

减少出生缺陷,有效预防是关键 高龄孕妇 请别忘产前筛查

■ 本报记者 侯赛

婴儿呱呱坠地时的那一声啼哭,对大多数家庭来说,意味着一扇幸福之门的开启。但对某些家庭而言,却是一个悲剧的沉重开端。

我国是出生缺陷高发国家,每年有80万-120万名出生缺陷儿。尤其是“全面二孩”政策实施后,高龄孕产妇明显增多,出生缺陷防控也面临更多挑战。海南省人民医院妇产科从事产前诊断工作多年的医学博士吴栋才提醒,减少出生缺陷,预防比治病更重要。预防出生缺陷是一项系统性工作,孕产妇要做好产前诊断和遗传咨询、定期接受产科检查。

热点

部分出生缺陷发生率有所下降

43岁的符春妹(化名)在2016年诞下一名男婴。白白胖胖的孩子成为全家的心头宝。但孩子7个多月时,却被诊断患有唐氏综合症,这让符春妹一家人的心情跌入谷底。

医生告诉符春妹,唐氏患儿通常有智力障碍、免疫力低下,生活不能自理,并伴有复杂的心血管疾病,需要家人的长期照顾。而符春妹怀孕时并未做唐氏综合症产前筛选检查。

海南省人民医院妇产科医学博士吴栋才接触过不少与符春妹有类似遭遇的家庭,均是因为没有做产前筛查,从而导致缺陷儿的出生。

据了解,随着产前筛查、产前诊断、叶酸增补、地贫防控等出生

缺陷综合防治措施的开展,围产儿神经管缺陷发生率、脑积水、唐氏综合症的发生率呈现逐年下降趋势。同时随着超声诊断技术的发展,先天性心脏病等内脏畸形及微小畸形的检出率大幅度增加,在一定程度上带动出生缺陷总发生率的上升或波动。

孕前、孕期检查一个都不能少

吴栋才介绍,出生缺陷是指胎儿出生前就已经存在的结构或功能异常。造成出生缺陷的原因十分复杂,近亲结婚、遗传因素、高龄妊娠、营养素缺乏、病毒感染、糖尿病、药物使用不当以及不良生活习惯、接触有毒有害物质等,都可能导致新生儿出生缺陷的发生。多数出生缺陷疾病是不可治愈的。降低出生缺陷,关键在于孕前、产

前的预防。“预防出生缺陷有孕前、孕期、新生儿出生后这‘三道防线’,婚前医学检查和孕产保健是最有效、最经济的选择,约有70%-80%的出生缺陷可以被不同阶段的B超检查出来。”吴栋才表示,出生缺陷还与遗传有很大关系,患有糖尿病、高血压等基础性疾病的孕妇尤其要做好预防。

据了解,2017年,原省卫计委下发《关于加快海南省产前筛查网络建设工作的通知》,进一步完善我省出生缺陷综合防治网络,目前,全省已建立产前诊断机构2家,产前筛查机构7家。

构建出生缺陷综合防控体系

出生缺陷是全球共有的公共卫生问题,也是民生问题。不仅影

响缺陷儿的一生,还给家庭和社会带来沉重的精神和经济负担。随着“全面二孩”政策的实施,大批高龄孕妇加入生育大军,加强出生缺陷防控更为重要。

海南省卫生健康委员会妇幼处相关负责人介绍,下一步我省将整合多方资源建立海南省出生缺陷综合防控中心,推动孕产保健、产前筛查和产前诊断、胎儿医学咨询与干预、新生儿疾病筛查、出生缺陷儿救治工作相互衔接,建立产前产后一体化出生缺陷综合防控体系。

此外,我省将继续推动产前诊断与产前筛查体系的建设,确保各市县均建立1家以上产前筛查机构,三级医疗机构原则上都应该创建产前筛查中心,东、中、西部地区有条件的三级医疗机构建立产前诊断机构,不断满足妇女产前诊断与产前筛查需求。

医生提醒

孕妇有下列情形之一的,应当进行产前诊断:
羊水过多或过少;
胎儿发育异常或者胎儿有可疑畸形;
孕早期时接触过可能导致胎儿先天缺陷物质;
有遗传病家族史或者曾经分娩过先天性严重缺陷婴儿;
年龄超过35周岁。



相关链接

孕妇如何选择产前检查方式

吴栋才建议,对于年龄小于35岁,无染色体异常胎儿分娩史,无家族遗传病史的孕妇可选择唐氏筛查。对于年龄在34岁-38岁之间,惧怕羊水穿刺风险的孕妇,可以先行无创产检基因检测。有产前诊断的指征但是又有羊水穿刺的禁忌症者也可先行无创产前基因检测。“无创产前基因检测不能作为确诊依据,羊水穿刺才是产前诊断的金标准”。吴栋才表示,对于高龄孕妇、多次不良孕史的孕妇、分娩过染色体异常胎儿的孕妇、有家族遗传病史的孕妇建议直接进行羊水穿刺确诊。

提醒孕妈:产前诊断≠产前筛查

专家分析不同产检方式优缺点

■ 本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

为了保证孩子的健康,广大孕妈要在孕期做各种各样的检查。其中最让人纠结的莫过于唐氏筛查、无创产前基因检测以及羊水穿刺的选择。这三者到底有什么不同?海南省人民医院有多年产前诊断经验的医学博士吴栋才为您一一解答。

唐氏筛查(血清学筛查)

通过抽取准妈妈的血清,检测母体血清中甲胎蛋白、绒毛促性腺激素和游离雌三醇的浓度,并需结合孕妇年龄、采血时体重和孕周等方面来判断胎儿患先天性愚型、神经管缺陷的危险系数。

无创产前基因检测

利用新一代高通量测序检测胎儿染色体异常的新一代产前检测技术。通过采集孕妇外周血,对母体外周血血浆中的游离DNA片段(包括胎儿游离DNA)进行检测,结合生物信息分析,计算胎儿

患染色体非整倍体的风险。

●**优点:**费用200元-300元左右、医保报销、无创伤(只需抽血即可)。
●**缺点:**检出率及准确性相对较低,只能检出60%-70%的患儿,假阳性率高,有5%-8%的孕妇需要接受诊断性检查,而这些孕妇中真正怀有唐氏综合症胎儿的大约只有1%。高龄、既往分娩过染色体异常胎儿的孕妇不适合进行唐氏筛查。

●**优点:**无创(只需抽取静脉血)、检出准确率高、假阳性率相对较低;结果不受孕妇年龄、种族及是否有糖尿病等妊娠相关疾病影响。

●**缺点:**费用较高,我省收费标准为1740元(不在医保报销范畴),有1%假阴性的可能。目前不能检测易位导致的染色体异常;不能检测罗伯逊易位型和嵌合型唐氏综合症;不能检测基因遗传疾病;不能筛查开放性神经管缺陷;无创产前基因检测仍属于筛查范畴,不能替代产前诊断。

羊水穿刺(产前诊断)

羊水穿刺是在唐筛检查结果

为高危或者无创产前基因检测高风险的前提下,进一步进行确诊的检查方式之一。医务人员常规消毒铺巾后,把一根细长针穿过孕妇肚皮,穿过子宫壁,进入羊膜腔,抽取羊水进行综合查验。

●**优点:**能一次检测46条染色体,还能进行基因芯片及单基因疾病检测,准确性高(染色体疾病诊断的金标准),是目前检测范围最广和准确性最高的产前诊断技术之一。

●**缺点:**由于该项检查属于介入性检查,可能0.5%的几率会导致流产,所以孕妇产妇必选择正规医院进行相关检查。据了解,目前海南省人民医院与海南医学院附属第一医院两家医院具有产前诊断资质,均可开展羊水穿刺项目。

宝宝出生就长牙好不好?

医生提醒:不能乱拔

■ 本报记者 符王润 通讯员 徐善应

去年底,有媒体报道,一名美国女婴刚出生就被发现长有两颗下门牙。为其接生的医生表示,在她执业的25年里,这是她第二次遇到这样的情况。

根据美国国立卫生研究院的资料,这种罕见的情况被称为“诞生牙”,一般每2000-3000个新生儿中才有可能出现1例。

诞生牙是指婴儿一出生就萌出的牙齿,也叫出生牙。一般来说,婴儿在6-8个月前开始萌出乳牙,但有的婴儿会出现乳牙早萌。乳牙早萌的现象有两种,一种称诞生牙,一种称新生牙,多见于下颌中切牙。诞生牙是指婴儿出生时口腔内已有牙齿,新生牙是指出生不久萌出的牙齿。

所以,这一现象是正常的。民间有娘胎里带出来的牙是“鬼牙”,要人吃,这种迷信说法是不存在的。“诞生牙”是由什么引起的呢?

难道真是一般人以为的因为孕期补钙太多了从而导致宝宝出生就长牙?海南口腔医院儿童牙科医生吾尔肯表示,医学上还没有乳牙早萌确切的原因,一般多认为与遗传、内分泌和环境因素相关,主要是由于个别牙胚距口腔黏膜很近,导致过早萌出。

吾尔肯介绍,由于萌出过早,多数牙根尚未发育,常常是软软的,并且很松动。如果因极度松动影响婴儿哺乳或有可能脱落而被婴儿吸入气管造成危险时,则应及时拔除。如果不松动,则应该保留,因为该牙为正常乳牙,拔除后就不会再长,以后可能造成乳牙缺失。保留的诞生牙由于多长在下颌,有可能在吮吸时对舌系带造成摩擦而导致溃疡。如果出现这种情况,可以调磨诞生牙或改用汤匙喂养,溃疡处涂用药物治疗。

吾尔肯提醒,宝宝如有诞生牙,请及时带宝宝前往正规医院进行检查,医生会做出正确判断,给出建议,家长千万不要擅自主张给宝宝拔牙。

美容学堂

■ 本报记者 徐晗溪

烟酰胺,即维生素B3,是目前主流的美白成分。因为很多昂贵的美白护肤品中都有烟酰胺的“身影”,使得烟酰胺成为美白界的“网红”,深受爱美人士的追捧。烟酰胺究竟有何作用?使用烟酰胺又有哪些注意事项?海南日报记者就此采访了海南省皮肤病医院医学美容部激光科医生郑小乐。

烟酰胺是“黄脸婆”的克星

“烟酰胺真正用在化妆品中是1974年,将烟酰胺用在防晒霜中,达到出乎意料的美白效果。”郑小乐表示,烟酰胺真正大批量用在护肤品中,被市场接受,是从一些著名的护肤品牌推出含有烟酰胺的产品开始,使得烟酰胺作为美白成分逐渐推广开来。

“烟酰胺能够加速新陈代谢,加速含有黑色素细胞的角质脱落。”郑小乐说,一方面,烟酰胺的分子量小,

护肤能手烟酰胺的“肌”密 美白“神器”最怕酸



可以直接被表皮细胞吸收,激发一些已经衰微的细胞活力,促进胶原蛋白的合成,防止黑色素过度沉着,达到美白的效果;另一方面烟酰胺还具有抗糖化的作用,能够淡化蛋白质糖化后的黄色。“通俗讲,对皮肤暗黄有效果,对‘黄脸婆’的皮肤,具有明显的效果。”郑小乐表示,烟酰胺被广泛应用于美白、抗衰老的产品中,其效果已经被很多坚持使用烟酰胺产品的消费者所证实。

烟酰胺不能与酸类产品混用

烟酰胺的功效虽然很大,但是在使用高浓度烟酰胺产品时,很多人皮肤会不耐受,出现红、肿、痒、刺痛等过敏反应,尤其是在干燥、寒冷的气候条件下。郑小乐提醒,如何避免烟酰胺的刺激性,对烟酰胺原料中杂质的控制和配方的设计都有很高的要求。

“烟酰胺的刺激性主要是烟酰胺中的烟酸,在PH值为6时,烟酰胺非常稳定;当PH值高于或低于6的溶液中大,烟酰胺会水解,形成烟酸,刺激性大大提升。”郑小乐特别提醒,烟酰胺产品原则上适用于各种皮肤类型,但是不适合和其他酸类产品混用。

“选择烟酰胺产品时,可以先从低浓度开始用,如果皮肤比较耐受,再逐渐选择高浓度烟酰胺产品。”郑小乐建议,在使用高浓度烟酰胺前,可先擦一层轻薄的底乳,再擦烟酰胺产品。“这样可以先滋润肌肤,减低烟酰胺渗入皮肤的浓度,降低刺激性,也可以达到美白肌肤的目的。”

健康百科

肠胃不好吃粗粮易腹胀

大鱼大肉吃多了,难免觉得“腻”,肠胃也会受不了,很多人愿意多吃一点粗粮,希望给胃肠道“刮刮油”。粗粮富含粗纤维、脂肪低、部分维生素相对丰富,适当多吃一些还是有好处的。但肠胃不好的人,多吃了反而加重病情。

粗粮含有较多的纤维素成分,过多食用粗粮会导致腹胀,影响食欲,往往表现为嗝气等。

粗粮还容易引起泛酸。食用过多,会明显延缓胃排空,引起胃泛酸,过多的粗粮进入胃里,可能导致食物积存,增加胃酸分泌,当胃里有食物积存的时候,这些食物就会裹着胃里的胃酸,返回食管,造成泛酸,对食管黏膜产生损害。胃酸分泌过多也会加重胃黏膜损伤。

要避免过多纤维素饮食,比如大量食用坚果、种子、谷类、玉米、水果以及各种各样的蔬菜。因为大量的粗纤维食物会刺激肠道,并影响营养物质的吸收,加重病情。为使肠道得到适当休息,膳食中应尽可能避免机械性刺激。

应尽量限制食物纤维,如少食韭菜、芹菜、白薯、萝卜、粗杂粮、干豆类等。而对一些手术后有肠粘连或炎症性肠病合并小肠狭窄的,粗纤维不易通过,一旦过多纤维食物进入小肠会引起收缩而出现腹痛,甚至引起梗阻。

粗粮会影响营养吸收。粗粮中蛋白质等营养成分的含量偏低,长期过量食用粗粮,会影响人体对蛋白质、无机盐以及一些微量元素的吸收,使人体缺乏许多基本的营养元素,导致营养不良。(广州日报)

四个步骤减缓大脑衰老

通常情况下,五六十岁的人比20多岁的人记忆力更差,但如果提前干预,就可延缓大脑衰老。德国精神病学家盖里·斯莫尔认为,在预防疾病方面,让大脑保持年轻尤为重要。他提出“健康老龄化配方”,分为4个主要步骤,坚持下去,有助于保持大脑年轻活跃。

1.保持锻炼。每天20分钟的快走可预防老年痴呆症。斯莫尔表示,身体的适当运动会刺激脑细胞。而且,身体在活动产生的内啡肽对情绪有积极影响,令人感到快乐和满足。

2.吃得健康。超重者更可能在老年阶段患上老年痴呆症。斯莫尔称,减轻体重的人两周后就能看到记忆力显著改善,所以注意饮食很重要。此外,鱼或坚果中的欧米伽3脂肪酸可减轻身体炎症,蔬果可减缓脑细胞退化。

3.避免压力。长期精神压力大的人患阿尔茨海默病等疾病的风险更大。有巨大压力时,人会释放很多相关激素,比如皮质醇会伤害心脏、胃和大脑。因此,建议通过练习冥想、瑜伽或太极拳等,定期为身体减压。此外,与好朋友交流沟通、拥有良好睡眠也对大脑有益。

4.训练大脑。社交活动不仅可让你快乐,还能训练大脑。即使是10分钟的复杂谈话也可提高记忆力,尤其是谈论情感话题时,人的压力会减轻,并起到保护大脑神经元的作用。此外,经常玩游戏和旅行,都能激活大脑细胞。例如,智能手机游戏可促进多任务处理能力和解决问题的策略选择,使用搜索引擎可刺激神经回路。(生命时报)

脱脂奶粉不表示脂肪含量为零

脱脂奶粉就是没有脂肪?专家指出,真相并非如此。同时,脱脂奶粉也比全脂奶粉少了不少营养素。

脱脂奶粉是在全脂奶粉生产工艺基础上增加脱脂工艺,用离心方法将脂肪全部去除的难度和成本比较高,一般来说,产品中脂肪含量在1%左右就可以了,有的要求不高于2%。而全脂奶粉的脂肪含量大约是26%以上,相对而言,脱脂奶粉脂肪含量很低了,不过这并不表示脂肪含量为0。

那么,脂肪含量少对奶粉的营养有什么影响吗?专家表示,脂肪能给人提供能量,也可作为机体提供必需脂肪酸和溶解于其中的脂溶性维生素。脂肪脱去了,其他成分比例相应增高,但脂溶性营养素也没有了。

通过对比可以发现,脱脂奶粉的蛋白质、碳水化合物比全脂奶粉高1/3左右,钙、磷、部分维生素的含量也比全脂奶粉高,但全脂奶粉的铁含量比脱脂奶粉高出3倍。而且随着脂肪被分离出去,奶粉中的维生素A、E、D、K等脂溶性营养物质也流失了,对于把奶粉当主食的婴幼儿来说,长期食用脱脂奶粉则易导致脂溶性维生素摄入不足。

专家建议,从营养的角度上来考虑的话,全脂奶粉营养成分更全面,也适宜更多的人群。而全脂奶粉脂肪多,发热量比脱脂奶粉高1/3左右,需要控制体重的人士还是可以考虑脱脂奶粉的,缺失的脂溶性维生素可以通过其他途径补充。

同样的,脱脂奶粉适合消化不良的婴儿以及腹泻、胆囊疾患、高脂症、慢性胰腺炎等患者,他们都不是宜摄入过多脂肪而又需要补充营养的人群。

另外,脂肪的去除还会影响奶粉的口感和味道,牛奶中的风味物质(奶香味)是蛋白质、脂肪、乳糖这三大类物质的降解产物,或每一类物质的衍生物之间相互反应生成。因此,脱脂奶粉的味道没有那么香,也就可以理解了。(健康时报)