

健康提醒

责任编辑:许瑞英 版面设计:俞莉萍 电话:81916093 E-mail:zjgrxw@163.com

浙江工人日报

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”，可见撸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，绕着他脚转圈圈，并不时地发出“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“生庆”。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丰富起来了。”渐渐地，大江变成了网络上所说的“猫奴”，社交网络平台上发的都是猫的照片，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，当地医院建议拍头部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严重影响。

**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，我们身边中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。”

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。

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，最迟再给一个妙招。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。不排除潜在的因素的话，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况得抓紧治疗了，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，您赶快给我治疗吧，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

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

“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，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，能够有效地延缓饥饿感。把含水量低的主食，如米饭、馒头、烙饼等，替换为稠粥、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。

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

■记者程雪



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，省发明协会委员，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。

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，王荣国聊聊胃食管反流症的现状、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，但出现反流的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。

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。

患者去医院就诊时，通常先予以药物治疗，对于药物治疗效果不理想的群体，医生还有一系列操作治疗手段，如腹腔镜下胃底折叠手术，当然也有内镜下胃食管射频治疗等其他众多办法，请患者对康复有信心。

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

育儿大百科

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。

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，最迟再给一个妙招。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。

最后，再给一个妙招。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。

■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。不排除潜在的因素的话，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