

健康提醒

# 小伙脑子里的“肿瘤”竟是家里的猫在“使坏”

■一院

前几年网络上流行一句话“有些人表面看似很风光,背地里连只猫都没有”,可见猫文化在年轻人中的流行。

33岁的服装设计师大江(化名)在今年生日期间收养了一只流浪猫,可没多久,他头痛脑热了半个月,还被当地医院高度怀疑得了脑肿瘤,结果浙江大学医学院附属第一医院感染病科专家却告诉他,脑子里的“肿瘤”是家里猫主子“使的坏”,为此专家想提醒年轻人:养猫撸猫完全没问题,但要注意一点:给猫驱虫!

收养一只流浪猫他却病了

大江是个文艺宅男,在杭州余杭区从事服装设计。前不久,大江在回家路上碰到了一只小野猫,小野猫就好像认定了他似的,绕着他裤脚转圈圈,并时不时地发出“喵喵喵”的叫声。

“你是想跟我一起回家做个伴吗?”马上就要生日的大江,觉得遇到这只可爱的小野猫可能

是一种缘分,便决定收养这只小野猫,并给取名“庆生”。大江将小野猫带回家后,给它洗了个澡,并立即上网学习怎么喂养猫,网购各种猫用具、玩具,“养猫好像让我下班后的生活丰富起来了。”渐渐地,大江变成了网络上所说的“猫奴”,社交平台发的都是猫的照片,网购记录都是关于猫的。

但养猫没一个月,大江生病了,发烧38℃,并且伴有严重的头痛,在当地社区医院做了新冠病毒核酸检测为阴性,就配了点退烧药回家服用,并请假休息了几天。但他的高烧就像潮水一样,吃了药就退,药效过了又回来,并且头痛症状越来越难以忍受,为此大江再次走进当地医院,当地医院建议拍头颅MRI,结果发现他脑袋里有个阴影!考虑转移性脑肿瘤可能,这个诊断结果让大江又沮丧又害怕,于是联系了家人,家人让他再去浙大一院检查下。

隐球菌脑膜炎?腰穿结果直指凶手

在浙大一院,大江又进行了

一系列检查,感染病科郭永征副主任医师看到大江的脑占位呈环形强化,临床经验丰富的她立马觉得这不是脑肿瘤,很有可能是隐球菌脑膜炎或者弓形虫脑病,因为头颅磁共振影像呈现环形强化是两者共同的特征。

“建议您做个腰穿。”但腰穿结果显示隐球菌相关检测均为阴性,但弓形虫抗体为阳性。原来,当地医院高度怀疑的脑肿瘤就是弓形虫感染了脑实质。

“家里有没有养宠物?有没有养猫?”“我最近捡了一只流浪猫在家里养着。”“有没有给捡的猫做过驱虫?”“没有。”综合分析大江的病史、临床表现、脑脊液和头颅影像检查结果,郭永征医师考虑大江脑子里的弓形虫大概率来自他收养的小野猫。

那小野猫身上的弓形虫是如何到他脑子里的?感染病科黄建荣医生解释道,弓形虫的传播主要依靠粪口传播、接触传播。根据详细地询问病史,大江表示,他和小猫亲密无间,有时

“铲屎”后不洗手就直接吃东西,为此弓形虫从猫的粪便或唾液通过大江的手进入了他的消化系统,而弓形虫可以随着血液流动到人体的各个部分,一旦弓形虫进入脑内,就可引起弓形虫脑病,弓形虫脑病发病初期症状表现为头痛发热、四肢酸痛,往往被误认为是流感和呼吸道感染,严重时可对健康产生重要影响。

猫都带弓形虫吗?路边野猫还能随便摸吗?

怀孕了还能继续养猫吗?这是很多爱猫女性顾虑的问题,因为一旦孕妇被感染弓形虫,可通过胎盘传播给胎儿,会引起流产、早产或者死产等可能性,存活婴儿也可能会有脑积水等发育异常畸形。

按照这么讲,孕妇是不该养猫对不对?先别急着下定论,我们先来了解下弓形虫,这是一种细胞内寄生虫,随着血液流动,到达全身各个部分,可以破坏大脑、心脏、眼底等器官,它可以寄宿的中间宿主选择可多了,我们身边最常见的狗也可以传染

弓形虫,虽然它寄生的选择很多,但猫科动物是弓形虫的最重要宿主。

“感染的猫粪是弓形虫重要的传染来源。”黄建荣医生强调,家里养猫的一定要定期进行驱虫处理,特别是在野外捡回来的野猫,它被感染弓形虫的几率很高,“进行驱虫后的猫不要散养,就是不要让宠物猫乱去室外接触,因为保不准在野外感染了回来。”

“只要猫不是弓形虫感染者,它就不会传播弓形虫病。”黄建荣医生表示,只要猫确认没有感染弓形虫,孕妇也可以安心养猫,但以防万一孕妇尽量不要自己“铲屎”,“铲屎”后也要洗干净手。

那么摸路边可爱的小野猫会感染弓形虫吗?很多小朋友或者爱心人士,看到路边可爱的小野猫都会忍不住想要摸一摸,为此黄建荣主任医师表示,只要不接触猫粪便或唾液,光摸野猫一般不会传染弓形虫,“但要防止被野猫抓伤或其他病菌感染,不建议摸野猫。”

健康常识

## “过午不食”能减重?

■刘阳

坚持不吃晚饭,减肥效果如何?南方医科大学的研究团队用一年时间,通过对139名肥胖人群的追踪实验揭开了真相,减肥的关键:并不是不吃晚饭!专家表示,限时饮食会影响生物钟、能量代谢变化。

其实,减肥不是不吃,也不是完全少吃,而是要会吃。有些食物可以说是“减肥利器”,或热量不高,或又能饱腹。也就是说,减肥的关键,还是在于摄入热量的限制。

选择水多的食物。一般来说,食物中的水分含量越大,热量值越低。反之,干货越多,热量值越高。比如冬瓜、黄瓜、生菜等,含水量高,热量相对低。此外,要学会给食物主动“注水”。比如粥,尤其是杂豆粥、燕麦粥,能够有效延缓饥饿感。把含水量低的主食,如米饭、馒头、烙饼等,替换成稠粥、面片汤、疙瘩汤、杂粮米糊等高水分主食,这样就可以稀释热量,相同体积的食物,水分如果多了,热量自然就会变低了。

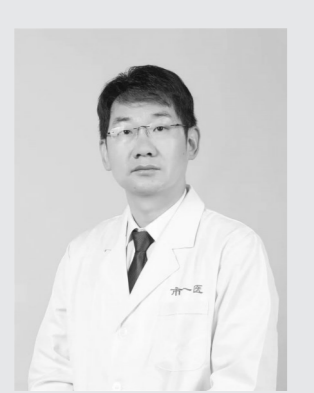
多食用饱腹的,膳食纤维多的食物。蔬菜是膳食纤维来源之一。而且它们也是维生素、微量元素的获取来源,众多食材中蔬菜和菌藻类热量最低,营养丰富的绿叶菜、十字花科蔬菜,膳食纤维满满的藻类和各种菌菇都很好。全谷物、杂豆、薯芋类也是膳食纤维的来源之一,但要注意,减肥也要吃主食,选择全谷物、杂粮后,要相应减少精米白面的摄入。不习惯吃杂粮的可用大米:杂粮=3:1的比例慢慢过渡到1:1。尽量选择清淡的,不过多刺激味蕾的食物。选炖、煮、蒸、凉拌等中低温烹调法,且以食材自然味道为主,不要添加过多的香辛料和佐料,这样的食物清淡可口,既营养丰富并且好吸收,又不会过度刺激味觉,造成过量进食。

选择少脂的,蛋白食物选低脂的食物。豆制品的脂肪含量相对比动物来源的低,蛋白类食物选蛋白质含量相对较高而脂肪含量低的,而且也不能吃多。推荐中午吃红肉(牛羊猪),晚上吃植物蛋白或白肉。

专家问诊

## 胃部“阀门”松了也会导致咳不停

我国胃食管反流病发病率在5%以上



王荣国 台州市第一人民医院行政副主任兼分院副院长,医院代谢减重中心委员,胃肠外科学组长,普外科主任医师,省抗癌协会肿瘤与营养治疗青年委员,省发明协会会员,台州市医学会胃肠外科委员。擅长胃肠道肿瘤根治、腹外疝、减重的微创手术。

■记者程雪

如果有烧心、反酸这类症状,人们会判断可能是胃病。若是咳嗽个不停,人们的注意力可能转向呼吸道问题、过敏反应、感冒等方面,然而这样却掩盖了真正的罪魁祸首。本期邀请台州市第一人民医院胃肠外科学组长,普外科主任医师王荣国聊聊胃食管反流病的症状、诊断及治疗。

“非典”症状导致低诊断率

一位血管外科领域的院士曾被胃食管反流病折磨多年,肺部反复感染,支气管哮喘发作,夜间加重。全面检查后才发现自己患有胃食管反流病。

王荣国介绍说,胃食管反流病的核心症状是心窝有烧灼感和胃部反酸,但出现反流相关哮喘的患者也不少见,这也是胃食管反流病在诊断的时候最容易被忽视的情况。

胸痛也是其中之一,这种胸痛是非心源性的,也就是排除了心脏病因素后的胸痛。也有部分人出现反流相关咽喉部炎症。

还有些患者出现反流性牙蚀症。也许很多人难以把牙齿问题和胃食管反流病联想到一起,但正因为胃反酸到口腔,才导致牙齿和牙龈被腐蚀。

在我国,胃食管反流病发病率在5%-10%或更高。“发病率仍在上升,一些患者被它的非典型症状‘障目’,忽视根本疾病,耽误治疗。”王荣国提醒大家:出现支气管哮喘、非心源性胸痛、哮喘、咽喉炎、牙侵蚀等情况,经过正规治疗疗效不佳时,需要提防胃食管反流病存在,必要时就诊胃肠外科、消化内科。

胃部“阀门”出问题

从消化系统的运作来看,食物如同买了一张“单程票”,它经过口腔、咽喉部、食管之

后,在胃部进行初步消化,然后进到肠道。王荣国介绍说,正常的胃里处在酸性的状态,正常排空后,胃内容物会进入肠道。但在病理状态下,胃酸逆流而上,返回到食管和口腔。

人类进化中,消化道形成贲门括约肌,它位于食管和胃的“交界”,起到单向进口阀门的作用,食物可以经过食管到胃里,但不能从胃里反向到食管里去。当“阀门”松了,胃里的食物、胃酸容易反流到食管产生疾病。

“胃食管反流病和自身肥胖是分不开的。”王荣国补充说,很多胖子都有“富贵肚”,腹腔压力高,在卧位时很容易把胃部食物往上挤,导致食物和胃酸反流。

预防并缓解并发症,提高生活质量

诊断上,医生除了全面了解患者症状和体征,还需要客

## 体验民俗过端午



端午节来临,杭州市临安区天目山镇天目村“村落景区”里,当地村民和党员、巾帼志愿者们通过包粽子、做香包等丰富多彩的

民俗活动,迎接端午传统佳节的到来,新鲜的粽叶,精选的食材,亲手包裹的粽子,吃起来就是香。通讯员胡剑欢 摄

## 吼完孩子就后悔 我该怎么补救?

■主持人许瑞英

青春期的孩子有多难搞,只有经历着才知道。早上情绪一上来,忍不住吼了儿子两嗓子,等我吼完,小女儿竖起食指放在嘴边做了一个“嘘”的手势,意思是让我把嗓门放低点,瞬间我就有点后悔。相信像我这样吼完孩子就后悔的妈妈不在少数吧?下面分享一些科学吼娃的方法,希望能在育儿路上有些帮助。

事实上,如果忍不住而爆发了情绪,真的不用过于责备自己。甚至偶尔科学吼叫,也是育儿好方法。每次吼完孩子最让妈妈内疚、自责的,估计就是孩子愣在原地,不知所措、眼泪汪汪。妈妈们免不了要想:我又没忍住!会不会给孩子留下什么心理阴影啊?大家放心,一般并不会,并且大多数情况下的吼叫可以事后补救。

第一时间找个空间,让自己冷静下来,也可以做缓慢的深呼吸,直到自己的呼吸恢复正常速度。同时也要给孩子一定的冷静时间。孩子在你发脾气后,会产生一系列情绪,如激动反抗、生气逃跑、害怕流泪等。

靠近孩子,蹲下来与孩子眼神交流,并邀请他们和你对话。允许他们向你表达自己的情绪和

感受,接纳和认可他们。然后向孩子道歉,并告知原因,道歉一来可以让孩子感受到家长的诚意和爱,帮助关系的修复,二来也给孩子树立了榜样。让他们知道,在做错事情,情绪管理失控之后,要对自己的情绪和行为负责;然后向孩子表达你的关心和爱,对于孩子来说,感受到在争吵后父母还是爱他的,是一件极其重要的事情。接下来就是深入本次事件,并约定解决方案。坦诚地和孩子表达自己的感受是非常重要的环节。告诉孩子自己生气的原因,可以让孩子理解到妈妈的难处,也更好地认识到妈妈发脾气的导火线是什么。当然,也要给孩子解释的机会。如果孩子表达能力比较强,家长可以引导他们提出解决方法。

最后,再给一个小妙招。家长可以和孩子约定一个信号。比如,在妈妈情绪激动的时候,孩子可以说“妈妈你现在有点凶”。妈妈听到这个信号时,基本都能意识到自己情绪激动,也能控制情绪了。

总之,偶尔地吼吼孩子,对孩子并不会产生什么严重的危害,妈妈们也不必自责、后悔。当妈妈已经这么难了,我们可以对自己宽容些,也可以接纳每一种育儿情绪,做最真实的自己。

## 跑步需警惕这些信号

不当回事可能会遭遇伤病侵袭

■马拉松

跑者的很多伤病并不是突然来袭的,而是在之前已经透露了一些信号。如果对这些信号警惕性不足,受伤就会在所难免。

连续出现糟糕表现:偶尔一次表现糟糕是很正常的现象,毕竟跑者不可能一直处在最佳状态。如果连续三四次都表现糟糕,跑者就要提高警惕,从自身找原因,是身体过度疲劳还是压力过大。不排除潜在因素的话,如果继续坚持训练,就容易受伤。

睡眠不足:成年人正常需要每晚7-9个小时的睡眠。如果在夜里发现自己老睡不着,或者睡眠时间很短,对身体恢复是很不利的。研究发现,睡眠不足会让跑者受伤的风险增加1.5倍。这种情况下,需要跑者尽快调整作息,保证高质量睡眠。

跑速变慢:如果和之前训练同样刻苦,但是速度却慢了下来,甚至感觉更累,这说明身体出现了问题。最好能暂停跑步,找到其中的原因,否则受伤的风险很大。

恐惧训练:高强度训练确实比

较辛苦,但没必要对它产生恐惧感。如果发现自己还没开始训练时,心里就产生了恐惧感,需要引起警惕,因为这可能是身体作出的本能反应,存在潜在受伤的风险。

不热身直接跑步:为了节省时间,很多跑者忽视了热身步骤,直接开始跑步训练。或许这样做一两次没有问题,但这种做法本身就是一种风险。不热身的话,肌肉处在僵硬状态,直接开始训练很容易出现拉伤。

计划赶不上变化,有时会错过原计划的训练,于是跑者就想尽快弥补过来。这种想法没有错,但如果为了弥补错过的训练,而连续进行高强度训练,身体会无法承受如此大的压力。导致受伤就得不偿失了。

此外,为了减肥,很多跑者在训练的同时也进行节食。这样做确实是科学的减肥方法,但是需要防止营养失衡。食物虽然摄入量少了,但营养不能缺失,不管是大量营养素还是微量营养素,都要保证满足身体需求。营养不良会直接导致身体脆弱,更容易受伤。

## 鼾声如雷,是病可以手术根治

■陈燕萍

你身边是不是有这样的人,一秒入睡,然后鼾声大作,你以为他睡得很香,殊不知他却说没睡好,犯困。浙江省立同德医院耳鼻喉科副主任陈伟军指出,打鼾是病,需要重视,有些严重的鼾症可以用手术根治,他已成功开展150余例,术式属于省内先进。

尹先生进入中年以后,腰围、颈围明显增粗,呼噜打得惊天动地。在单位的一次重要会议上,尹先生竟然睡着了,还打起了呼噜,这呼噜声一浪盖过一浪,惹得在场的同事哄堂大笑。领导看到此时此景,拍醒了尹先生,尹先生顿觉尴尬不已。

尹先生开始四处打听,终于得到了好消息,浙江省立同德医院耳鼻喉科的陈伟军副主任医师擅长治疗鼾症。

尹先生按照陈主任的建议,先进行了睡眠呼吸监测,不查不知道,一查吓一跳,尹先生一个晚上的呼吸暂停次数达到了300多次,最长的这次暂停时间达到了58秒,最低血氧饱和度仅为56%,正常不应低于(90%),他竟然患有严重的睡眠呼吸暂停低通气综合征。

陈主任说,尹先生这么严重的情況得抓紧治疗了,否则有可能会发生意外。面对这个检测结果,尹先生也是万万没有想到的,这是要丢性命的事儿!“陈主任,您趕快给我治疗吧,我吓得腿都发抖了,本以为自己睡得香,没想到这是一种病。”

陈主任为尹先生制定了周全的治疗方式,先戴两周无创呼吸机,接

下来为尹先生做鼾症手术。一切准备就绪后,陈主任在全麻下为尹先生施行了低温等离子射频辅助腭咽成型术+舌根部分切除术,手术非常顺利。术后陈主任叮嘱道:一定要控制体重,要多锻炼,戒烟戒酒,保持良好的睡眠习惯,避免使用镇静药物,尽量侧卧位休息。

临床上典型的夜间打鼾及呼吸不规则、白天过度嗜睡、经多导睡眠图监测显示:夜间7小时睡眠中呼吸暂停低通气指数≥5次/小时,就可诊断。

打鼾与呼吸暂停间歇交替发作,呼吸暂停严重者出现窒息后憋醒,部分患者夜间憋醒后感心慌、胸闷或心前区不适。白天嗜睡和困倦,影响生活和工作。由于夜间出现反复的呼吸暂停及低氧血症,长此以往容易并发肺动脉高压、肺心病、心律失常、高血压、糖尿病、心肌梗死、脑卒中、记忆力下降、精神失常、代谢紊乱、影响性功能(表现为阳痿及性欲下降,性功能障碍),甚至猝死。

陈主任说,随着肥胖人群的增加,饮食结构和生活方式改变,OSAHS患病率已呈逐年上升,其危害很大,在诊治过程中,早发现,早诊断,早干预治疗,对预防心血管事件有着重要积极的作用。目前浙江省立同德医院开展的鼾症术式有:鼻腔扩容术(如鼻中隔偏曲、鼻息肉、严重鼻窦炎)、咽咽成型术、扁桃体切除术、舌根部分切除术(合并舌根肥大)、等离子射频消融术、硬腭截短-软腭前移术(鼻咽腔狭窄)、舌骨悬吊术(舌骨低位)等,视患者具体情况而定。