

高龄孕产妇：别让宝宝跟着冒险

□ 巢伟 科普时报记者 李颖

专家观点

自全面二孩政策实施后，想要生育二孩的家庭越来越多。

眼见着单位的同事纷纷怀了二胎，已经有了一个6岁女儿的储女士有些心烦意乱，再要一个吧，自己已经过了40岁，怕孩子出生有缺陷；不要吧，又觉得一个小孩比较孤单。左思右想还是决定冒着风险再怀一个。

随着高龄孕产妇人数大幅增长，更多的高龄孕产妇在妊娠期面临挑战。

25—29岁生孩子最好

那么，到底多少岁是女人生育的“黄金期”呢？在“建立出生人口队列开展重大出生缺陷风险研究”项目启动会上，北京妇产医院超声科主任吴青青教授对记者说，“女性最适宜的生育年龄为25—30岁。”40岁以上的女性再生育，流产率高达50%。

如果从纯生物学上来说，25岁左右是女性最佳生育年龄，这时子宫颈管弹性好，容易扩张，子宫肌肉收缩有足够力量，容易平安分娩。一旦跨入35岁，就算是高龄产妇了，不仅受孕机会变小，自然流产率也大幅增加。从医学的角度讲，对于45岁以上的女性，一般医生并不建议盲

目“追生二孩”，甚至不建议这类女性去做试管婴儿，因为身体确实不适合。

“有生育二孩计划的女性，生育意识更要提前，不要等到30多岁才生育第一个孩子，以免影响到生育二孩。”吴青青呼吁各位年轻的女性，“不妨在最美、最好的年纪赶紧生娃，不要让你的宝宝跟着你一起冒险。”

高龄生育增加出生缺陷几率

与高龄女性生育相关的还有出生缺陷问题。我国是出生缺陷高发国家，每年新增约90万例。为了做好孕前、孕中优生健康检查，降低出生缺陷发生率。首都医科大学附属北京

妇产医院牵头启动了国家重点专项“建立出生人口队列开展重大出生缺陷风险研究”项目。

“该项目旨在建立全国出生缺陷多中心协调研究网络，随访50万孕妇，收集多时点出生缺陷相关数据、生物样本，分析重大出生缺陷发生的危险因素，应用大数据挖掘筛选致畸因子，建立风险等级评估系统。”据首都医科大学附属北京妇产医院院长阴赪宏介绍，按照NICE循证医学原则制定孕前、孕早期出生缺陷防控方案及实施路径，主要建立全国出生缺陷孕前一围产期研究网络，为我国提供首个可持续利用的、公益性孕前—孕早期出生人口队列多维大数据库，

分析遗传、药物、环境等因素对出生缺陷的影响，对有效降低新生儿出生缺陷发生率、提高人口健康素质具有重要意义。

出生缺陷的预防措施分为三级

减少出生缺陷，关键在于预防。根据世界卫生组织的规定，出生缺陷的预防措施分为三级，但预防工作的重点是一级和二级预防，即孕前和孕早期干预。

一级预防——孕前咨询和检查。由于多数出生缺陷发生在胚胎发育的第三至第八周，许多人发现孕情时（4周以上）已错过预防机会。因此，预防出生缺陷的关键时机在怀孕之前，加强婚检、孕前进行优生遗传

咨询、进行致病微生物检查等源头预防尤为重要。

二级预防——产前检查。整个孕期有5次以上产检，通过产检可以筛查出高危孕产妇，及时诊断和治疗，减少患儿出生。如严重先心病在孕20周可做超声检查查出。

三级预防——新生儿疾病筛查。给宝宝做筛查越早越好，为新生儿筛查苯丙酮尿症、甲状腺功能减低症、先天性髋关节脱位、先心病及听力等。

吴青青再三强调，筛查的目的是发现视力、听力、智力方面可能致残的疾病，从而尽快进行干预、治疗和康复。

医事进展

抽取NAMPT酶有望控制体重

近日，丹麦科学家称，可能已找到导致人类肥胖的关键，只要抽取肥胖者体内脂肪组织的某种生物催化酶，便有望控制体重。

哥本哈根大学科学家用两只老鼠进行实验，喂食同等份量的汉堡包和薄饼等高卡路里食品。但他们对其中一只老鼠“做手脚”，从其身体透过基因编写技术，“删除”一种名为NAMPT的酶。结果经过长达12周暴饮暴食后，一只老鼠体重急升，身型明显变得庞大，而另外一只则保持纤瘦。

该研究结果已刊登在《分子新陈代谢》期刊上，研究人员提出，在古时候，脂肪组织内的NAMPT由于在食物中短缺，因而对人类而言或许可为珍贵，对身体发育起着重大作用。但随着当今社会饮食文化改变，NAMPT酶已成为一种负累。

双抗治疗可减少静脉血管病变

近日，《美国医学杂志》刊发上海交通大学医学院附属瑞金医院一项多中心临床研究论文。该研究首次证实，与单用阿司匹林治疗相比，替格瑞洛联合阿司匹林的双联抗血小板治疗，可显著提高冠状动脉搭桥术后1年的大隐静脉桥血管通畅率，并具有减少主要心血管不良事件的潜在趋势。

冠状动脉搭桥术是治疗严重冠心病的主要手段，桥血管的通畅与否关系着患者术后的生活质量和长期生存。而抗血小板治疗则是保障桥血管通畅的药物基石。研究人员比较了替格瑞洛联合应用阿司匹林、单用替格瑞洛和单用阿司匹林，受试者冠状动脉搭桥术后1年的静脉桥血管通畅率。结果显示，与以往单用阿司匹林相比，搭桥术后双抗1年的疗法将减少30%—40%的静脉血管病变风险。

首个雄性独有抗白血病基因现身

据英国《独立报》官网近日报道，英国科学家发现了首个只出现于雄性体内的基因UTY。研究人员称，在人类和实验鼠身上进行的研究表明，UTY可帮助人类对抗包括白血病在内的多种癌症。这项研究将改变人们对Y染色体的理解，并可能带来新的急性骨髓性白血病(AML)疗法。

女性有两条X染色体，而男性有一条X染色体和一条Y染色体。X、Y染色体共享许多基因，但只有少数基因(包括UTY)仅在Y染色体上被发现。科学家一直认为，Y染色体只携带使胚胎发育为雄性而非雌性胎儿的遗传信息。

科学家研究了人类和小鼠身上的X染色体基因UTX，试图了解其在急性骨髓性白血病中发挥何种作用。结果发现，UTX的丧失会加速急性骨髓性白血病的恶化，因为健康的UTX基因在协调细胞蛋白质和基因表达中发挥关键作用。他们还发现，UTY会保护缺乏UTX的雄性小鼠对抗急性骨髓性白血病的恶化，因为它可以执行UTX在预防细胞疯长中所发挥的作用。而且，UTY的抑癌作用对其他几种人类癌症也有效。



肠道菌群的“喜好”影响人健康

“中午吃什么？”我们总要绞尽脑汁才能决定今天的午餐。然而，你知道吗，做出决定的也许不是你的大脑，而是潜伏在我们体内的“寄生兽”——肠道菌群！这种寄居在人体肠道内的微生物群落。

我们在出生时就会从母体上“捎带”一些肠道菌群，出生后，周围环境的细菌也会成为肠道菌群的一部分。每个人的肠道中都有500—1000个不同种类的肠道菌群，总数大约有10万亿。我们就和它们达成了协议：我们为它们提供食物与住所，它们为我们服务。

这些菌群大概可以分为三种：益生菌，定植于肠道、对人体有益无害的菌种，比如大家熟知的乳酸菌、双歧杆菌等；中性菌，具有双重作用的细菌，如链球菌等。在正常情况下对健康有益，一旦增殖失控或转移到身体其他部位，则具有致病性；有害菌，它们对人体无

益，且数量一旦失控大量生长，就会引发多种疾病，产生致癌物等有害物质，影响免疫系统正常工作。

若这三种菌和谐共处，自然没有问题，可一旦菌群数量失衡，就会引发各类疾病，其中最常见的是腹泻了。经常出差的小伙伴们肯定饱受水土不服的困扰，尤其是在四川吃一顿川菜之后，一晚上基本上都要交代在马桶上了，偏偏同席的四川人还能保持一脸平静并且略带同情地看着你，这是因为肠道菌群会根据人的饮食习惯和需求来做调整，会缓慢建立适应的特定菌群，而没有这些特定菌群的人，一旦食辣就很容易引发腹泻等肠道疾病。

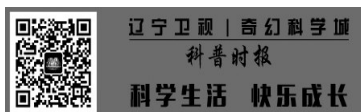
你以为有这样的肠道菌群已经很智能了？不！菌群通过“悄悄话”告诉大脑要吃的东西，是为了获取发展壮大自身所必需的营养。肠道菌群们进食不同的营养物质以获得



能量，有的喜欢纤维，绿叶蔬菜是它们的最爱；有的喜欢糖和淀粉，主食甜点会让它们快速繁衍；还有的喜欢油脂，它们最爱油炸制品和西式快餐。

所以，我们的身体很容易陷入恶性循环：当我们吃了很多汉堡披萨和薯条，速食菌们开心地汲取养分大量繁殖，侵占了喜欢蔬菜的细菌的地盘，逐渐发展壮大，向我们的大脑发送更强大的信号，更频繁地说着“悄悄话”，使我们继续摄取这种食物。为

了找到影响肠道菌群的原因，近期，来自中粮营养健康研究院的陈然工程师在辽宁卫视《奇幻科学城》节目中，为大家揭秘那些有关“食品添加剂”的秘密，与观众一起探索为什么看到色诱诱人的食物会忍不住流口水。



“耐药时代”新型抗菌药呼之欲出

□ 科普时报记者 马爱平

针对传统抗生素的大量使用带来的细菌耐药性迅速上升及多重耐药菌、广谱耐药菌、泛耐药菌不断出现的问题，邓音乐教授带领的华南农业大学群体微生物创新团队，在细菌群体感应调控、细菌生物膜及耐药性等方向进行了系统的研究，旨在揭示致病菌的致病调控机理、耐药机制和信号交流机制，设计和开发能够有效控制致病菌引起的疾病，而又不容易产生耐药性的下一代抗菌药物。

抗生素的出现帮人类解决了无数的问题，使人类在与众多疾病的抗争中能够占据主导地位。

但近年来，日益肆虐的耐药菌成为让世界忧虑的重要社会性问题，新的抗生素研发则进入了瓶颈期，因为传统的小分子抗菌药物的作用靶标都是细菌生长繁殖所必需的，极易由于作用靶标的突变而使细菌产生耐药性。因此，临床急需开发不易产生细菌耐药性的抗生素替代品。

邓音乐说，研究细菌毒性因子调控机制、细菌群体感应信号交流机制及耐药性产生机理等问题，对于解除细菌的耐药性至关重要。

多年来他致力于研究病原细



菌的群体感应调控机制、鉴定群体感应信号及设计新型抗菌化合物。群体感应系统是一种细胞密度依赖型调控系统，由细菌通过自身产生的信号分子扩散，进而调控重要生物学功能与致病毒力，另外也调控病原菌耐药性等。

研究人员通过对重要模式病原菌、洋葱伯克氏菌的研究发现，病原菌的生物膜形成、毒性因子和重要次生代谢产物的产生，都是由群体感应系统控制的。因此，设计新型抑制群体感应系统化合物，成了控制病原菌、感染及毒力的有效机制，该策略为未来解决细菌耐药性提供了发展方向。

未来最危险的致癌因素是肥胖

□ 康健



长期以来，吸烟一直被认为是我国致癌的第一危险因素，然而我国超重人数并不比吸烟人数少。今年3月底，全球营养改善联盟(GAIN)发布的《全球营养不良状况报告》显示，中国逾3亿人属于超重和肥胖人群。业内人士表示，在目前国内控烟的背景下，未来肥胖人数或将超过吸烟人数，成为第一大致癌因素。

2013年美国医学会正式认定肥胖是一种疾病。

较高的体重指数(BMI)与10种常见癌症的发病风险增加有关。当体重指数在正常基础上每增加5时，子宫肿瘤风险增加62%，胆囊癌增加31%，肾癌增加25%，宫颈癌增加10%，甲状腺癌和白血病风险增加9%。同时还增加罹患肝脏、结肠、卵巢和乳腺肿瘤的总风险。

肥胖直接诱发癌症的确切机制，目前并不明朗。不过看看胖子们的生活习惯，就不难理解了。

肥胖症患者多偏好高热量、高动物脂肪食物，膳食纤维、蔬菜水果的摄入量不足，加上运动量太少，很容易引发便秘。长期便秘会使毒素在体内长时间停留，这其中就含有许多致癌物。此外，高脂肪饮食还会增加肠道胆汁酸的分泌，对肠道黏膜形成刺激和损害。身体长期处于这种刺激和损害之中，容易诱发结肠癌。

“胰腺功能是消化脂肪，如果一个人总是吃高脂肪食物，一刻不让他休息，必然会造成胰腺负担太重，久之就容易诱发胰腺癌”，专家说。此外，糖尿病也可能引起胰腺癌的发病率上升，而肥胖是引发糖尿病的重要原因。II型糖尿病患者一般失去了调节胰腺释放胰岛素的功能，使得体内经常保持很高的胰岛素水平，就会促使胰腺内的肿瘤细胞成长和扩散，增加患胰腺癌的可能。

“肥胖是胰腺癌的危险因素，特别是绝经后年龄50岁左右的女性，实验数据显示，绝经后女性体重每增加10%，罹患胰腺癌的几率约上升1.5倍。”另外肥胖与子宫内膜癌的发病关系更为密切，研究显示，超出正常体重9—20千克者危险性增加3倍，超出20千克以上增加10倍。

许多致癌因素难以改变，比如基因等，但肥胖这一因素，只要采取行动，完全可以降低患癌风险。合理膳食与坚持运动是首选。减少食物中脂肪含量，特别是少吃煎烤后的棕色肉类。多吃新鲜蔬果，每天最好食用5种以上不同的蔬菜水果。

坚持运动的好处，不仅体现在防癌上，还体现在抗癌上。根据上海市疾控中心对乳腺癌患者的跟踪调查发现，坚持每周至少两个半小时中等强度体育锻炼的患者相对放弃锻炼的患者，3年内的死亡率减少36%。

康养新识

有一种成熟叫放弃不必要的努力

□ 李劲波

最近有位朋友在聚会 upper 抱怨生活不易，同席的朋友们也都纷纷表示认同。再仔细一听，无外乎是车贷、房贷、结婚生子之类的烦恼。

我问：你们明知会这么辛苦，为什么还要跳到这些坑里去？

此话一出，整个包间就安静了下来，所有人都用着怪异的眼神盯着我。我很清楚这是为什么——对他们来说，有些事是“必须且不得不去做的”。一位朋友认真地对我说，你这是向生活妥协的言论。我说，如果这样可以让我更幸福，妥协就妥协吧。

即使是在这个时代，“有多少能力就做什么事”仍然是金科玉律。或者准确地说，正是因为在这个时代，我们更需要按照自己的能力来决定未来的行动。注意，我说的不是有多少资源做什么事，而是有多少能力做什么事。如果你真有能力，完全可以用能力去换取资源。

现在越来越多的年轻人不急着结

婚，也有越来越多的夫妻不想要孩子，原因是他们觉得在婚姻和孩子到来之前应该有一个基本的物质基础，而现实是他们目前还不能做到这些。这样的做法很合理，但会让有些人觉得很舒服。因为对他们来说，买房、结婚、生孩子是“理所当然”的，不是什么可选项。

一个成熟的人，必然有着认清现实的自知之明和延迟满足的精神力。大多数人的痛苦，源于他们不能接受一个现实：有些欲望就是无法达成。鸡汤会说，念念不忘，必有回响。但鸡汤没说，为了这个回响，你需要付出什么代价。

这是个欲望过剩的时代，互联网和成熟的广告业正在让他们的欲望变得越来越多、越来越杂。但资源总是有限的，如果我们不能正视、梳理自己的欲望，就会被欲望的洪流吞噬，把时间、精力白白浪费在无意义的痛苦中。

人与人之间是有差异的，有些人

能做到，并不代表其他人努力以后也可以做到。退一万步来说，即使最后能做到，付出的代价也会让这个结果毫无意义。

这些都是我们的选择。知道自己的极限在哪里，才能够更有效率地分配自己的时间和精力，也不会因为焦躁而毁了一切。

所以，必要的时候，就请认怂吧。并不是所有的放弃都是“半途而废”，也可能是“亡羊补牢”。

有时，目标已经不需要坚持；有时，我们只是克服了自己的贪婪；有时，我们发现了更加重要的事物。这并不是要你放弃生活的全部，更不是要你把自己一腔愤怒归咎于现实的残酷，而是更加理性地、有选择地使用自己的资源和精力。前者是Loser，后者才真正掌控了自己的生活。

我到目前为止的人生都很幸运，也很幸福。虽然做过一些错误的判断、为此承受了相应的苦难，但没有

那些经历，就不会有现在的我。因此，我从内心感谢每一段经历。但如果时光可以倒流，让我再活一次，我绝不会像有些人说的那样“义无反顾地做出同样的选择”。

谁没在年轻时做过点荒唐的事情？谁的脑子里没有进过水？谁没有为此付出过代价？那不是值得歌颂的青春，纯粹只是当时的自己不够成熟而已。

有些事情，错了就是错了，应该好好承认，而不是把它们神圣化、正当化。只有承认自己过去有错，也相信自己今后还是可能犯错，我们才不会为了弥补之前犯的第二个错误而犯下第二个错误。

有时，认怂比坚持更需要勇气。

心灵驿站