

# 孕期防病 接种流感疫苗没必要

## 健康新知

### 烟民配偶 中风几率大

美国今天公布的一项最新研究报告显示,如果配偶双方有一方吸烟,那么不吸烟的一方中风的几率便会大增;这一研究向大家充分证明了二手烟的巨大危害。

研究人员表明,对于从不吸烟的人来说,如果配偶是烟民,那么前者中风的几率将与非烟民结婚高出42%。若不吸烟的一方以前是烟民,则中风的几率要比与非烟民结婚高出72%,其中风几率与烟民本身中风几率相仿。此次研究的对象包括16225名50岁以上的人,追踪期限平均为9年。

此项研究侧重于烟民配偶的健康状况,而非二手烟对烟民子女带来的长期中风隐患。负责此项研究的格莱默说:“我们知道二手烟会给孩子带来很多健康问题,尤其是哮喘和其他呼吸问题。”

### 散步 让大脑敏锐

在65岁以上的老年人中,1/8患有老年痴呆症。但市场上却仅有少数几种疗效确切的药物,而且这些药物只能延缓疾病的进程却不能治愈它。现在研究者们证明,大脑实际上可以产生新的神经细胞。

研究发现,那些思维敏锐的老年人一般保持与社会的联系,和亲戚、朋友、社区团体关系密切。他们大多身体健康而且积极运动,并乐于参加能够激活大脑或者需要动脑筋的活动。

某大学的研究者们招募了一群年龄在60到75岁之间、长期习惯于久坐不动的老年人,把其中一半的人分到有氧运动组,每周散步三次,另外一半人做无氧的收缩和伸展运动。在为期六个月的实验中,科学家们对于试验两组人群前后的认知能力进行了检测和评估,结果发现那些参与散步活动的人认知力有所提高。

## 今日提点

关键点:充电器、辐射

### 充电器 辐射相当于高压电

人体与充电器或变压器应保持半米以上的距离,特别是手机充电器,否则长时间近距离接触,易增罹癌风险。

以色列环境部最近调查后发现,许多以色列人习惯在夜晚休息时将充电器放在床头边,但人体与充电器或变压器距离靠得太近,罹癌风险将增加。因夜晚休息时人体不会分泌可减轻辐射线危害的黑色激素,若床头旁放着充电器与变压器,最容易对人体造成危害。

若未保持半米以上的安全距离,手机专用的充电器等所散发的辐射,将使人体如同暴露在高压电源线底下。环境部建议,避免人体遭受非游离辐射危害最好的方法就是保持半米以上的距离。所谓非游离辐射可分成紫外线、可见光、红外线、雷射、微波、广播站电磁波及电力线等,以及行动电话基地台天线所发射频率。



孕产期流感,不建议用疫苗,而是在生活上注意预防。

时报记者 朱元斌 摄(资料图片)

## 问健康

### 孕前需要打防疫针吗?

问:我们刚选择在奥运期间结婚了,计划生个小孩。老公说,怀孕抵抗力下降,容易生病,怀孕之前就应该打各种疫苗。之前就应该打各种疫苗。请问,医师有这个必要吗?

读者:小小花

孕期生病确实麻烦,不但影响孕妇本人,有些病毒还会通过胎盘造成畸胎。有人想出了一个歪招,在孕前就把所有的疫苗都注射一遍,这样该安全了吧。专科主任医师钟燕芳认为,这种方法并不可取。具体疫苗应该具体对待,“多不等于好”,不考虑自身情况乱打疫苗可能就会得不偿失了。

### 乙肝风疹疫苗 检查后再打

广东省妇幼保健院产前诊断中心优生遗传咨询专科主任医师钟燕芳说,在所有的疫苗种类里边,只有乙肝疫苗和风疹疫苗需要在怀孕前注射,但不是每个孕妇都需要。建议计划怀孕的女性在怀孕前三个月做肝功能检查和风疹检查,再决定是否接种。

拿肝功能检查来说,如果检查发现乙型肝炎病毒多种标记均阴性(未有保护性抗体),可以注射乙肝疫苗(尤其当丈夫是乙肝患者

时),让本人具有获得性免疫,并使胎儿免遭乙肝病毒侵害;而对乙肝表面抗体呈阳性(已经获得有效的保护性抗体),就没有必要再接种疫苗了。

是否注射风疹疫苗用同样方法判断,检查为阴性则须在孕前三个月注射疫苗,阳性就不需要再打了。

### 流感疫苗 并不起永久预防作用

流行性感冒传染性强,需不需要事先注射流感疫苗呢?钟燕芳说,对于一般正常体质的人,不主张打流感疫苗。由于流感病毒变种快,打了流感疫苗也不一定百分百起到预防流感的作用。而多此一举注射流感疫苗,有可能因个体差异等原因,出现发烧等情况,更徒增不必要的担心。所以,在长达10个月的孕期中,对于流感的预防,不能依靠疫苗,而是靠平时的运动、锻炼和卫生习惯。

但如果本人的抵抗力非常弱,

平时特别容易感染流感,准备怀孕时正处于流感大流行的话,则建议在医生指导下注射疫苗。

### 狂犬破伤风疫苗 怀孕后也能打

对于卡介苗、麻疹疫苗、白喉百日咳疫苗、乙脑疫苗,这些疫苗一般在你出生之后就要求注射,这时则无需再注射了。

还有些预防疫苗,没有必要在孕前注射。但当在怀孕中有突发情况时,也可以再注射。比如孕妇被疯狗咬

伤,需要预防狂犬症;孕妇被生锈的东西割破手指,要预防破伤风。这些情况下,则一定需要注射相应的病原体免疫球蛋白。免疫球蛋白是死疫苗,不能在机体内生长繁殖,注射一次引起机体免疫时间短,不会影响胎儿发育。

总之,无论怀孕前还是怀孕后,是否注射疫苗、注射何种疫苗、何时注射等都应该咨询专业医师,以期无忧无虑安全度过孕期。

时报记者 徐姗  
通讯员 苏育敏



## 知多D

### 日食盛景 多看伤眼

肉眼、望远镜不能直接看日食

8月1日,我国上演“天狗咬日”的日食奇观。此次日食长达一个多小时,不少人感觉看了日食之后眼睛不舒服。眼科医师指出:观看太阳,不要用眼睛直接注视太阳,也不要使用普通的望远镜或天文望远镜,须使用“太阳镜”或“太阳卡”,否则会伤害眼睛。

中山大学中山眼科医院杨晓博士介绍,太阳是一个发出极度强光的物体。观看日食,即使是日偏食,太阳光被遮掩得只剩下弯弯的一部分,还是不要用肉眼直接观测,否则会被强烈的光线和紫外线灼伤眼睛。因为白天天空非常光亮,强光集中在眼睛中的黄斑区,对视网膜造成伤

害,引起眼部不适。肉眼看不行,戴太阳镜看行不行呢?杨晓说,这要看太阳镜能滤多少光,及防紫外线的指数。

另外,绝对不能普通的望远镜或天文望远镜观看太阳,强烈的阳光会造成眼睛致命的伤害。必须在物镜的一端加上相应的滤光片,进行减光。

天津市天文学会理事赵之珩介绍,观看太阳必须使用“太阳镜”或“太阳卡”,它们的滤光片经过专业工艺制作,可保护眼睛不受伤害。并且,戴上“太阳镜”或“太阳卡”才可以看清楚太阳表面的变化,绘画出日食的过程或记录黑子的形状和位置。他

同时表示,即使戴上“太阳镜”或“太阳卡”,每次观看太阳的时间也不要超过1分钟。

还可以找一块玻璃,涂上些墨汁或者用烟熏黑,透过这块玻璃来观看日食,可以减少眼睛受到的伤害。还可以利用已曝光过的黑白胶片来作为滤光片进行观测。需要提醒的是,以上两种简易的方法并不能阻挡阳光里的红外线和紫外线对眼睛造成的伤害,同样观看时间别超过一分钟。

还有一种方法,可以在水盆里滴适量墨汁,制成黑水,借太阳的倒影看等,则可以避免紫外线红外线对眼睛的伤害。

时报记者 徐姗



即使发生日食,天空中的强光与紫外线同样刺伤眼睛。