

本以为春困 哪知道是贫血

姑娘减肥减到中度贫血,有些“困”不是靠睡能解决的

春光明媚,本该活力满满,可不少人却像被抽走了精气神:早上起不来、下午哈欠连天,晚上只想躺平。整个人像手机只剩20%的电,怎么充都充不满。

春天犯困是正常的生理现象,但有一些“困”可能暗藏健康危机。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院治未病科主任周扬提醒,不少疾病前期症状与“春困”相似,需要警惕身体发出的“警报”。

整天晕乎乎的 以为是春困

“整天晕乎乎的,感觉很累,总想着要睡觉。”患者小莉讲起自己的遭遇时心有余悸,“本以为是春困,睡一场美滋滋的好觉就能完美解决。谁承想居然是贫血,靠睡觉根本好不了!”

一个月前,小莉来到岳阳医院治未病科主任周扬的门诊,希望通过中医药的方式治

好她“睡不好”的“春困”。然而,当周扬看到这位初入诊室的姑娘时,便感觉到她身材比起常人显得特别瘦削,嘴唇也没有血色,面色发白。当被问及胃口时,小莉表示,为了夏天的好身材,她有意减少了饮食的摄入量,并将素食作为自己的主要食物。

经检查发现,小莉的血红蛋白浓度只有73g/L,铁蛋白也仅有12ng/ml,已经到了中度贫血的程度。周扬告诉记者,像小莉这样因为减肥导致的贫血患者不乏少数,当发现贫血时,已经有了头晕眼花等明显的临床症状,甚至有少数人出现过昏倒的情况。

白天困倦 可能是疾病发出信号

周扬介绍,很多人会有白天困倦的情况。这其实跟春天气温回升,人体血管扩张、血压下降,大脑供血相对减少等因素有关,但

通过休息、运动等是能够缓解的。若市民发现自己白天困倦的情况持续存在,无法缓解,那就要格外当心了,可能是疾病找上了门。

他提到,除了像小莉这样由贫血导致的疲劳困倦外,甲状腺功能减退(甲减)、糖尿病、睡眠呼吸暂停综合征、心脏功能不全导致供血不足的心血管疾病和抑郁症等都可能引起困倦,它们的早期表现都与“春困”相似,极易被忽视。“自我分辨是‘真春困’还是‘假春困’的关键在于以下三点:

■ 一是症状是否持续存在且无法通过休息改善;

■ 二是是否伴随其他身体异常状况;

■ 三是是否有特定疾病的高危因素(如家族史、不良生活习惯等)。

一旦发现‘假春困’的苗头,建议及时就医排查。”周扬说。

是“真春困”又该如何缓解?

专家表示,春困的原因首先与人体的生理变化有关——随着天气逐渐转暖,人体的血管舒张,血液会更多地分布在皮肤和四肢,而大脑的血供相对减少;同时,身体的新陈代谢加速,消耗的能量也增加,因此容易困倦。周扬建议市民适当增加户外活动时间,呼吸新鲜空气,晒太阳,同时合理安排饮食,多摄入新鲜、营养又容易消化的食物,如新鲜蔬菜、水果、鱼肉、蛋等,提升身体的活力。

“其实,良好的睡眠是让身体恢复精力的最重要途径。”周扬指出,“只要养成良好的睡眠习惯,保持规律的作息时间,避免熬夜,并在睡前避免接触咖啡、浓茶等兴奋性物质,让自己睡个好觉,便能让春困得到有效改善。”

本报记者 邵阳

豪华邮轮连发死亡病例

事故始于阿根廷乌斯怀亚——南极旅行的起点。MV Hondius号满载极地旅行者启航,当邮轮驶入南大西洋深处、远离陆地医疗支援时,致命危机悄然降临。

首批感染者是一对荷兰籍夫妇,初期症状类似流感,高热伴肌肉酸痛,短短几天病情急剧恶化。丈夫在船上剧烈喘息后离世,妻子紧急转运至南非约翰内斯堡,仍不治身亡。随后船上出现第三名死者,多名乘客因呼吸衰竭住进ICU。

流行病学调查随即展开,当实验室检出“汉坦病毒阳性”时,专家眉头紧锁——这种原本藏身美洲丛林的病毒,为何会在“与世隔绝”的邮轮上精准传播?

汉坦病毒家族庞大,致病性差异显著。在欧亚大陆(含中国),汉坦病毒主要引发肾综合征出血热(HFRS),攻击肾脏;而在美洲,它导致更凶险的汉坦病毒肺综合征(HPS)。病毒经呼吸道侵入人体后,不直接破坏肺组织,而是触发“细胞因子风暴”——肺部毛细血管大量渗漏,浆液充满肺泡,患者并非死于肺炎,而是肺部积水引发的“陆地溺水”。

安第斯病毒能“人传人”

专家将矛头锁定安第斯病毒(ANDV),它是汉坦病毒家族的“危险异类”。它仅寄生于长尾侏儒鼠中,这种老鼠集中在南美洲南部巴塔哥尼亚地区(阿根廷、智利交界处),乌斯怀亚正是核心分布区。

绝大多数汉坦病毒仅在鼠与人之间传播,安第斯病毒是目前唯一确认可人际传播的毒株。1996年阿根廷疫情中,多名无野外

5月2日,世界卫生组织(WHO)收到一起严重呼吸道疾病聚集性疫情报告,疫情发生在一艘从阿根廷乌斯怀亚驶往佛得角的极地探险邮轮上,由汉坦病毒感染引起。该邮轮共搭载来自23个国家和地区的147人,包括88名乘客和59名船员。截至报道时,已发现7例病例(2例实验室确诊病例和5例疑似病例),其中包括3例

死亡、1例重症和3例轻微症状病例。

复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇在“华山感染”公众号撰文表示,这场发生在南大西洋的公共卫生事件,更像一部追踪病毒源头的医学侦探剧。而这并非汉坦病毒首次引发关注,去年好莱坞明星夫妇的离奇死亡,同样与这种隐秘病毒密切相关。

大西洋邮轮上连发死亡病例

专家 汉坦病毒聚集性感染导致“陆地溺水”致命

接触史的家属被感染,基因组测序证实人际传播;此次邮轮密闭、人与人高频接触的环境,极可能加速了病毒人际传播。

问题到底是否出在邮轮上?对此,王新宇回应:或许存在两种可能——人传人或同源暴露。若排除人传人,或因邮轮成“移动疫源地”:老鼠污染通风管道、储藏室,病毒颗粒随空调系统扩散,不同舱室乘客看似人传人,实则共同接触了受污染环境。

汉坦病毒并非通过邮轮的食物或水源传播。真正的风险极有可能发生在“岸上游”环节。虽然具体传播源头还有待于实验室基因

溯源确认,但目前流行病学专家的推测场景如下:游客在登船前的乌斯怀亚山区徒步,或者人住了一间曾有长尾侏儒鼠活动过的野外木屋。吸入了一口含有病毒残留物的干燥灰尘,病毒便在体内开始了长达数周的潜伏。

这种风险会波及普通人吗?王新宇说,概率极低。汉坦病毒的生存高度依赖其自然宿主(特定的鼠类)。它不会像新冠或流感那样在全球范围内形成社区传播。

南美旅行注意科学防护

上海市疾控中心指出,在我国,汉坦病毒

引起的流行性出血热具有季节分布特征,存在春夏季和秋冬季2个发病高峰,病例主要集中在40—60岁人群,职业构成以农民为主。病毒主要宿主是黑线姬鼠和褐家鼠,上海近年也曾报告过流行性出血热病例,多为外省来沪就诊人员。鼠类宿主监测中未发现汉坦病毒阳性标本。总体来看,上海发生本地流行性出血热暴发或流行的风险低,但仍需关注输入性疫情风险。

王新宇还说,计划前往南美洲(尤其是巴塔哥尼亚)或搭乘极地邮轮的游客,需牢记旅行医学专业建议。在南美南部的荒野徒步、进入无人棚屋、翻动陈旧堆放物、在灌木丛露营,易接触带病毒的鼠类排泄物;南极大陆无啮齿动物,是天然的“无菌区”,风险集中在南美洲中转站。

特别要注意物理防御“两不要”:

■ 不要干扫 鼠屎鼠粪污染区域,严禁干扫或用吸尘器(会让病毒气溶胶化),需用10%漂白水喷洒湿润后清洁;

■ 不要轻视N95 疫区野外环境中,普通医用口罩无法有效拦截病毒气溶胶,N95口罩更可靠;

■ 回国1个月内出现不明原因高热、腰痛、头痛、呼吸费力,务必告知医生南美旅行史。

安第斯病毒的危险,在于同时具备“环境气溶胶感染”和“隐蔽人传人”能力。王新宇表示,医学地理学是旅行者行前的必修课。汉坦病毒(含安第斯病毒、尼帕病毒)均属“有限人传人”病毒,爆发源头多为动物传人,人传人仅在特定小环境发生。若没有自然界动物宿主持续溢出,疫情会快速熄灭——这类病毒尚未完全适应人体,缺乏流感那样高效的空气传播能力。 本报记者 左妍



老建筑修缮意外成“网红”

这个“五一”假期,外滩旁正在进行修缮的百年福州大楼,意外成新晋网红打卡点。大楼外立面被脚手架和防护网完整包裹,只留下线条轮廓,仿佛一座赛博朋克的艺术馆。 本报记者 刘歆 摄影报道

预付卡资金再加“安全锁”

上海创新监管模式,引入信托机构“全程托管”

本报讯(记者 张钰芸)上海推出服务信托监管新模式,预付卡资金安全再添保障。在日前举行的第七届上海市单用途预付卡“增信用、促消费”活动启动仪式上,发卡企业预收资金管理服务信托首批企业完成签约,引入上海国际信托等专业机构,全程托管预收资金,从源头杜绝商家挪用、跑路风险,为预付资金安全增加新的“保险阀”。

上海市单用途预付卡协会在启动仪式现场发布了2026年度守信企业名单,树立行业标杆。根据上海市单用途预付卡信用管理系统数据及综合调研评价,协会从商业百货、卖场超市、酒店、文旅、餐饮、美容养生等15个行业中,遴选并发布71家信用B级以上的代表性发卡经营者作为“2026上海市单用途预付卡守信企业名单”,引导消费者“买预付卡,选信用好的发卡企业”。

记者从现场获悉,本市将持续开展“信用亮牌行动”,扫码即可查信用。鼓励发卡企业亮出信用铭牌,活动期间计划新增发放信用铭牌2000块,使全市铭牌总数达到1.7万块。消费者在购卡用卡现场“扫信用二维码”,即可快速了解企业信用状况。

此外,活动期间,工商银行、农业银行、中国银行等12家存管银行,人保财险、太保财险、平安财险三大保险公司,还有抖音、美团、小红书三大平台将与100多家重点发卡企业推出首店新品、高端服务体验、品牌商品打折、酒店一卡通用、发放消费礼包、绑卡支付送现金等200多场促消费活动,涵盖电商、百货、食品、酒店、餐饮、家居、美业、服装、养车等十多个行业,活动专属消费礼包总金额超过5000万元,预计带动消费超过5亿元,助力2026“五五购物节”。