

科学就在身边 擦亮您的双眼 我们与您同行 共创美好空间

■ 医卫前沿
文·胡德良编译

研究发现 五月份是最不利的受孕时间

在一年中特定时间里怀上的孩子似乎比其他时间怀上的孩子更健康,这种相关性好像很神秘。现在,科学家们证实了这种奇怪的现象是属实的,而且他们认为已经知道了其中的原因。

早在二十世纪三十年代,研究人员就注意到,冬季出生的孩子在以后的生活中更容易出现健康问题;发育较为迟缓、心理疾病甚至夭折。对此,专家提供的解释有:患病、寒冷以及冬季较为严重的污染程度等,而这时待产的妈妈们和快要出生的胎儿可能也是最易患病的时候。但是,最近经济学家们查看了人口统计学资料,发现的情况更为复杂。非白人母亲、未婚母亲或没有受过大学教育的母亲所生下的孩子,更有可能出现健康问题和发育问题,这些母亲们也更有可能在一年中的上半年怀孕。然而,这样很难将社会经济影响

和季节带来的影响区分开来。

美国普林斯顿大学经济学家珍妮特·柯里和汉尼斯·施万德特采取了一个新方法来解决这个由来已久的问题,他们利用的数据跟1994年至2006年之间的出生情况有关,这些数据来自新泽西州、纽约州和宾夕法尼亚州的重要数据统计办公室。为了控制社会经济状况的影响,他们的研究只针对同一母亲生下的同胞兄弟姐妹的情况。不久前,研究人员在《美国国家科学院院刊》在线版上报道说:即使这样,再观察研究结果,季节模式的影响仍然存在。

研究发现,五月份是最不利的受孕时间。柯里和施万德特报道说:在五月份怀孕(也就是在冬季生产),这种情况下婴儿早产的几率会升高13%,怀孕期比平均怀孕期缩短将近一周。各种健康问题,如免疫系统

较弱、视力听力较差、认知发育较为迟缓等,这些都跟出生体重不足和早产相关。因此,这些出生方面的差异有助于解释以后生活中健康状况方面的差异。研究发现,如果在二月份和五月份之间怀孕的话,怀孕期会缩短大约一周时间,如果在六月份怀孕的话,怀孕期就恢复到平均水平了。

从出生体重方面来说,夏季是最佳的怀孕时节。研究小组发现,在六月份至八月份怀孕的妈妈,她们在怀孕期间体重增加得更多,产下的婴儿比其他月份怀孕时产下的婴儿在体重上平均超出8克。

然后,研究人员借助于美国疾病预防控制中心的数据发现,每年怀孕期缩短的时节跟多数病人因流感症状看医生的时间密切相关。2009年H1N1流感袭来,比平常的流感季早到来两个月,那一年怀孕期缩

短的时节也到来得较早,而且缩短的程度较为严重。柯里和施万德特提出,流感可能是致使早产的因素。“我认为,该发现有力地支持了这一观点:孕妇应该接种流感疫苗。”柯里说。

宾夕法尼亚州匹兹堡大学医学院产科医师雅格·里弗·西姆汉指出,怀孕期有几天之差,差异不算大,但很关键。西姆汉并没有参与这项研究。他说:尽管不到一个月的早产通常不会给婴儿造成严重的健康损害,但是当涉及到大量人口的平均数时,这个差异是意义重大的。西姆汉本人的研究已经表明,流感和早产之间有关系,然而他说,流感可能是影响新生儿健康的一个因素,但不是唯一因素。比如,在胎儿发育的某些重要时刻,如果维生素D水平降低,也将严重地影响新生儿的健康。

健康视窗

上班族须注意的4种食物

文·艾美

因为时间的紧张,很多上班族的午饭都会选择凉皮、凉皮、麻辣烫等类似的食物,但如果忽视卫生安全,这些食物可能会对身体造成不小的危害。

凉皮



凉皮多是利用大米、小麦、豆类等制作的,其主要成分是水、蛋白质和淀粉。为了增加凉皮或凉粉的韧性,很多商贩非法加入“速溶蓬灰”和硼砂(化学名四硼酸钠),甚至有这样的口号:“蓬灰加硼砂,凉皮顶呱呱!”“速溶蓬灰”和“硼砂”都属于化工原料,不但有毒,还有致癌的作用。因此,在市场上购买凉皮或凉粉时,一定要注意卫生,尽量少吃或不吃。

麻辣烫



麻辣烫作为流传多年的四川特色小吃,因无可不烫,无味不有的特点,深受消费者喜爱。但需要注意的是,麻辣烫都经过高温煮过,蔬菜中的维生素和矿物质等营养素就会大量流失。同时,通常我们口腔忍耐的最大温度是65℃,而食道的忍耐温度为45℃,高温的麻辣烫容易将食道粘膜损伤、增生,会增加罹患食道癌的风险。

盖饭



盖饭通常都是大米和各种蔬菜、肉类制成,食物种类多,常受上班族追捧。但有些餐厅为了让食物更美味,在烹调时会使用大量的油,增加了盖饭的热量,而过高的油温会使蔬菜、肉类等变性而流失大量营养素。

另外,有些商家会使用地沟油,而长期摄入“地沟油”,易患腹泻和肠炎,并有肝、心和肾脏大以及脂肪肝等病变;“地沟油”中的黄曲霉毒素易使人发生肝癌,以及胃癌、肾癌、直肠癌等癌变。

油炸类食物



炸鸡排、炸鱿鱼圈、炸鸡柳等油炸类食物也是上班族中饭追捧的对象。油炸食品的危害胜于香烟和毒品,它是含有苯并芘、亚硝胺和丙烯酰胺三大致癌物的垃圾食品。

孕妇贪食甜腻 孩子或酗酒滥药

文·实习生 王 嫒

近日,据新华网报道,美国佛罗里达州神经学家妮科尔·阿弗纳一项最新动物研究发现,女性怀孕期间吃太多高脂肪与含糖量高的食物,其后代长大后不仅容易超重,酗酒或药物滥用的风险也较高。

关于孕妇饮食习惯及个人行为对胎儿、以至对孩子未来成长发育的影响,一直是人们普遍关心的问题,

也是世界各国科学家研究探讨的重点问题。在我国,也有很多这方面的科学研究,更有无数“约定俗成”的观念、做法。

然而,这些研究和观念究竟是否真的科学,对孕妇能有多少借鉴指导?相关医学专家表示,也需要去伪存真,科学认识。



实验探究

高脂多糖食物埋下后代健康隐患

报道称,美国佛罗里达州的研究人员以老鼠进行实验,他们给部分雌鼠喂食高热量食品,以及喂食蔗糖或高果糖玉米糖浆等食品,结果发现,与正常饮食雌鼠产下的后代相比,高脂肪饮食雌鼠产下的后代长大后,明显酒精上瘾,其体内与心脏病风险相关的甘油三酸酯的水平也高很多。

高糖含量饮食雌鼠产下的后代同样存在酒精上瘾问题,并对被滥用的药物安非他命表现出强烈敏感情况,即使给予很小的剂量也会极为亢奋。

与正常饮食雌鼠的后代相比,高脂肪与高糖含量饮食雌鼠的后代体重均要大得多。从而证明,孕期食用太多高脂多糖的食物,子女酗酒、药物滥用的风险较高。

针对这项最新研究,安徽中医药大学的张实天教授表示,孕妇对高脂多糖食物的摄入确实应该引

起注意。

张教授说,孕妇的饮食问题非常重要,毕竟孕妇的饮食不仅影响孕妇本人的健康,更重要的是关系着两代人。孕妇拥有不健康的生活方式和行为,往往胎儿会受到极大危害,甚至会影响到婴儿时期。因为不管是胎儿时期还是婴儿时期,孩子的免疫力都很低,这时候如果母体吸收大量的不健康物质,便很容易影响到孩子的生长发育。张实天教授认为,吃太多高糖、高脂肪食物,如汽水、糖、薯片,会导致孕妇过胖,从而增加妊娠期糖尿病、妊娠期高血压的情况,除增加孕妇日后患糖尿病和高血压的机会之外,分娩时也会有困难。所以,从这一点看,也印证了美国科学家对孕妇高脂多糖饮食的研究,说明孕妇对高脂多糖的食物的摄入量一定要控制在合理范围。

饮食误区

不少传统观念需要科学认识

关于孕妇的饮食问题,在我国也有很多“讲究”,而且,这些“讲究”被很多人奉为“宝典”,张实天教授说,其实,在我们的传统认识中,存在着很多的误区,很多怀孕期间的饮食习惯都缺乏科学性。

我国有的“传统观念”似乎与美国科学家的上述研究“异曲同工”——“妊娠期吃糖易患糖尿病”,似乎注意到了糖类食物对孕妇及胎儿的不良影响。

然而,张教授称,仔细分析,这个“观念”并不科学。张教授表示,正常人摄入的碳水化合物在体内会转化为葡萄糖,如果有剩余,会通过胰岛素的作用,转化为糖元储存在肝脏或变为脂肪。而在妊娠期间,胎盘可以分泌物质对胰岛素进行抵抗,以保护胎儿获得充分的糖供应。所以,只要孕妇糖的摄入量在合理范围内,是不会患上糖尿病的。不过,孕妇摄入的糖越多,胰岛素消耗得越多,而遭遇胎盘分泌物质的“抵抗”也会越多,直至不堪负荷,这就可能出现糖尿病症状了。

“不要吃生冷、寒冷的食物,如凉粉、西瓜、雪糕,

这会造成早产,甚至小产。”大部分孕妇都曾接受过这样的忠告。

“这是没有科学依据的,生冷食物孕妇吃了,如果感觉不舒服,如出现泻肚子等症状,当然最好暂停食用,不过,生冷食物对胎儿是绝对没有影响的。”张教授解释道。

“多喝牛奶,生出来的婴儿皮肤会很白。”这也是大部分孕妇一直遵循的饮食“定律”。

张教授说:“这种说法显然也不具有科学性。胎儿的皮肤颜色是受父母的遗传基因影响,在成功受孕的那一刻便已经被决定,与怀孕期的饮食没有任何关系。”

与“多喝牛奶”对胎儿皮肤影响对应的是,很多人认为,“吃虾蟹会令胎儿的皮肤差,产生皮肤敏感。”

张教授解释说,如果孕妇本身对虾蟹敏感,在怀孕期就应避免对这些食物的摄入,否则孕妇对虾蟹敏感的情况遗传给胎儿的机会增加。而那些对虾蟹并不敏感的孕妇,就算吃了也不会令胎儿的皮肤差、产生皮肤敏感的现象。

不良行为

日常生活中的不经意会伤到孩子

张实天教授表示,美国科学家对孕妇高脂多糖饮食的研究结论,是在该领域取得的一项最新成果,但其实并不是一项独立的研究。世界各国的科学家们对怀孕期间孕妇的行为习惯曾有过多项研究,其中的一些

结论也得到了科学界的普遍认可。

张教授介绍,相关的研究成果还表明,一个人的个性、爱好和性情,在胎儿期就开始形成,而母亲的个人行为会对胎儿以后的心理和生理,产生至关重要的影响。

国内某医院儿科医生宋超告诉笔者,生活中孕妇的很多常见但却不健康、不合理的行为,往往会对孩子造成很大的影响,甚至是伤害。宋超医生列举了一些会对孩子健康产生不利影响的最常见行为。

1.水果的不合理食用

怀孕期间,孕妇需要通过食用丰富的水果,来补充自己和胎儿所需要的维生素,但水果的选择也要慎重。宋超医生认为,不是所有的水果都对身体有利。山楂对子宫有一定的收缩作用,有流产史的孕妇就要谨慎;西瓜吃太多,容易造成脱水;菠萝、香蕉、玫瑰香葡萄等水果含糖量较高,肥胖、有糖尿病家族史的孕妇应少吃为妙;如果孕妇贫血,还应该少吃石榴和杏。

2.抽烟和喝酒

宋超医生说:“抽烟、喝酒会大大影响孕妇的健康,同时也会危害胎儿。”香烟中含有尼古丁等很多有害物质,通过胎盘进入胎儿体内,会引起胎儿轻度一氧化碳中毒,使母血含氧量不足,严重时亦可能危害胎儿生命。

从调查资料中发现,有吸烟习惯的孕妇流产、早产、胎儿宫内发育迟缓、死胎及新生儿死亡的发生率均高于不吸烟的孕妇;胎儿畸形特别是先天性心脏病、儿童弱智的机会也比一般孕妇为多。美国纽约的研究者对99位初学走路的儿童和他们的母亲进行了研究,研究发现,妇女在怀孕时吸烟,子女在日后出现行为异常的可能性会增加。一般来说,这类孩子在两岁左右就会出现不同程度的反叛、冒险和易冲动的行为。母亲在怀孕时吸烟,孩子在蹒跚学步时就出现行为异常的危险比不吸烟者要高4倍。

孕妇喝酒则会造成长期慢性酒精中毒,使卵子活力减弱或发育异常,宝宝的智力低下、反应迟钝,特别是中枢神经系统中的大脑发育受影响,形成所谓“胎儿酒精综合征”。根据中科院“百人计划”人选者、营养科学研究所谢东教授的研究,发现在胎儿时期母亲有酒精接触史的国内儿童,焦虑和抑郁以及异常思维的发生比例,明显高于母亲无酒精接触史的儿童,酒精对国内孕妇及其子女的危害性比国外同类人群更为显著。

3.长时间享受热水浴

泡热水澡不仅可洗去一身的疲惫和不适,还能起到安神作用,可谓好处多多。但对于孕妇来说,切不可长时间享受热水浴。

宋超医生说,在怀孕的前3个月,如果让身体温度持续超过39℃以上,可能造成发育中胎儿脊髓缺损,尤其在怀孕第一个月,这种伤害的发生机会明显增高。所以水温应该尽量控制在38℃以下。孕妇在怀孕的前3个月是绝对禁止泡热水澡的,也杜绝接触其他的高温环境,比如冬季使用电热毯等。

4.染发、烫发

爱美是女人的天性,但对于孕妇来说,染发、烫发可不是正确的选择。

宋超医生告诉笔者,烫发剂中含有大量的化学刺激物,如碱性硝基化合物、过氧化物、氨基等芳香类化合物,这些物质均不利于准妈妈健康,并可诱发皮疹和呼吸道病症。染发剂的主要成分是苯二胺、对氨基酚和对甲苯二胺,这些化学物质虽然能使头发具有良好的光泽和天然色彩,但其中的甲苯二胺分子量小,易渗透至发髓,并引起皮肤过敏,出现红肿、疹块、水泡、瘙痒等症,还会诱发哮喘、贫血等疾病,不利于准妈妈身心健康。

如果经常染发,加上清洗不干净,染发剂中的化学物质不仅会破坏发质,伤害头发,而且还可透过皮肤吸收,在体内蓄积中毒,甚至诱发癌瘤。有毒的化学物质一旦通过血液循环到胎盘中,还可使胎儿畸形、智力低下等。怀孕期间,尤其是怀孕早期,胚胎十分脆弱,稍有不慎就会影响其正常发育,应尽量避免染发、烫发。

5.孕期涂指甲油

指甲油中往往含有一种名叫酞酸酯的物质,宋超医生指出,这种酞酸酯若长期被人体吸收,不仅对孕妇的健康十分有害,而且最容易引起孕妇流产及生出畸形儿。所以怀孕期间,准妈妈都应避免使用标有“酞酸酯”字样的化妆品,以防酞酸酯引起流产或婴儿畸形,尤其是男孩,更容易受“伤害”。

国内首个丙肝专家联合门诊开诊

科技日报讯 国内首个“丙肝专家联合门诊”近日在解放军第302医院开诊。该门诊针对目前丙肝发病率高,难治性丙肝病例增多的现状,开展针对患者的个性化治疗,为广大学者带来福音。

这个联合门诊由302医院丙肝专家陈国凤和香港籍专家廖家杰共同出诊。门诊集香港和大陆地区对丙型肝炎诊治的优势,借助302医院庞大的丙肝数据库的病例,将诊

断经验与香港国际化的诊疗方法相结合,为丙肝患者提供个性化的诊疗方案。专家将针对病情进行用药选择,并适时调整剂量和疗程,门诊还通过建立特色档案,对患者进行分类和筛选,跟踪随访等形式,对依据患者病情进行饮食禁忌等方面指导,并开展丙肝治疗的前沿研究。同时,两位专家在共同出诊中相互交流经验,探索难治性丙肝治疗的新方法。

据了解,丙型肝炎是全球第二大病毒性肝炎,目前全世界有1.8亿人感染丙肝病毒,我国的丙肝患者大概近四千万,居世界首位,而且正呈现逐年递增态势。丙肝的主要传播途径有母婴传播、血液传播、性传播及一些不正规的医学美容等方面指导,并开展丙肝治疗的前沿研究。同时,两位专家在共同出诊中相互交流经验,探索难治性丙肝治疗的新方法。(戴欣 郭阳虎)

据新华社消息,以“新形势下中非卫生合作的重点领域”为主题的中国—非洲部长级卫生合作发展会议8月16日在京举行。中非卫生官员在大会讨论后签署《北京宣言》,决定采取一系列措施推动中非传染病防控等卫生领域合作深化发展。

《北京宣言》提出,共同开发卫生人力资源,推动中非非职业技术培训合作;推动建立中非医疗卫生联合研究实验室;支持非洲国家卫生政策和项目;支持传染病和非传染病防控工作;支持免疫体系建设;开展血吸虫、疟疾、艾滋病领域的公共卫生合作项目;捐赠全科模块化病房诊所;支持中非医药企业合作,鼓励技术转让;加强全球卫生事务中的协调和合作。

中非两国将推动传染病防控合作

在《北京宣言》的框架下,中国与非洲各国将更加紧密地加强企业间的合作,以鼓励技术转让,扩大优质价廉卫生科技的实际应用覆盖率,同时保证产品的质量。宣言所强调的各方在卫生领域的合作将与非洲国家内部、国家之间及整个非洲大陆的优先发展重点及最紧迫的发展需求保持一致。

在《北京宣言》的框架下,中国与非洲各国将更加紧密地加强企业间的合作,以鼓励技术转让,扩大优质价廉卫生科技的实际应用覆盖率,同时保证产品的质量。宣言所强调的各方在卫生领域的合作将与非洲国家内部、国家之间及整个非洲大陆的优先发展重点及最紧迫的发展需求保持一致。

世卫组织呼吁促进全民健康覆盖

据新华社消息,世界卫生组织8月15日在北京发布《2013年世界卫生报告:全民健康覆盖研究》,呼吁各国增加研究投入以制定与各自情况相符合的全民健康覆盖体系。

报告说:“全民健康覆盖研究不是一个奢侈的事。恰恰相反,它是发现、发展和提供人们维持良好健康状态所需要的干预措施的基础。”

全国人大常委会副委员长陈竺、世界卫生组织总干事陈冯富珍、国家卫生计生委主任李斌和坦桑尼亚、赞比亚、加纳等国家卫生部长出席报告发布会。陈竺表示,实现全民健康覆盖,确保每个公民获得公平、可及、

质量可靠的卫生服务和保障,对政治稳定、构建社会安全网和提升社会公平性具有重要积极作用。2009年以来,中国通过深化医改各项举措为实现全民健康覆盖奠定了坚实基础。中国愿继续与国际社会一道,为践行全民健康覆盖理念、为实现人人享有健康做出不懈努力。

陕西学校内设医疗机构近半数不达标

据新华社消息,今年5月至7月,陕西对省内7个市22个区县160所学校的内设医疗机构或保健室以及卫生人员进行了调查。结果显示,近半数学校卫生室或保健室设置不达标。

5月至7月,陕西省市县三级卫生监督机

构共同协作,对省内160所学校和170名学校卫生技术人员或保健教师进行了问卷调查。调查显示,学校内设医疗机构或保健室总量不足的问题十分突出,且卫生技术人员缺乏的现象普遍存在。

据悉,在现有卫生室或保健室中,近半数设置达不到法规要求;超过一半的学校未按要求配备卫生专业技术人员,且30岁以下和新生人员极少,一旦目前在岗人员退休,专业人员短缺的问题将更加突出。