

孕期肠胃“翻江倒海”? 详解孕吐及其应对之策

绝大多数女性在怀孕早期都可能经历过恶心、反胃、食欲不振等症状。在影视作品中,我们也常看到剧情会通过女演员闻到食物后的“反胃、恶心、干呕”等症状来暗示其怀孕。孕吐,即妊娠期恶心呕吐(NVP),是女性在孕早期常见的不良反应之一,大约70%~80%的孕妇会出现该症状。

虽然孕吐是与人类进化一路相伴而来的现象,家中的长辈作为过来人也常常会说这没什么大不了的,但是准父母们仍然会相当关心孕吐是否会影响到新生儿的身体健康?目前,尽管学术界有一些小样本研究发现妊娠时剧烈呕吐与新生儿低体重、早产和低新生儿Apgar评分有一定相关性,但在医疗实践中大部分情况下孕吐并不会影响孕产妇和新生儿的健康。因此,父母们不必过度担心。

为什么怀孕了会吐

关于产生孕吐的确切原因,目前医学界尚未达成共识,但存在几种主流理论。

激素刺激假说:认为体内激素,特别是绒毛膜促性腺激素(HCG)和雌激素的增加,可能与孕吐有关。HCG是一种由胎盘分泌的糖蛋白激素,在怀孕初期迅速增加,并在大约8到11周达到峰值。HCG水平的峰

值与孕期恶心呕吐的高峰期部分重叠,因此有研究者推测HCG是诱发孕吐的首要因素。此外,当母体雌激素水平升高时容易发生恶心、呕吐等症状。

进化适应假说:认为孕吐可能是人类进化过程中的适应性反应,有助于妇女避免摄入有害食物,从而保护自己和胎儿。

心理易感假说:一些心理因素如焦虑、压力、抑郁等都会对孕吐产生影响。

哪些孕妇更容易出现孕吐

科学研究发现,以下几类人群更容易出现孕吐:如葡萄胎或多胎妊娠的情况下,可能会增加妊娠剧吐的风险;有晕动症、偏头痛病史的孕妇,或者家族中有妊娠剧吐先例的孕妇,更容易遭受孕吐的困扰。还有一些研究发现,幽门螺杆菌的感染可能与妊娠期恶心和呕吐的发生有一定的相关性。

孕吐会带来哪些不良后果

多数孕吐反应会随着孕周的增加和HCG水平的下降而自然缓解,但也有少数孕妇可能发展为妊娠剧吐,出现一系列特殊并发症,需要特别关注和及时的医疗干预,这些并发症包括。

妊娠甲亢综合征:约30%~73%的妊娠剧吐患者会合并发生妊娠甲亢综合征,通常发生在妊娠早期,与HCG升高过度刺激甲状腺激素产生有关。主要表现为心率增快、心悸、焦虑、多汗等。

严重电解质紊乱:妊娠剧吐患者可能会发生严重电解质紊乱,甚至发生再喂养综合征。这是一种在长时间不进食后,一旦重新摄入食物或营养时可能发生的严重代谢紊乱。主要表现为严重低磷血症,还可能伴随低钾血症、低镁血症、血糖耐受性下降和维生素缺乏。因剧烈呕吐,孕妇可能无法正常进食,导致营养缺乏。这时,机体代偿减少胰岛素的释放,以适应能量和营养的缺乏,体内原本储存的糖原、电解质、维生素等逐渐被消耗殆尽。而当重新开始进食或不当的补充营养时,尤其突然大量摄入糖分会刺激胰岛素大量分泌,导致钾、镁、磷等元素由细胞外转移至细胞内,引发严重的低磷、低钾、低镁血症,甚至可能危及生命。因此,对于妊娠剧吐,长时间没有进食、有再喂养综合征风险的患者,应注意监测和补充电解质,以避免严重并发症的发生。

韦尼克(Wernicke)脑病:这是一种由于缺乏维生素B1所导致的严重代谢性脑病。主要表现为意识障

碍、眼部症状(如眼球震颤、眼肌麻痹)和共济失调三联征,严重时甚至可能导致孕妇死亡。

食管黏膜受损:剧烈的恶心和呕吐可能导致食道撕裂和贲门撕裂。

妊娠剧吐该如何治疗与缓解

美国妇产科医师协会(ACOG)推荐,女性在怀孕后的前一个月开始补充维生素,以降低妊娠期恶心、呕吐的发生率并减轻其严重程度。对于能够正常进食的患者,建议在日常生活中采取以下措施以改善孕吐症状。

饮食调整:少吃多餐,选择清淡、蛋白质含量高的食物,并避免有浓郁气味的食物。研究发现,与等量的碳水化合物或高脂肪食物相比,进食高蛋白食物能显著减少恶心和胃节律紊乱。

生姜疗法:研究发现生姜可以减轻恶心症状。各种形式的生姜,如鲜生姜、生姜茶、生姜棒棒糖、生姜胶囊等,都可以用于缓解恶心、呕吐的症状。

如果孕妈妈的恶心、呕吐状况严重且持续,导致无法正常进食,体重较孕前下降超过5%,应及时就诊。妊娠剧吐的治疗主要以加强监护、对症支持治疗为主,医生会在尽可能降低母婴风险的情况下,最大程度地改善孕吐症状,并防治并发症的

发生。治疗措施包括。

纠正脱水和电解质紊乱:医生会根据每个病人的情况,个性化地纠正脱水和内环境、电解质的紊乱。

补充维生素和营养:长时间呕吐可能导致维生素缺乏,因此需要及时补充维生素。

使用止吐药物:必要时,医生会使用止吐药物来缓解症状。

虽然只要给予足够的关注并及时就诊,绝大多数妊娠剧吐都能通过有效治疗得到缓解,但也不排除出现偶发的极端情况,例如体温持续高于38℃;卧床休息时每分钟心率大于120次;持续黄疸或蛋白尿;出现多发性神经炎及神经性体征;有颅内或眼底出血经治疗不好转者;出现Wernicke脑病等情况。当出现上述情况时,最好及时就医,如仍无好转则需考虑终止妊娠。

大部分情况下,孕吐对孕妇的影响主要体现在生活质量下降上,但也会带来精神方面的负面问题,因此家人需要特别注意准妈妈们的心理健康,给予其足够的关爱和情绪价值的支持。让我们以科学的态度对待孕吐,医护人员也会陪伴准妈妈们渡过这段“翻江倒海”的至暗时刻,共同迎接新生命的到来。

上海市第一妇婴保健院手术麻醉科陶怡怡(主治医师) 徐振东(主任医师)

肠镜检查是发现肠道肿瘤的重要方法。你知道吗?根据肠镜检查的不同时间,需要做的准备工作也不同。

对于上午的检查,患者需在检查前一晚的8时及检查当天凌晨3时分别服用药液(将舒泰清溶解在1500毫升温开

肠镜检查准备,早晚有别

水中),并在检查前一晚的7时后开始禁食,直至检查结束。

对于下午的检查,患者则需在检查当日早上5时和8时30分分别服用同样配制的药液,并从检查当天早上5时开始禁食。

此外,建议便秘患者在检查前3天使用复方聚乙二醇电解质散等通便药物,服药期间需要多按摩腹部,以促进肠蠕动。

上海交大医学院附属仁济医院胃肠外科 俞昱皓



网上有传言称“喝咖啡会造成色素沉积,导致面部出现色斑”,事实上这并无科学依据。咖啡在体内代谢后,会转

面部长色斑 咖啡“不背锅”

变成氨基酸、水和无机盐等被胃肠道消化吸收,并不作用于皮肤。

事实上,并没有研究表明,喝咖啡与色素沉积、形成色斑有直接关系。咖啡中的主要成分有咖啡因、抗氧化剂、多糖等,其中咖啡因能提神醒脑,抗

氧化剂(如咖啡醇、绿原酸等)甚至可保护皮肤免受自由基氧化的伤害,让皮肤更健康。

不过,过量摄入咖啡会让人精神亢奋,从而影响睡眠,建议咖啡因的摄入量每日不超过400毫克。

普陀区中心医院 胡佳贞

气温像坐“过山车”,当心主动脉夹层突袭

最近上海的气温像在坐“过山车”,忽冷忽热。此时,心血管系统可能会产生问题,除了大家熟知的心肌梗死,主动脉夹层同样不可小觑。

主动脉夹层就是指因人体主动脉壁被撕裂了,原本完整的主动脉腔被分成了真腔和假腔。正常情况下,主动脉壁由内膜、中膜和外膜紧密守护,可一旦内膜破了个口子,血液就会趁机冲进中膜,形成了夹层。

其发病时症状多样,最典型的就是突然袭来的胸部剧痛,除此之外,患者还可能

出现背痛、头晕、晕厥等症状。要是夹层影响到不同部位,还会引发心力衰竭、急性肾功能衰竭。

气温忽高忽低时,身体为了平衡体温会自动开启“防御模式”,让血管收缩。收缩后血液循环的外周阻力就会变大,血压也会跟着升高。要是血管一直收缩,血管壁承受的压力

就会越来越大,内膜就容易受伤,给主动脉夹层的发生创造了条件。

因此,气温变化剧烈时,市民(特别是老人和心血管疾病患者)一定要注意保暖,并减少户外活动,同时要重视定期体检,特别是心脏彩超和动脉CTA检查,这两项检查能帮助发现主动脉夹层的潜在风险。

复旦大学附属中山医院心脏外科 薛燕

健康聆听 无碍沟通

3月3日是全国爱耳日,今年的宣传主题是“健康聆听 无碍沟通”。耳是人类感知声音的重要器官,也是人们与外界沟通交流的桥梁。其结构复杂而精巧,让我们能够享受美妙的音乐、听到亲人的呼唤、感知周围环境的变化。

人们的耳分为三部分:外耳、中耳和内耳。外耳由耳廓和外耳道组成,它们负责收集声音并将其传输至中耳。中耳包括鼓膜和三块小骨头(锤骨、砧骨和镫骨),它们共同构成声音传导链,将声音从外耳传导至内耳。内耳是声音感知的主要场所,包括前庭、半规

管和耳蜗。当声音振动传到耳蜗时,耳蜗中的毛细胞将声音信号转化为神经信号,传输至大脑皮层进行处理。外耳、中耳或内耳的任何一个部分受损,都可能导致听力下降。

随着年龄增长,耳蜗中的毛细胞和听神经会逐渐退化,患者听力损失的首要原因。这种听力损失通常是渐进式的,最先影响的是对高频声音的感知,例如听不清鸟叫声或电话铃声。此外,经常处于噪音环境、耳部疾病、用药副作用等,也是听力损失的重要因素。

目前,人工听觉植入(人工耳蜗植入、脑干植入、骨传



图源:千库网

导植入等)设备为重度耳聋患者恢复听觉带来了新选择。这些设备本质上是特殊的声电转换电子装置,其工作原理是将环境中的机械声信号转换为电信号,并将该电信号传入患者耳蜗,刺激听神经或直接刺激脑干听觉区域,从而产生听觉。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院 顾晓东(副主任医师)

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号
 全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com