

## 科学饮食

酱香拿铁  
不属酒精饮料  
孕妇仍不宜饮用

晚报讯 这几天,贵州茅台与瑞幸推出联名咖啡“酱香拿铁”成为网友们热捧的香饽饽。你抢到了吗?喝了上头吗?虽然这款产品酒精含量低于0.5%vol,但市妇幼保健院药学部主任顾锦华博士强调:未成年人、驾驶人员、酒精过敏者,尤其是孕妇不建议饮用。

据了解,“酱香拿铁”使用白酒风味厚奶中含有53度贵州茅台酒,其酒精度低于0.5%vol。根据GB/17204-2008《饮料酒分类》标准,凡酒精含量大于0.5%~7%vol的饮料和饮品均称为酒精饮料或饮料酒,低于0.5%vol的无醇啤酒也属于饮料酒,而其他酒精含量低于0.5%vol的饮品均称为无酒精饮料。因此,虽然酱香拿铁中含有一定量的酒精,但并不属于酒精饮料。

既然如此,为啥不建议孕妇服用?顾锦华表示,从法律法规角度来说酱香拿铁不属于酒精饮料。但从医学角度分析,酒精可自由穿过胎盘。在母亲饮酒后2小时内,胎儿血液中的酒精水平与母亲接近,对胎儿中枢神经系统可产生直接的神经毒性作用。同时,妊娠期饮酒尚无明确的“安全”阈值。虽然酱香拿铁的酒精含量相对较低,但孕妈妈应该禁止主动摄入任何形式的酒精,以避免可能对胎儿造成的不良影响。

如果女性在未知怀孕的情况下饮用了酒精饮料咋办?“不要太惊慌。”顾锦华解释,通过身体自我调节,部分酒精会分解代谢,只要没有肆意豪饮,对胎儿的影响是有限的。孕妈妈若是过于担忧,对胎儿也会有负面的影响,因此,保持乐观积极的情绪可以缓解孕妈妈紧张焦虑的心情,从而增强身体抵抗力,有助于胎儿正常发育。同时,规律产检很有必要。在未知怀孕时摄入过酒精,一定要重视产检,规律产检,以密切监测胎儿的发育情况。如果发现任何异常,可以及时采取措施,保护孕妈妈和胎儿的健康,也可以到医院围生期药学门诊,通过咨询临床药师、个体化评估酒精对于胎儿的影响,包括饮酒的时间、饮用量等,较大程度上减少酒精对于胎儿的危害,帮助孕妈妈保持良好的心理状态,减少不必要的担忧和焦虑。此外,及时补充叶酸和维生素可以减少胎儿神经管发育缺陷及心血管疾病,有效降低胎儿先天畸形。孕妈妈可以通过健康饮食,减少缺陷发生的概率,促进胎儿健康发育。

通讯员施卉 记者冯启榕

## 胡歌登上热搜背后是创伤后应激障碍

不能自愈的  
心理创伤别小视

晚报讯 最近,演员胡歌发了一张接近于“发疯”的素颜生图,声称自己对不起好多人,但希望对得起这短暂的一生。短短几句话,充满着克制与崩溃,引起网友关注。

有网友发现,当天是胡歌出车祸整17年,也是他助理张冕的车祸身亡17年忌日。有人分析,对于当年车祸的痛苦经历他一直没有忘怀,甚至成为他的心结,或许正因为这样,他才会有感慨。

南通四院临床心理科副主任、副主任医师陈星介绍,当个体经历、目睹或遭遇涉及自身或他人的实际死亡、受到死亡威胁或严重受伤后,常不由自主、反复回忆当时的情景,并伴随焦虑、恐惧、沮丧、噩梦、失眠等一系列症状,被称为创伤后应激障碍(PTSD)。它可能对患者的认知、情绪和社会功能产生持久影响。

陈星进一步解释,PTSD的临床表现主要体现在三个方面,即创伤性再体验症状,如患者常常以非常清晰的、极端痛苦的方式进行这种“重复体验”,好像创伤再次发生;还会以梦魇的形式发生,并产生与当时相似的情感体验;抵触和回避类症状,许多患者存在“情感麻木”的现象,给人以木然、淡漠的感觉

或罪恶感,万念俱灰,严重的甚至采取自杀行为;警觉性增高,主要表现为患者反应过度、警觉性异常敏感、情绪不稳定,容易出现惊恐心理,常伴有注意力不集中及过度焦虑等。

如何走出创伤后应激障碍?陈星表示,可通过心理干预结合药物治疗,如通过精神支持和社会支持等方法给予心理脆弱者以心理支持性陪伴的支持疗法;放松训练、情绪调控训练、认知应对训练等方面的认知行为疗法;参与唱歌、跳舞和演奏等的音乐疗法……如在急性期,尤其是在病人焦虑和痛苦严重时,结合药物治疗往往也是非常必要的。

陈星提醒,创伤后应激障碍一般在经历创伤后的数月或半年内发生,部分患者病程长达数年之久,如果是迟发型,则会在半年以后显现出精神异常。她强调,创伤后应激障碍一般是不能自愈的,发生创伤性事件后,需要专业心理医师根据情况对症处理。出现精神、心理异常者,如不及时处置,会给患者带来很大的心理负担。因此,加强对患者的心理干预,改善其不良情绪尤为重要,具体的治疗措施需要在医生的指导下进行。

通讯员朱小平 记者冯启榕

大学新生,别忘了这门入学必修课  
青春无“艾”,健康成长

晚报讯 今年的秋天悄然而至,不知不觉各大高校已进入开学季。南通市疾控中心提醒:大一新生入学后有一堂必修课一定要重视——青春无“艾”,才能健康成长!

艾滋病是获得性免疫综合征(AIDS)的简称,是由人免疫缺陷病毒(HIV)引起的慢性传染病。HIV主要攻击我们体内的CD4 T淋巴细胞,从而破坏体内的免疫细胞,最终使人体丧失免疫力,目前尚不可治愈。艾滋病主要经性接触、血液和母婴传播,日常学习和生活接触并不会感染艾滋病。

疾控专家提醒:男男同性恋、性乱者、静脉药物依赖者、多次接受输血或血制品者是艾滋病高危人群。近年来发现的艾滋病感染者中,95%以上是通过性行为感染,而青年学生感染者中,超过80%是通过男性同性性行为感染。

那么,大学生该如何保护自己呢?南通疾控强调,我们每个人都是自己健康的第一责任人,想要让自己的青春无

“艾”、健康成长,以下几点一定要牢记于心:学习科学的性知识,培养积极向上的生活方式。

大学生要做到拒绝高危性行为,做好自我防护。任何一次不能全程正确使用合格安全套的性行为都是高危性行为,自我防护最重要的就是坚持每次性行为都正确使用安全套。虽然安全套能极大降低艾滋病和性病的概率,但使用安全套并不意味着可以放纵个人性行为,因此,从根源上讲,我们一定要对危险性行为说不!

“如果很不幸发生危险行为时,例如皮肤破损处接触到艾滋病人的血液、与HIV感染者发生无保护的性行为等,应在72小时以内到正规医疗机构寻求帮助并服用艾滋病阻断药物,从而有效降低艾滋病病毒的感染风险。”专家提醒,南通市HIV暴露后门诊共有两家,分别是南通市第三人民医院、启东市第三人民医院。

通讯员章施静 记者冯启榕

## 健康指南

雨天路滑  
容易摔伤

外出注意减速慢行

晚报讯 近日,南通局部出现降雨,雨天路面积水打滑,很容易发生危险,一个不注意就“人仰马翻”。上周以来,几场“不打招呼”的降雨让不少人猝不及防,南通六院急诊接诊因此发生跌倒摔伤、车祸受伤的患者明显增多,一天最多时有20多例。

“那天下午4点多,雨下得特别大,我走路出门买菜,已经非常小心了,没想到还是‘中招’了!”58岁的刘阿姨回忆,当时脚底一滑,左侧身体倒地,当即就感觉左侧肩膀肿胀、胸口剧烈疼痛,左手无法抬起,被送至南通六院急诊,检查结果提示:左侧锁骨骨折,入院后骨科一团队为其实质锁骨骨折切开复位钢板内固定手术治疗。

市六院急诊医学科主任周久建介绍,每到下雨天,摔伤的患者确实有明显增多,大多数年轻患者只是轻微的擦伤或肌肉拉伤,并无大碍,在急诊做完紧急处理后便自行回家了。而有些老人摔倒后伤得就比较重,手腕、肩部、髋部等部位出现骨折,需要手术治疗,还有一些是皮肤破裂伤,伤口较深,需要予以清创、抗感染、手术缝合等治疗。“他们中有走路滑倒摔伤的,还有骑电瓶车打滑撞上护栏、马路牙子的。最严重的一起车祸,因雨量大视线不清、路面打滑,电动车与汽车刹车躲闪不及,在岔路口相撞,电动车车主骨盆骨折,并出现内脏器损伤和失血性休克,在急诊紧急抢救后,目前在ICU继续接受治疗。”周久建建议,雨天驾驶汽车、电瓶车等交通工具时,应该减速慢行,注意观察周围车况,预防打滑摔伤,老年人此时尽量不要外出,即便外出,最好有人陪伴。

此外,摔倒后,要时刻观察损伤部位是否出现疼痛肿胀和关节不能活动等症状,如有不适,应该及时就医,判断损伤程度,制订科学合理的治疗方案,避免将简单的治疗复杂化,贻误诊疗,得不偿失。

阴雨天,地面潮湿,家里也是老年人发生摔倒的常见地点。因此,医生建议,要保持家中地面平整,不要摆放过多杂物,保持过道通畅。在家或者外出时要穿着防滑性能好且舒适、合脚的鞋,还可以对居家环境进行适老性改造,比如做好地面防滑处理,在卫生间、楼梯等位置安装扶手,改善室内采光和照明等,避免发生摔倒。

通讯员严炜 记者冯启榕