂志》的研究也证实，使用永久性染发剂和直发剂，与女性乳腺癌风险升高有关。美国国立卫生研究院的科学家对46709名35~74岁的女性参与者进行了平均8.3年的随访。这些参与者都有一个已经患乳腺癌的姐妹，但自己没有患乳腺癌。随访期间，共有2794名参与者新患乳腺癌。与不使用染发剂的参与者相比，1年内用永久性染发剂的人，患乳腺癌风险升高了9%。

该研究结果还显示，使用化学直发剂也与乳腺癌风险升高有关。所有参与者中，使用直发剂的人患乳腺癌风险平均升高18%。而且随着使用频率的增加，风险也更高，至少每5~8周使用一次直发剂的女性，乳腺癌风险升高

了30%。

## 男性可能增加前列腺癌风险

染发剂对男性的健康影响同样不容忽视。一项发表在美国癌症协会旗下知名期刊《癌症》的研究显示，使用氧化型永久性染发剂，与男性前列腺癌风险升高相关。

研究人员对芬兰28795名50~69岁的吸烟男性进行了长达平均28年的随访，随访期间共有2703人患上了前列腺癌。研究人员发现，和没用氧化型永久性染发剂的参与者相比，经常使用这种染发剂的人，前列腺癌、早期前列腺癌和晚期前列腺癌风险分别升高77%、179%和66%。

此外，研究还发现，使用氧化型永久性染发剂与前列腺癌风险升高的关联，在烟龄更短、体质指数(BMI)较高的参与者中更显著。

## 染发一年最好别超过2次

科学家分析，永久性染发剂与癌症风险之间的关联，可能与其中含有的多种化学物质有关，如对苯二胺等。不过相关机制还没有明确，还需要更多研究探索。

对苯二胺由于染色牢固、着色持久，是氧化

型染发剂中重要的染色原料之一。但它也是一种被国际癌症研究机构列入致癌物清单的物质，属于3类致癌物。

此外，还有一些研究指出，对苯二胺会经皮肤吸入等方式被人体吸收并在体内积蓄，有一定的致癌性，可能增加白血病、膀胱癌、乳腺癌等癌症风险。比如美发师、理发师等，由于职业性长期接触对苯二胺类氧化型染发剂，患癌风险会升高。

需要注意的是，上述提到的几项研究都是观察性研究，只是显示了使用染发剂或直发剂与某种类型癌症风险升高存在关联，并没有表明因果关系。但就是否喜欢使用永久性染发剂这一问题，科学家仍然持谨慎态度。

不过，科学家认为，基于部分研究证据，大家至少应该意识到，染发剂是有可能存在致癌风险的。特别是那些喜欢使用永久性染发剂，还有频繁使用染发剂的人，都要引起重视。

如果要使用持久性染发剂，最好一年不超过2次，染发后要常洗头。如果患有过敏性疾病，或者是孕妇、哺乳期女性和儿童，尽量不要染发。此外，在染发前最好是进行过敏测试，一定要使用合格的染发剂。

(欣闻)

