

近日，湖北宜昌一名60岁的超高龄妈妈，成功孕育并产下一对双胞胎，引发网友广泛关注。专家提醒——

超高龄妊娠，藏着看不见的风险

□ 郇荔荔 周燕

湖北宜昌这则超高龄妈妈成功孕育并产下双胞胎的新闻，着实让产科医生们都捏了一把汗。超高龄孕育双胞胎，每一步几乎都是铤而走险，最后还能在剖宫产下顺利分娩，这到底是机缘巧合还是科学使然？

60岁女性为何能顺利诞下双胞胎

一般来说，女性到了40岁以后，不管是身体状况、体内激素水平还是子宫功能都不太适合生育了。45岁到55岁，女性会逐渐走向绝经，绝经后的女性想要自然孕育宝宝几乎不太可能。

然而，浏览新闻会发现，60岁女性顺利分娩的例子并不少见。2010年5月25日，失独母亲盛海林成功产下一对双胞胎女婴。此后，媒体陆续报道了多例超高龄女性孕育宝宝的新闻：据潇湘晨报报道，2019年12月20日，湖南湘潭市中心医院一位62岁高龄产妇产下一子；据澎湃新闻报道，2023年5月12日，宁波市妇幼保健院59岁黄女士产下一名女婴。

这些超高龄女性为何能在绝经后顺利生下健康宝宝呢？这就不得不提

到一种辅助生殖技术——试管婴儿技术。按照出现的顺序，试管婴儿技术目前已发展到了第三代。第三代试管婴儿技术与一代和二代的本质区别在于，在胚胎移植入母体前，多了一个对染色体和基因筛查的步骤，以便筛选出不携带特定致病基因的胚胎进行移植。

但对于这些超高龄孕妇来说，年纪太大了，胚胎移植成功的概率太小，成功存活的可能性更小，即使存活了，顺利生下宝宝的几率也是微乎其微。但在试管婴儿技术的加持下，有些超高龄孕妇确实顺利生下了宝宝。

做好孕前准备和孕中检查必不可少

上述超高龄孕妇最后能成功分娩健康宝宝，这与她们做好了充足的孕前准备、规范的孕中检查和积极的产后康复密不可分。

孕前，夫妻双方到专业医院进行孕前优生咨询和全身体检及专科体检，评估身体状况能否再次妊娠，并评估妊娠可能出现的风险，包括妊娠期并发症、合并症的发生几率、胎儿染色体异常的风

险等。同时调理身体状态，提高机能，增加受孕成功的概率。

妊娠期间进行规律产检和系统的孕产保健，防止妊娠合并症和并发症的发生。对各种可能发生的异常，医生制定了应急预案并进行高危因素评分。对超高龄孕妇而言，分娩方式基本都选择剖宫产。

产后积极纠正妊娠期合并症及并发症，预防产后出血和产后感染，并进行适当锻炼、合理搭配营养，进行盆底康复训练和心理疏导，减少产后抑郁的发生。

超高龄妊娠每一步都面临重重风险

虽然近年来超高龄孕妇的报道并不鲜见，但作为产科医生，不建议超高龄女性随便“生个娃玩玩”。因为，对超高龄孕妇而言，妊娠过程中的每一步都面临重重风险。

一是妊娠期并发症发生率增高。随着年龄增长，妊娠期并发症、合并症的发生率会大大增加。据统计，35岁以上孕产妇妊娠期高血压、糖尿病的发生率会增加2倍以上。同时，随着年龄增长，妊娠合并贫血、甲状腺功能异常、

肝功能不全的发生率也会增加。而这些并发症的发生一方面增加了流产、早产，以及产后出血的发生率，另一方面它们本身也是围产儿病率及孕产妇死亡率的高危风险因素。

二是胎儿出生缺陷的发生率增高。高龄产妇在怀孕时，胎儿出现染色体异常的风险较高，尤其是染色体三倍体异常，也就是常说的唐氏综合征，会随着妈妈年龄的增加而增加。

三是受孕卵质量下降，导致胎儿心脏畸形、消化道畸形、唇腭裂的发生率增高。

此外，分娩期并发症包括产后出血等发生率也随孕龄增高而增加。超高龄孕妇产多合并孕期肥胖、代谢异常、慢性疾病，多次流产、宫腔操作，以及借助辅助生殖技术等，这些因素均可增加分娩期、产褥期风险，使产后出血、产褥期感染、静脉血栓性疾病及产后抑郁症的发生风险增加。尤其是产后出血，如果没有及时发现并纠正，有可能导致产妇死亡。

（第一作者系江汉大学2023级硕士研究生，第二作者系华中科技大学附属武汉儿童医院产三病区主任、主任医师）

出游提示

外出防晒牢记ABC

□ 罗娜娜

国庆中秋超长假期来临，打算外出游玩的您做好防晒了吗？

外出游玩，防晒必不可少。过度的日光暴露不仅会导致皮肤老化，影响容貌，还可诱发或加剧各种光线相关的皮肤病。

什么是“ABC”原则

A (Avoid) 即规避性防晒。不被晒到就是最好的防晒。上午10点至下午4点，是一天中紫外线最强的时候，要尽量避免该时段在阳光户外活动。

B (Block) 即遮挡性防晒。最有效的防晒莫过于硬防晒。无法避免在上述时段外出时，应选择遮阳伞、太阳帽等可直接遮挡日光的织物产品。

织纱密度越高、颜色越深，或加有防晒涂层，其防晒效果越好。防晒衣建议选择紫外线防护系数 (UPF) 大于40、UVA透过率小于5%标识的织物产品；防晒伞在此基础上添加防晒涂层，遮挡效果会更好；太阳帽的帽檐边长最好在7.5厘米以上。

C (Cream) 即涂抹防晒霜。当前两者无法实施或保护不充分时，我们可外涂防晒霜。市售防晒霜均标注日光防护系数 (SPF) 及UVA防护系数 (PA)。在选用合适防晒指数的前提下，防晒霜的使用必须注意“提前涂、足量涂、多补涂”，即出门前15到20分钟涂抹足量防晒霜，户外或汗出较多时需2到3小时补涂一次。

晒伤后如何修复

皮肤暴露于过强或过久的日光照射后，出现的红斑、水肿、脱皮，甚至水疱、大疱等损伤反应，中医称为“日晒疮”。出现日晒疮后该如何修复呢？

72小时内如有红肿疼痛，应行局部冷敷，可采用生理盐水、矿泉水、普通补水面膜等进行降温舒缓，冷敷后涂抹保湿乳液，帮助皮肤屏障修复；如出现水疱，应尽量保持水疱完整，及时就医；如局部瘙痒、疼痛严重，可短时间使用糖皮质激素，并对症口服止痛、抗组胺止痒药物；如出现明显的色素沉着斑，可在保湿修复的基础上外用含熊果苷、烟酰胺、维生素C等美白成分的医学护肤品帮助改善；1个月后皮肤色素沉着斑如未消失，可到皮肤科评估皮肤状态，采取光子嫩肤、皮秒激光等光电手段美白祛斑。

此外，可在中医指导下，服用清热解暑、凉血消斑药物。同时，可选取特色中药制剂外用，以凉血解毒、保湿修复。

需要注意的是，出现晒伤时，要避免冰敷或过度清洗；出现水疱时避免自行处理，以防发生感染；皮肤屏障功能未恢复前，应避免使用美白类、剥脱角质类功效性产品及光电治疗。

（作者系成都中医药大学附属医院皮肤科医师）

旅游要防水土不服

□ 胡献国

今年的“十一”长假，让不少人充满了期待。很多人早已为此做好了准备，盼望来一场说走就走的旅行。

然而旅游期间，尽管很多人谨记“病从口入”的忠告，不给细菌、病毒、肠道寄生虫等致病微生物入侵的机会，但却是容易遭受食欲不振、腹泻腹痛，甚至呕吐等尴尬场面，这就是人们常说的“水土不服”。

水土不服是由于地域环境差异、气候时差不同、舟车劳顿、精神紧张疲惫、饮食习惯改变等因素，导致人体自身免疫力的下降所致。那么，如何防止旅途中发生水土不服呢？

劳逸结合

容易发生水土不服的人，多半因机体抵抗力降低。因此，平时要加强体育锻炼，增强体质。旅途中要注意劳逸结合，保持良好的作息，心情愉快，睡眠充足，尽量消除紧张情绪。

旅途中还要注意腹部保暖。旅游时，要关注当地天气情况，随时注意增减衣物。行车上和夜间休息时尽量少用空调，尤其注意避免腹部受凉。腹泻期间一定要注意腹部保暖，可用热水袋或热毛巾敷脐部，或用衣物遮盖肚脐。

此外，旅游时要准备好健胃消食片、藿香正气液、黄连素片、泻痢停、蒙脱石散、整肠生等胃肠药或肚脐贴等，以备不时之需。

调整饮食

旅行时，饮食以温热、清淡、易于消化为原则。饮食要有节制，不要贪凉饮冷、不暴饮暴食、不吃腐败变质食物，避免食用生冷未煮熟的食物和饮水，水果宜削皮。对自己未曾食用过的菜肴、食物、果蔬等，应少食或慎食。腹泻期间，肠黏膜充血、水肿，肠管痉挛，肠蠕动加快，消化吸收功能紊乱，此时宜吃无油少渣、易消化的流食，如藕粉、大米粥、小米粥、粳米山药粥、细面条、薄面片、咸面糊等，少食多餐，勿食生冷、坚硬及含粗纤维多的食物，禁吃油炸、油煎食品。另外，牛奶、豆浆等应暂时不喝，以免腹胀。

多饮汤水

水土不服，腹泻次数越多，体内水分丢失也越多。因此，患病期间要主动多喝白开水、茶水、淡盐水、红糖水、米汤、青菜汤、土豆汤、糖醋盐水等，可交替饮用。饮用时可多次少量，以补足丢失的水分和氯化钠等成分。

旅途中可适当喝茶。茶叶不仅含有大量的微量元素，而且还含有咖啡因，有醒脑提神和强心利尿泻的作用，可加速血液循环，有利于致敏物质排出。但茶叶有兴奋提神作用，为了保证睡眠，睡前最好不要喝茶，也不要饮冷茶。

此外，睡前适量饮用蜂蜜水可有效防止水土不服。中医认为，水土不服的发生与脾胃虚弱有一定关系，蜂蜜不仅有健脾和胃、补益气血的作用，还有镇静、安神、除烦之功。它所含的葡萄糖、维生素以及钙、钾等物质能调节神经，起到增加食欲、促进睡眠的作用。另外，蜂蜜中还含有多种微量元素，可补充旅途各地食物、水质中所含微量元素的不足。

旅途中还可多喝酸奶。酸奶中的乳酸菌有助于保持肠道菌群的稳定与平衡，避免胃肠道功能紊乱而出现呕吐、腹痛、腹泻等不适。此外，环境改变引起的肠道菌群失调也可能引起便秘。因此，旅途中可适当喝点酸奶，或口服乳酸菌素等。

一般来说，水土不服的病症较轻，经过治疗，2到3天内可自愈，且预后良好。需要注意的是，在治疗过程中如果出现腹泻不止、腹痛加重，或发热不退时，应及时去医院检查治疗。

（作者系湖北省第一批知名中医、主任医师）

目前，我国慢阻肺总患病人数约1亿人，60%的早期慢阻肺患者都没有咳嗽、咳痰、喘息等明显症状，因此慢阻肺的漏诊率高达70%——

别忽视沉默“杀手”慢阻肺

□ 富精雷 衣晓峰 科普时报记者 李丽云

年逾五旬的王先生有着20多年烟龄，最近一段时间，他早上起床时经常咳嗽、咳痰，起初以为是咽炎，并未引起重视。谁知后来还逐渐出现胸闷、气短的情况，爬三四层楼梯就会感觉气喘吁吁，心跳加快。肺功能检查结果显示，王先生已是中度肺功能受损，最终他被确诊为慢性阻塞性肺疾病，也就是我们平常所说的“慢阻肺”。

中国老年医学学会老年综合评估分会委员、黑龙江省老年病医院老年病科副主任医师侯雪梅介绍，肺的性格很内向，平时不声不响，沉默寡言，可一旦要起脾气来，却能给身体造成不可逆的伤害。肺部疾病在初期如果不能得到有效控制，中晚期会造成严重的并发症，有时甚至会危及生命。

慢阻肺漏诊率高达70%

最新流行病学调查结果显示，以哮喘和慢阻肺为代表的慢性呼吸系统疾病已严重影响居民健康水平，给公共卫生健康带来严重威胁。目前，我国哮喘患者总人数已高达4570万人，慢阻肺患者人数约1亿人。在众多慢性呼吸系统疾病人群中，只有28.8%的哮喘患者曾在就医时得到过明确诊断，而慢阻肺的漏诊率也高达70%。

“这是因为慢阻肺在初期时，通常对正常生活没有多大干扰，不耽误工作和学习，因此往往容易被人们所忽视。”侯雪梅解释，肺脏有很强的代偿机制，60%的早期慢阻肺患者都没有咳嗽、咳痰、喘息等明显症状，这是容易漏诊和误诊的主要原因之一。



视觉中国供图

慢阻肺的诱因是持续性的气流受限，比如因长期吸烟或长时间吸入某些有害气体，导致气道形成慢性炎症，造成气管堵塞，使肺功能逐步恶化。当慢阻肺进入终末期时，患者才会显现出活动耐力不足和其他问题。比如，吃饭、穿衣等这些简单动作会诱发气促和喘息，甚至说一句话，中间也可能需要多次休息。

“遗憾的是，肺功能损害往往会一直呈进行性发展。目前的医疗手段只能控制病程进展，却无有效的根治方法。所以，早发现、早干预、早治疗

至关重要。”侯雪梅强调。

早期干预才能防止病情进一步演化

侯雪梅说，早期干预与稳定期积极治疗，才能防止慢阻肺患者病情演化到终末期。通过正确的医疗手段进行干预，才能阻止患者生活质量断崖式下降。生活中，以下人群要尽早开始、重点跟踪肺功能情况：有慢性咳嗽、咳痰，以及气短喘息等呼吸困扰症状者；无呼吸道症状，但大量吸烟和被动吸烟人群，以及特殊环境中工

孩子不爱说话就是“社恐”吗

□ 窦媛媛

选择性缄默症是一种罕见病，在世界范围内，小学生中的患病率在0.2%到2%之间。但随着社会的快速发展，患有选择性缄默症的儿童近年来有增多的趋势。该病平均发病年龄在2.7岁到4.1岁，且女孩多于男孩。2013年出版的美国精神障碍诊断与统计手册将其归类在儿童焦虑障碍中。患儿的语言理解能力和表达能力都很正常，但在某些特定的、需要语言交流的场所，选择性地保持沉默不语。

目前的主流观点认为，选择性缄默症的病因是多因素相互作用的结果。比如，患儿的父亲过于严厉，而母亲过于保护；或是儿童经历了重要养育者突然离开的重创。

“社恐”有严格诊断标准

我们平常所说的“社恐”指的是“社交恐惧症”，又称社交性焦虑障碍，它有严格的诊断标准。“社恐”患儿会表现出持久地害怕一个或多个社交场合，并且会极力回避其所害怕的社交场合。当他们无法回避时，就会出现强烈的焦虑、抑郁情绪。

“社恐”的典型症状也会包含言语上的拒绝或回避。孩子可能会不敢直面陌生人，更不敢与他人交谈，甚至见到陌生人就心慌紧张。此外还包括身处公共场合如幼儿园、游乐场和公园等处产生过度恐惧和紧张，以及在人的场合害

怕与同伴和大人面对面交流等。“社恐”与其他焦虑障碍的共病率高，在年幼儿童中常共患分离性焦虑障碍和选择性缄默症。

在生活中，大多数的孩子即使害羞、内向，在相处和互动一段时间放松下来后，也能比较顺利地与其他人建立沟通连接。如果观察到小朋友在社交场合的紧张惊恐远远超过常态，且持续地难以调节和缓解，家长应引起重视。

儿童焦虑障碍可能持续到成年期

焦虑是一种情绪，适度的焦虑能让人的行为和思维更敏捷，帮助提高效率、远离危险。但如果没有真正处于危机时仍然十分紧张，或者对压力事件出现过度反应，严重时就可能患上焦虑障碍。

儿童焦虑障碍是儿童青少年常见的精神障碍。除了前面所述的选择性缄默症和社交焦虑障碍外，儿童焦虑障碍还包括广泛性焦虑障碍、惊恐障碍、童年期分离性焦虑障碍、童年期恐惧型焦虑障碍等。

调查显示，在全球范围内有5%到20%的儿童存在焦虑障碍。部分类型的焦虑障碍可以在少年期后缓解，但也可能持续到成年早期或者更长，妨碍患儿远期的心理发育、学业发展和人际关系。

在家庭中，父母过度控制或情感忽视的教养方式、亲子冲突、家庭变故等

均会导致儿童长期存在紧张恐惧情绪。此外，学校环境中的人际冲突、校园霸凌，以及社会文化宣传的内卷等因素，也会加重儿童的焦虑症状。

以心理行为治疗为主

儿童焦虑障碍如果能被早期识别，及时干预，会有利于症状的缓解。其症状主要包括4方面。躯体症状，如头疼、肌肉紧张、出汗、脸红和恶心反胃等；负性情绪，如紧张不安、过度担心、对陌生环境敏感或者烦躁易怒等；异常行为，如易激惹、不易被安抚、坐立不安、脾气暴躁、学习效率下降、注意力不集中等；负性认知，如做事过度追求完美、失败时表现出超常的自责和痛苦等。

儿童焦虑障碍的总体治疗原则以心理行为治疗为主。由于儿童的焦虑情绪往往会在家庭关系存在冲突、父母教养方式不良的情况下出现，如果家庭成员间的氛围能够改善，孩子的焦虑情绪有时能自行缓解。因此，家庭治疗也是干预儿童焦虑的重要方式之一。

此外，由于儿童的语言分化能力尚不完善，非语言性表达能力更强，因此沙盘、游戏治疗也非常适合儿童。需要提醒的是，当焦虑严重时，家长应及时带孩子到院的精神心理科就诊，及时诊断，必要时辅以药物治疗。

（作者系心理咨询师、医学/心理学科作者）

科学辟谣

科普中国与科普时报社联合



在家还能跟父母沟通自如的孩子，到了学校或其他特定场合却一言不发，回避交流。是因为他们羞怯、腼腆、内向还是“社恐”呢？

其实，孩子在特定场合不肯说话，拒绝交流，原因可能多种多样，需要从生物、心理、家庭与社会等多方面因素综合考虑，不能简单地以“性格内向”或“社恐”一言以蔽之。但需要特别关注的是，儿童焦虑障碍如儿童选择性缄默症、儿童分离焦虑症，以及社交恐惧症等疾病确实也会导致孩子表现为“不爱说话”。

儿童选择性缄默症近年来有增多趋势

对于4岁半的琪琪来说，幼儿园的大门就像一个“开关”：只要踏进幼儿园，她的语言功能就自动关闭。入园已经1年多了，琪琪几乎没有和任何人讲过话，她也因此常常被其他小朋友忽略。但在家里，琪琪却是个活跃的孩子，话很多、爱表达。经过专业的检查，琪琪被诊断为患有儿童选择性缄默症。