

# 小石头发怒 孕期胆结石有方

### 当孕妈遇上胆结石,危害不小不容忽视

随着生活水平的提高,饮食习惯的改变,胆结石已成为常见病之一,并且女性的发病率要明显高于男性。天津市一中心医院肝胆外科专家提醒,当备孕前进行健康体检可以大大降低患上胆结石的几率,而孕期发现胆结石也不要慌,及时就医并找到适合自己的治疗方法是关键。

#### 帮您了解胆囊

胆囊是胆汁的仓库,肝细胞和胆管上皮共同作用生成分泌的胆汁通过胆管排入肠道来帮助促进脂类食物的消化和吸收,而剩下的部分胆汁就储存在胆囊内。胆汁它主要是由水(占97%)、胆汁酸、胆红素、磷脂、胆固醇、钠、钾、钙、磷酸盐、碳酸盐以及少量的蛋白质等成分构成的。

那么胆结石是在怎样形成的呢?通过不断研究发现胆结石主要可分为胆固醇结石、胆色素结石及混合型结石。其中,大部分胆结石为胆固醇结石。胆固醇存在于胆汁中是一种不溶性的物质,需要胆汁中的磷脂和胆盐来帮助溶解,但是当人体发生代谢缺

陷,胆盐和磷脂的合成及排泄障碍时,胆固醇不能被溶解,因此就导致胆固醇堆积、结晶成核,最终形成了胆固醇结石。

胆汁的生成分泌是一个非常复杂的物理化学过程,因此胆结石与很多因素相关,地区、种族、肥胖、妊娠及饮食、女性激素及糖尿病、高血脂症、胃肠吻合术后等都是引起胆结石的重要原因。而当女性怀孕后人体内的激素水平发生变化,雌激素大量增加,这使胆囊的收缩功能下降,同时很多孕妇都会在孕期加强营养,往往是鱼肉等高脂饮食,这些都是诱发胆结石胆胆囊炎的高危因素。

#### 当孕妈遇上胆结石

胆结石主要有几大危害,疼痛、感染、黄疸、胆管炎、肝损害,甚至诱发胆源性胰腺炎、胆囊癌等。一旦在孕期出现胆结石,由于害怕对胎儿不利,因此在用药上会受到很大局限。而药物受限,疼痛感染无法得到有效控制,病情进展,就会面临着需要手术的危险状况。不得不提的是在孕期孕增大的子宫会压迫到胆道系统和胰腺,引起泥沙样结

石形成的风险极高,泥沙样结石一旦堵塞胰管,很可能引起胰腺炎,而孕期胰腺炎的病死率高达20%-50%。因此孕妈患上胆结石是不容忽视的。

#### 孕妇患胆结石的治疗方法

低脂饮食控制 可以在医生的指导下,在孕期保持良好的饮食习惯,适当控制饮食,以低脂流质好消化饮食为主,避免油腻。

禁食水、补液治疗 如果症状加重,则必须禁食水。根据病情进展如需长时间禁食水,就要进行补液治疗来防止和纠正体内水、电解质失衡、酸碱失衡和营养失衡,避免对孕妇和胎儿带来不好的影响。

药物抗感染治疗 对于抗感染治疗可以选择对孕妇和胎儿影响较小的头孢类药物。但是无论是何种药物都会有一定的毒性。

如果非手术治疗效果不佳,孕病情恶化,或出现胆管炎、胆囊肿大、胆管穿孔等则应尽快采取手术治疗。首先可以选择简单创伤小不需要全身麻醉的胆管穿刺引流术,等病情缓解,待分娩后可根据病情选择腹

腔镜胆囊切除微创手术治疗。但是胆囊穿孔引流术也存在一定的风险,严重的可导致胎儿流产。

其实通过对各种治疗方法的介绍,我们可以了解到当孕妈患上胆结石无论是选择何种治疗都是有一定风险的。因此,专家提醒我们准备怀孕的女性,在备孕前进行健康体检是很有必要的,可以帮助筛查出无症状的胆结石,及时选择适合的治疗方法,避免在孕期导致胆结石进展,诱发胆囊炎,使自己陷入困境。

如果在孕前发现胆结石可以采用保守治疗和手术治疗两种方式。

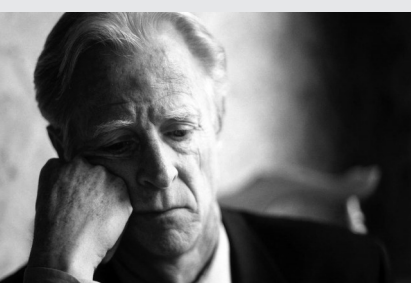
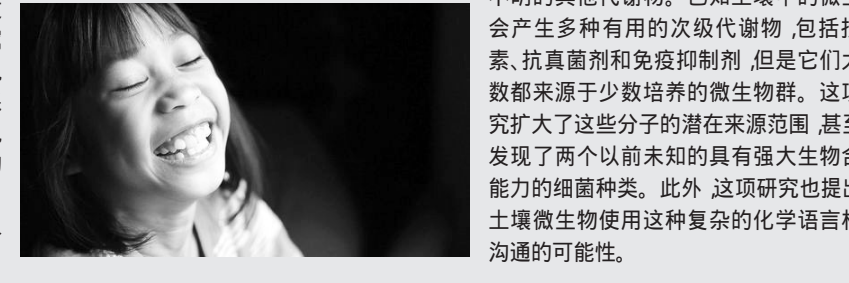
保守治疗 如果胆结石的直径小数量少,而且尚未出现明显的胆管炎症状,可以在医生的指导下,通过在孕期保持良好的饮食习惯、作息习惯,尽量给胎儿一个安全的生长环境。

手术治疗 如果症状加重例如出现疼痛、发热、病情进展,则最好选择在孕前切除胆囊。腹腔镜下胆囊切除术已是非常成熟的微创手术,创伤小、恢复快,基本不会对后续的怀孕有太大影响。

#### 你能辨别真真假假吗

有些笑声是对欢喜的真实反应,还有一些笑则很做作,甚至是虚假的。但一项新的研究表明,无论文化差异如何,人们通常都能分辨出真实的笑和虚假的笑。

在跨文化实验中,研究人员询问了来自全世界6个地区具有21个不同文化背景的884人,让他们听录制的美国大学女生真实的、自发的笑声和虚假的由意志决定的笑声。研究小组在日前已被《心理科学》杂志接收的一项研究报告中指出,平均而言,每种文化中有近2/3的听者能够分辨出这种差异。对声音文件的分析显示,真正的笑声音调更高、声音更大。研究人员说,在悲伤和痛苦的哭泣中也可以看到类似的特征,这表明笑是人类进化早期出现的一种更情绪化、更原始的反应。然而,研究小组表示,假笑是经过深思熟虑的反应,可能是在之后与语言一起进化产生的。实验表明,尽管存在文化差异,人们对笑的感知方式大致相同。这表明笑和大笑是人类行为的基本和普遍组成部分。



#### 科研动态

#### 一新基因可调控人体胆固醇吸收

日前,武汉大学生命科学院院长宋保亮教授团队,与新疆医科大学马依彬教授团队合作,发现一个新基因可以调控人体胆固醇吸收。美国国际学术杂志《科学》发表了这项研究成果论文。

血液中低密度脂蛋白胆固醇浓度升高,是导致心脑血管疾病的主要风险。胆固醇水平主要受饮食、生活方式和遗传因素影响。不同民族、不同人群遗传变异的频率、位点存在差异。课题组通过流行病学调查发现,新疆维吾尔自治区哈萨克族部分人体内存在保护基因和变异,基因突变携带者除胆固醇水平降低外,身体各项指标健康。研究人员选取了哈萨克族一个家系,通过分离家系成员的基因组DNA并进行研究分析,最终在血脂低的人体内发现一个新的突变位点,位于叫做LIMA1的基因中,这个变异与他们身上胆固醇浓度低相关。

团队开展了更深入的研究。对变异携带者进行的分析提示,他们的胆固醇吸收下降。这一发现在基因敲除小鼠身上得到证实和重现。通过分子水平的研究,研究团队进一步揭示了新基因介导小肠胆固醇吸收的功能和作用机理。该研究为降低胆固醇提供了新的药物研发靶点,还有助于理解为什么哈萨克族人虽然消耗较多牛羊羊肉,但心脑血管疾病患病率低于汉族人群。

#### 自体脐血治疗脑梗获进展

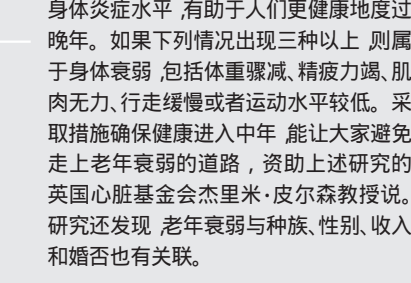
日前,在广东省广州市举行的第六届中国脐带血大会上,由广东省妇幼保健院和韩国汉阳大学联合开展的《自体脐血治疗脑梗》临床研究项目发布成果称,目前已有12位患儿成功进行自体脐血输注。

近年来,国内外自体脐血治疗脑梗的案例越来越多被报道。美国杜克大学儿童移植中心及罗伯特森细胞治疗临床转化中心首席专家乔安妮教授,在此次大会上分享了自体脐血治疗脑梗临床研究的最新成果。其研究显示,患儿在输注自体脐血1年后,比预期提升了30%的运动功能。乔安妮表示,足量的自体脐血输注能够促进脑梗患儿运动功能恢复。现阶段研究证明,儿科患者自体脐血治疗脑梗是安全可行的。而在自体脐血治疗脑梗方面,广东省妇幼保健院康复科主任常燕群团队开启的治疗脑梗临床试验也取得一定进展。

除脑梗外,自体脐血在其他疾病的临床治疗方面也展示出应用前景。乔安妮表示,国外有了长期的脐血应用研究数据并取得进展。2005年,美国佛罗里达大学研究团队开展了自体脐血治疗1型糖尿病患者临床试验。2006年,美国俄亥俄州立大学医学院开展大剂量免疫抑制剂联合自体脐血移植治疗多发性硬化的研究。2009-2012年,安卡拉大学招募患有贫血症的早产儿进行自体脐血输注研究。2013年,美国杜克大学医学院成功将自体脐血治疗脑梗进展到3期临床试验后,开始利用自体脐血治疗自闭症的创新研究。2017年10月,杜克大学医学中心取得了FDA的许可,开始了一项扩大范围的临床研究,涉及疾病包括自闭症、语言障碍等。

#### 五招鉴别 未老先衰

研究人员发现,如果中年时出现下列五种情况,晚年时会身体衰弱,包括肥胖、抽烟、缺少运动以及血液中两种物质水平偏高。英国伦敦大学学院研究人员以6000多名英国中年人为研究对象,发现肥胖、抽烟、少运动,且血液中白细胞介素6和C反应蛋白偏高的50多人,到70多岁时很可能身体衰弱。白细胞介素6和C反应蛋白能够反映身体炎症情况。研究人员认为,健康的生活方式以及了解身体炎症水平,有助于人们更健康地度过晚年。如果下列情况出现三种以上,则属于身体衰弱,包括体重骤减、精力减退、肌肉无力、行走缓慢或者运动水平较低。采取措施确保健康进入中年,能让大家避免走上老年衰弱的道路,资助上述研究的英国心脏基金会杰里米·皮尔森教授说,研究还发现,老年衰弱与种族、性别、收入和婚否也有关联。



# 人造卵巢支架让未成熟卵细胞正常发育

据英国《独立报》日前报道,丹麦科学家研制出了一种生物工程卵巢,剥离了DNA和活细胞成分的卵巢支架,这是全球首个能让未成熟卵细胞成功发育成适合移植的受精卵细胞的人造卵巢。研究人员表示,这种人造卵巢未来有望让经历过癌症治疗的女性无风险地成为母亲。

有些需要接受紧急医学治疗的女性,会将卵巢组织(含有数千个未成熟卵子,这些卵子存在于被称为卵泡的充满液体的囊中)保存下来,希望在治疗后再将卵巢组织植入体内。然而,如果有癌细胞留在卵巢组织中,那么再次移植带来的癌症风险也会很大。哥本哈根理工学院团队的最新技术避免了这一风险。

他们使用一种化学过程,剔除了卵巢组织细胞的DNA以及可能包含有错误指令导致细胞不受控制生长的其他特征,然后将未成熟卵细胞植入这个空的人造卵巢支架中。结果表明,未成熟的卵子和组织支架可以重新整合,在这个支架中存活下来,然后可被移植到一个活宿主——一只老鼠体内。团队负责人苏珊娜·波尔斯特说:这是分离的人类卵细胞首次在脱细胞的人类支架中存活下来。试验表明,它可以提供一种新的生育保护策略,没有恶性细胞卷土重来的风险。此前,英国科学家首次将未成熟

细胞从卵泡中取出,并在体外培育为成熟的卵子,但该技术没有卵巢支架可以让卵细胞重新植入并自然发育。独立医生认为,这是开创性的研究,是生育保护领域极为重要的进步。但这个过程仍需要精简并证明对人类是安全的,这可能需要数年时间。英国哈默史密斯医院妇科医生斯图尔特·拉维博士说:如果这一技术被证明有效,它比试管受精(IVF)和冷冻卵子更具优势。

研究人员在日前于巴塞罗那举行的欧洲人类生殖与胚胎学会(ESHRE)年会上介绍了这一成果。

# 防心脏病猝死 智能心电监测衣提前数天预警

心脏(心血管)疾病是危及人类生命健康的头号杀手,病人在猝死前往往不会有明显的疼痛表现,但是心率波形早在2-3天前就已有变化。从东南大学、联想、穿戴式心脏睡眠

情绪智能监控联合实验室学术委员会获悉,新型心电监测衣能24小时监测心率波形,通过智能诊断算法可提前数天为心脏病猝死预警。

每年,心血管病死亡人数占全球死亡总人数的29%,中国心血管病患者2.9亿,每5例死亡者中有2例死于心血管病。同时,根据世界卫生组织报告,全世界1/3人口存在失眠症状或睡眠功能障碍,有睡眠问题的人群患心血管病的风险比正常人高2到3倍,睡眠障碍易诱发高血压、糖尿病等疾病。以上人群都需要长期或定期监测心率和情绪波动,但受医疗条件和客观因素制约,目前还无法做到。东南大学与联想集团合作研发的智能心电衣,主要有3号导线和12号导线等类型,最小的仅有一根导线大小,包含了穿戴式电极和传感器、柔性电路板。智能心电衣与云端数据库连接,穿戴者的心电波形、心音、血压、呼吸等生理信号可实时上传至云端数据库,通过多生命体征信息的特征提取与异常识别算法,基于机器学习与深度学习的人工智能技术,对心脏、睡眠

情绪等信息进行智能判断。心脏病猝生前8小时是发现和治疗的黄金时间,但其在病人猝死前2-3天心电波形就已发生变化,通过24小时在线监测和智能诊断,可为病人提供预警。联合实验室主任、东南大学仪电学院刘澄玉教授介绍说,智能心电衣对心脏病、猝死等疾病的风险率有高达95%,甚至更高。目前已在江苏省人民医院开展临床试用。

#### 医界新知

发现癫痫需合理诊疗

及时发现 有的癫痫患者在发作前有先兆症状,如头晕、胃气上升、胸闷不适等,应尽快离开水池、公路等危险场所,寻找相对安全的地方躺下,家属也应多观察病人出现癫痫发作的先兆症状时,将附近危险物品移开,取出患者口中假牙,将纱布卷成卷垫入病人上下齿之间。

早日康复 若患者出现强直发作,不要强行撬开嘴巴,按压病人肢体,应及时清理口鼻异物,严防窒息,注意观察记录病人发作情景,同时立即拨打急救电话,即使病人发作很快缓解,也务必到医院查明病因,对症治疗。

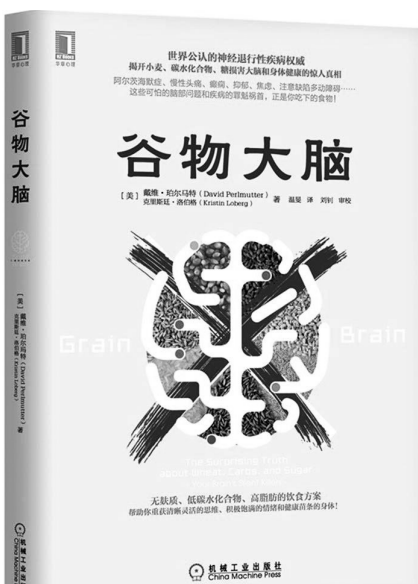
规律服药 遵医嘱服用药物,建议每天服药时间固定。如不慎漏服,可及时补服,后逐渐调整至固定时间。

谨遵医嘱 服药过程中避免自行增减药

# 《谷物大脑》

你的大脑会生病,并非遗传基因注定,罪魁祸首,或许正是你每天所吃的食物。麸质、碳水化合物和糖,就像沉默的杀手,在过敏人群毫无知觉的时候,已对大脑与身体造成永久的损害。对于他们来说,无麸质、低碳水化合物、高脂肪,才是理想的饮食。无论这些人是老年人还是年轻人,采用这种饮食方法后,其身体的新陈代谢都会改变,有可能新脑细胞也会开始生长。除了保护大脑这个益处之外,还可以轻松减重、不易复胖,整天更有活力,睡眠更好,效率和创新能力提高,记忆力更好,头脑更敏锐。

通过数十年的临床和实验室研究,以及从业30多年以来观察到病人使用此法后的惊人效果,作者戴维·珀尔马特医学博士告诉你一个席卷欧美、好莱坞和运动界明星都在使用的革命性健康饮食法,并提供了每一个详细的四周计划,帮助你改变包括饮食、运动、睡眠在内的日常生活习惯,从而获得灵活的大脑和健康的身体。本书在美国出版即跃上《纽约时报》图书销售排行榜第一名以及亚马逊健康类排行榜第一名,并持续在榜数十周。



#### 每周图书推荐

# 癫痫患者需更多关爱 诊疗需科学

癫痫,是神经元突发的过度同步化放电导致的大脑功能障碍的一种慢性疾病。我国最新流行病学资料显示,国内癫痫总体患病率为7.0,据此估计中国约有900万左右的癫痫患者,癫痫已成为我国神经科仅次于头痛的第二大常见疾病。癫痫患者有的病程较长,需要规律用药,患者及家庭常有较重的经济负担,癫痫发作具有突发性、危险性,可影响患者生活、学习、工作,由于认识不足,社会疏远、亲朋偏见,加重患者心理压力。癫痫患者家庭常具有各种各样的困难存在,迫切需要社会的关爱与支持。天津市环湖医院神内一区主任医师岳伟提醒,癫痫患者需要更多理解关爱,而社会大众对于癫痫的科学诊治也需要有一个正确认知。

关爱癫痫患者需要早期预防

妇幼保健 加强妇幼保健工作 特别是围生期保健,预防病毒感染,慎用药物,防止宫

内感染、产伤、宫内缺氧,禁止近亲结婚,癫痫易感父母怀孕后,可做羊水细胞染色体检查,发现异常及早中止妊娠。做好免疫接种工作,防止脑膜炎、麻疹、腮腺炎和获得性新生儿感染的发生。

健康教育 防治感染,如寄生虫感染、脑炎、脑膜炎、脑脓肿等,防止如脑外伤、脑卒中等引起癫痫的常见疾病,并及时治疗。

诱发因素 尽可能地远离诱发癫痫发作的各种因素,如某些中枢神经兴奋药如戊四氮、贝美格,抗抑郁药等本身就可诱发癫痫,酗酒、睡眠障碍、疲劳以及精神因素等可诱发癫痫发作,发热可导致热性惊厥,还会加重或诱发发作,及时地控制发热可有效地预防和减少癫痫发作。

敏感人群 某些患者对特定感觉因素较为敏感,最主要的如视、听、嗅、味等,如过度闪光刺激、长时间的麻将或下棋等游戏等,引起反复性癫痫发作。此类患者应避免这些因

#### 海外鳞爪

# 你若够老 便不再老

你可以不用节制饮食或使用昂贵的药物就能延缓衰老,前提是要等自己活到105岁。一项新研究表明,死亡的可能性在极老的老年人中将不再上升,这也表明人们尚未达到寿命的极限。

荷兰海牙跨学科人口研究所人口统计学家Joop de Beer说,这项研究用高质量数据展示了一种非常合理的模式。但美国伊利诺伊州芝加哥大学的传记作者Leonid Gavrilov对这些数据的质量表示怀疑。

随着年龄的增长,人们的死亡风险也会剧增。例如,在50岁的时候,人们在下一年一命呜呼的风险比在30岁时高出3倍多。当人们步入六十岁后,死亡几率约每8年增加一倍。如果你足够幸运能活到100岁,那么你活到下一个生日的几率只有60%。

但根据对实验动物如果蝇和线虫的研究,其中也有暂缓期。很多类似有机体展示了一种所谓的“死亡率高原”,即当到达一定年龄后,人们的死亡率不再上升。但是在人类中展示这一点,其部分原因在于很难获取到极高龄者的准确数据。

因此,在新研究中,意大利罗马萨皮恩扎大学人口统计学家Elisabetta Barbi和同事们转向了该国国家统计研究所的一个数据库,其中包括在2009年至2015年期间年龄在至少105岁以上的高龄者,总共3836人。由于意大利市政当局对居民的记录都很仔细,研究人员可以验证这些人的年龄。这是迄今为止最干净的数据。该研究共同作者、加州大学伯克利分

#### 找固定医生看病降低早逝风险

英国研究显示,固定找同一名全科医生看病有助降低早逝风险。全科医学院前院长格雷发表报告,依据对22项以往研究的综合分析得出这一结论。这些研究中的一项显示,找固定医生看病,最高可降低53%早逝风险。

格雷说,如果患者认识和喜欢一名医生,会更愿意向医生提供更多信息和表达忧虑,而对陌生医生不太会这样,看固定医生事关医疗质量,好处堪比一些治疗手段。

他说,患者向医生提供更多消息,有助于医生做出正确诊断,并提出有针对性的治疗方案,而且看固定医生的患者更可能接纳医生建议。

格雷呼吁英国国家医疗服务系统认识到固定医生的价值,不要让有固定患者的全科医生转岗做夜间和周末接诊医生。全科医学院副主席霍索恩认为,找固定医生看病虽好却难以普及,因为全科医生临资源少和劳动力短缺压力,等着看专属全科医生可能迫使患者等待更长时间。

据新华社

# 空气污染显著关联糖尿病发病风险

美国圣路易斯华盛顿大学医学院一项研究显示,室外空气污染与糖尿病发病风险有显著关联。研究人员分析170万无糖尿病美国老兵的健康数据,平均随访8.5年,同时评估空气污染程度,判断两者是否关联。结果显示,糖尿病发病风险与空气污染呈现密切关联。研究人员随后建立模型,估算不同空气污染水平中的糖尿病发病风险。

研究人员在日前出版的英国《柳叶刀·星球健康》杂志发表论文说,全球范围内,空气污染2016年关联320万新增糖尿病病例,大约占当年全部新增糖尿病病例的14%。圣路易斯华盛顿大学医学院网站说,糖尿病是发病率增长最快的疾病之一,全球约有4.2亿人受这种疾病困扰,主要致病因素包括饮食不健康、久坐不动和肥胖。我们的因素显示,空气污染与糖尿病显著关联,论文高级作者齐亚德·阿里说,我们发现,即便是美国环境保护局和世界卫生组织目前认定的低水平空气污染(糖尿病发病)风险也有所增加。这一点具有重要意义,因为很多工业游说团体认为,当前的(空气污染)水平(要求)太严格,应该放宽一些。证据显示,即便是当前水平,仍然不够安全,需要继续收紧。

研究人员认为,空气污染关联糖尿病风险的原因可能在于污染物抑制胰岛素分泌,阻碍身体把血糖转化成能量。

据人民网

# 孕初期饮食不良可能影响胎儿脑部发育

英国南安普敦大学发布的一项新研究说,从动物实验推断,母亲孕初期的饮食中如果蛋白质太少,会对胎儿的脑部发育造成持久的负面影响,可能导致成年后的短期记忆能力下降。

英国南安普敦大学等机构研究人员在新一期美国《国家科学院学报》上发表的论文说,他们通过小鼠实验发现,小鼠在刚怀孕的数天内如果饮食中没有足够的蛋白质,会影响胎儿的脑部早期发育,也会让神经干细胞数量减少。神经干细胞

对形成脑部的神经细胞至关重要,神经干细胞数量减少可能导致神经细胞形成的时间和数量出现差错,从而使成年后的短期记忆力变得较差。南安普敦大学研究人员桑德里娜·维莱姆·莫拉克说,从小鼠模型来看,怀孕初期的营养摄入对脑部发育有非常重要的影响,未来有必要深入研究。此前已经有研究显示,母亲在怀孕初期的饮食中如果营养不足,会增加孩子未来患心血管疾病和精神分裂症等疾病风险。据《科技日报》

据新华网

# 人脑中有独立区域控制音调

美国加利福尼亚大学旧金山分校研究人员发现,人类大脑额叶中有一个独立的区域来控制喉咽,调节说话和唱歌的音调。研究人员说,当志愿者说出被强调的单词时,背侧喉咽运动皮层活跃度增加,这表明该区域与音调相关。研究人员说,大脑通过控制喉咽肌肉来调节音调。气体通过喉咽时,人们可通过调节张力来控制声带振动速度,就像吉他的琴弦,收缩喉咽肌肉使振动加快,从而发出不同音调的声音。成为人类语言发展的推动力。

发表在最新一期美国《细胞》杂志上的研究显示,位于大脑额叶中控制手和嘴的区域之间的背侧喉咽运动皮层区域与音调控制有关。研究人员让12个志愿者反复说“我从没说过她偷了我的钱”这句话,每次通过改变某个单词的音调来表达惊讶、谴责和询问等情绪和语气。研究团队发现,当志愿者说出被强调的单词时,背侧喉咽运动皮层活跃度增加,这表明该区域与音调相关。研究人员说,大脑通过控制喉咽肌肉来调节音调。气体通过喉咽时,人们可通过调节张力来控制声带振动速度,就像吉他的琴弦,收缩喉咽肌肉使振动加快,从而发出不同音调的声音。成为人类语言发展的推动力。

据新华网

# 恢复过程离不开社会支持

患者信心 鼓励癫痫患者战胜疾病,同时加强健康教育和癫痫病的宣传,消除社会对癫痫病的偏见与误解,引导社会关爱癫痫患者,提高患者生活质量,使其享有平等工作学习的机会。

工作选择 在工作性质上,使癫痫病人远离危险环境。患者及家属在选择职业方面避免选择电工、重型机械及锅炉操作工,及从事水上作业、高空作业等高危职业。患者也应慎重驾车。

记者 朱春颐