

科学育儿

新年伊始
你打算备孕吗？
阳康后年轻夫妇
可这样科学备孕



晚报讯 新年伊始，你是不是也在期待一个小生命的到来？可是不少备孕夫妇刚刚感染过新冠，很多人在犹豫，备孕计划要不要暂缓？如果怀孕，会不会影响胎儿？近日，市妇幼保健院提醒：如阳康后身体检查状况良好，有备孕计划的年轻夫妇可以合理规划备孕。备孕期间个人的身体状况和免疫力很重要，直接影响精子和卵子的质量。

研究表明，感染新冠病毒可能会对男女双方的生育力造成一些影响，但总体影响较小且结果可逆，因此，广大备孕夫妇不必过于担忧。也就是说，感染新冠后出现的男性精液质量下降、女性月经不调的情况，会随着阳康而逐渐恢复。

专家建议，夫妇双方共同接受孕前优生健康检查，可以发现可能导致出生缺陷等不良妊娠结局的风险因素，指导备孕夫妇采取干预措施，将有害因素对处于生命之初的精子、卵子产生的不良影响降至最低。在此基础上，备孕夫妇努力保持身心健康，首先要保持合理体重，肥胖或体重过低都会影响精子和卵子的发育、成熟，降低生殖能力；坚持健康饮食，科学膳食、营养均衡，保证每天的营养摄入，并做好孕前微量元素和维生素的储备，可以更好地满足孕期胎儿生长发育、怀孕生产及产后哺乳的营养需求；坚持适量运动，阳康后可以循序渐进地运动，有助于增强体质、保持良好的精神状态，增加成功受孕的概率；合理安排作息，备孕夫妇要保持规律作息，避免熬夜；保持愉悦心情，前期为了疫情防控，近期为了避免感染，大家都尽量减少出门，现在多与朋友互动交流，让自己尽快从应激状态回归日常生活。

市妇幼保健院特别提醒：当前国内新冠疫情仍处于不同流行阶段，备孕夫妇继续做好个人防护十分重要：科学规范佩戴口罩、勤洗手，公共场所保持社交距离，做好环境通风消毒、清洁等防护措施。当然也要做好感染的准备，家中提前备好孕期可以服用的退热止痛药等。

通讯员张莉莉
记者冯启榕

正月聚餐谨防这种细菌 出现反酸、口臭等症状及时就医

晚报讯 中国人讲究团圆，眼下正值兔年正月，三五亲朋好友总喜欢聚在一起吃吃喝喝，交流感情。然而，就在推杯换盏、觥筹交错的同时，可能有一种细菌正悄悄地通过这个人的口水进入另一个人的胃里。近日，市一院消化内科发布健康提醒：正月里频繁聚餐，尽量使用公筷夹菜，谨防幽门螺杆菌感染。

幽门螺杆菌是一种寄生于胃里的细菌，能破坏胃黏膜，属于一类致癌物。在胃液这种酸性环境下，幽门螺杆菌不仅不会被杀死，还生存得很好。它的主要传播途径是“粪口传播”和“口口传播”，简单来说就是口口喂食、亲密接吻、不使用公筷夹菜、上完厕所不洗手等行为。感染了幽门螺杆菌之后，不仅容易引起胃炎、消化道溃疡或者增生性胃淋巴瘤之类的疾病，还有可能导致胃癌。

专家介绍，感染了幽门螺杆菌，患者的消化功能下降，就会引起胃胀，同

时还会使患者感觉到胃部有不同程度的疼痛感；因为幽门螺杆菌容易在口腔的牙缝之间，使牙菌斑大量地繁殖，导致牙齿的结石越来越多，使人出现明显的口臭症状；患者的胃黏膜受到过度损害，身体无法摄入充足的营养，就会变得越来越消瘦，短时间内可能会出现体重大幅度下降；幽门螺杆菌会导致胃酸大量分泌，胃酸就有可能进入食道，对食道造成刺激之后，引起反酸和烧心感；黑便是感染幽门螺杆菌之后最为严重的一种症状表现，因为这种情况多半代表幽门螺杆菌已经使患者出现胃溃疡或者胃萎缩、胃癌。

为此，市一院消化内科专家提醒，如果出现胃胀胃痛、口臭、食欲不振、体重下降、反酸、烧心、黑便等症状中的任何一种，都要及时到医院接受检查，一旦确诊感染幽门螺杆菌，应在医生指导下尽快接受科学治疗。

通讯员施佳莉
记者冯启榕

不管“阳没阳”每天吃点增强免疫力 科学补充维C大有讲究

晚报讯 最近，朋友圈“抗阳攻略”花式刷屏，补充维C更是高热霸榜。黄桃罐头、电解质水、柠檬都变得格外紧俏。那么，补充维C真能防新冠吗？不管“阳没阳”，每天吃点增强免疫力？近日，南通市疾控中心发布健康提醒，建议市民应优先选择从新鲜水果蔬菜中摄入维生素C，做到合理膳食，让身体更健康。

疾控专家介绍，虽然维生素C对于新冠病毒感染的防治意义有待更多研究论证，但当人体缺乏维生素C时，会导致免疫力下降，适当补充维生素C的确可以增强人体免疫力。首先，维生素C可以促进胶原蛋白的合成，有助于维护人体皮肤跟黏膜的完整性，减少病毒入侵；其次，入侵人体之后的病毒可以被免疫细胞吞噬消灭，维生素C能够促进这些免疫细胞的增生；此外，维生素C还能促进抗体的形成，所以维生素C有“免疫防御大臣”之称。

《中国居民膳食营养素参考摄入量（DRIs）》指出，我国14岁以上人群每日维生素C推荐摄入量（RNI）为100mg。同时孕妇和乳母应增加维生素C的摄入量。有研究显示，我国居民

每日人均维生素C的摄入量为80.4mg，并未达到推荐的标准。专家提醒，维生素C无法在人体内合成，新鲜的水果和蔬菜是天然维生素C的主要来源，因此日常多吃新鲜的水果和蔬菜是补充维生素C最好的选择，且不容易过量。

从水果维生素C含量排行榜可以看出，水果中维生素C含量最高的刺梨和酸枣在南通地区并不常见，而柠檬的维生素C含量为22.0mg/100g，没有进入前十位，由此可见越酸的水果维生素C含量不一定越高。如果只是单纯补充维生素C，市民日常可以多吃猕猴桃、草莓等维生素C含量更高的水果。蔬菜中柿子椒、芥蓝、豌豆苗、西蓝花等都含有丰富的维生素C。

《中国居民膳食指南（2022）》建议一般成年人每天分别摄入蔬菜和水果300~500克和200~350克，即每天吃够一斤蔬菜，半斤水果，合理膳食，基本就能保证我们每日维生素C的需求量。如果因为一些原因无法摄入充足的蔬菜水果时，也可以选择维生素C补剂。

南通疾控提醒：维生素C易溶于水，不耐热，在炖、煎、炸等烹饪的过程中极易流失。因此建议蔬菜先洗后切，烹调时急火快炒，用淀粉勾芡或加醋烹调的方式可以减少维生素C的流失。补充维生素C并不是越多越好，成人维生素C的最高可耐受摄入量（UL）为每日2000mg，过量补充的维生素C主要随尿液排出，如果长时间补充过量的维生素C，可能会加重肾脏负担，损害肾脏健康。

通讯员孙华闽
记者冯启榕



疾病防治

提高免疫力
减少麻风病风险
疾控专家提醒：
早诊早治可避免畸残



晚报讯 1月29日是第70届“世界防治麻风病日”暨第36届“中国麻风节”。今年的活动主题是“弘扬时代精神，消除麻风危害”。市疾控中心提醒：绝大多数人对麻风病具有免疫力，发病率低。但如果没能早期发现和治疗，病情逐渐发展后可能出现兔眼、歪嘴、爪形手、垂足、足底溃疡等畸残，严重影响生活质量。

麻风病是由麻风杆菌引起的一种慢性传染病，主要侵犯皮肤、周围神经、上呼吸道黏膜和眼睛等组织，通过皮肤密切接触或呼吸道飞沫传播。麻风病的传染源主要是未经治疗的多菌型麻风病患者。95%以上的人对麻风杆菌有正常抵抗力，即使感染了麻风杆菌，发病的比例也很低。

疾控专家提醒：密切接触活动性麻风病患者时戴口罩、接触后洗手、注意个人卫生、加强营养、提高机体抵抗力等可以减少患麻风病的危险。早诊早治可避免畸残，规范治疗可完全治愈。一般门诊治疗半年或1年即可完成疗程，效果好。早期及时治疗可以避免各种麻风病残疾的发生。

麻风病的临床表现多种多样，早期主要是皮肤上出现不痛不痒的浅色或红色斑片。市疾控中心提醒，如果怀疑自己得了麻风病，请电话咨询以下机构：南通市疾病预防控制中心81551527；南通市第三人民医院85529413；海安市疾病预防控制中心88898690；如皋市疾病预防控制中心68669209；如东县第四人民医院84190308；海门区疾病预防控制中心69912203；启东市疾病预防控制中心83313538；崇川区疾病预防控制中心89096262；通州区疾病预防控制中心86513963。

记者了解到，2004年，中央财政将麻风病防治纳入公共卫生专项，各级政府也给予了稳定的资金投入，目前，我国对麻风病的诊断和治疗实行免费。为了鼓励发现麻风病患者，各级政府实行报病奖励，中央财政给予适当补助。此外，民政等部门也为麻风病患者提供必要的医疗和生活救助等。

通讯员马云
记者冯启榕