

## Reco18研究成果荣登《Frontiers》子刊：临床优胚数提升

博鳌医学交流中心

近日，一项名为“A prospective pilot study on DACHAO intervention for improving embryo quality metrics in IVF/ICSI failure cases”的前瞻性对照研究发表于细胞与发育生物学领域的国际权威SCI期刊《Frontiers in Cell and Developmental Biology》。该期刊位列发育生物学领域JCR Q1区，IF4.3，标志着Reco18的研究成果获得了该领域影响力排名前25%期刊的认可，为其后续临床应用奠定了科学基础。

在辅助生殖技术日益成熟的今天，胚胎质量差仍是制约体外受精-胚胎移植(IVF-ET)成功率的一大挑战，对于高龄女性、既往体外受精(IVF)/卵胞浆内单精子注射(ICSI)失败的患者而言挑战更甚。在生育率持续走低的背景下，如何应对卵母细胞质量衰退、氧化应激加剧等难题，已成为生殖健康领域亟待突破的重要课题。

而此次Reco18的临床研究，正是对这一育龄期女性痛点的直接回应。该项研究由研发团队联合河北医科大学第二医院郝佳敏、姜蕾团队牵头完成，聚焦于既往IVF/ICSI周期中高质量胚胎率≤20%且无可移植胚胎的患者，并公布了Reco18改善这类患者胚胎质量的研究数据。此次研究成果，为营养干预和生殖治疗交叉领域提供了新的循证依据，也为Reco18的临床应用夯实了新的科学支撑。

为确保研究数据的严谨性和可比性，研究采用前瞻性、自身对照设计，比较患者服用Reco18干预前后的试管助孕结局；干预方案为每日口服Reco18(2000mg/次，2次/天)，从未次月经(PMP)第一天开始直至取卵日(约6周)，且干预前后均采用标准化的控制性超促排卵(COH)方案。临床研究结果显示，在Reco18干预后，患者的胚胎参数、获卵数、受精率、妊娠率等多项核心指标，均实现统计学意义上的改善，直观展现了Reco18显著的临床价值。

Reco18干预显著提高了平均获卵数，从每周期7.955枚增至8.955枚；双原核(2PN)受精卵从3.731枚增至5.463枚，提升率达

46.42%，表明卵母细胞的受精能力得到改善；第3天可利用胚胎从1.896枚增至3.000枚，同时，优质胚胎数从0.567枚增至1.239枚，涨幅高达118.52%，优质胚胎率同步从30.729%提升至44.107%，证实卵母细胞发育潜力增强。

此外，与既往周期相比，治疗后胚胎种植率达到21.05%，生化妊娠率由0%提升至32.00%、临床妊娠率由0%提升至24.00%；亚组分析显示，在基线FSH>8mIU/mL的患者中，FSH水平从12.083mIU/mL降至9.941mIU/mL，下降率达17.73%。

这一系列数据突破，印证了Reco18在调节卵巢反应性、降低氧化应激水平、改善IVF/ICSI失败患者再次助孕结局方面的积极影响，开辟了全新的营养干预路径，具有重要的临床价值。

据悉，卵泡液组成成分Reco18是由斯坦福海归博士团队联合国内科学家，历时五年从豆科植物中提取的高活性小分子化合物，通过专利酶化提取技术，实现了丁香、槐米、山药等多种植物活性成分的稳定协同与生物利用度的显著提升，能更高效地作用于卵巢和卵母细胞。

在开展本次前瞻性对照研究之前，研发团队就已在动物实验中对Reco18进行验证，详细揭示了Reco18的作用机制，相关成果此前已发表于内分泌领域国际知名SCI期刊《Frontiers In Endocrinology》(内分泌学与代谢领域位列JCR Q1区，IF6.055)，意味着Reco18的研究成果获得了国际同行的高度认可。

研发团队通过改善卵泡发育微环境、调节内源性雌激素水平、促进卵泡生长和成熟、增加抗氧化因子的表达、降低炎症性相关因子的表达以及降低与年龄相关的卵巢细胞凋亡水平，有效提高老龄雌性小鼠的生育能力，为本次研究奠定了坚实的科学基础。

从动物实验验证到临床对照研究验证，Reco18的研究路径，充分展现了天然植物成分在生殖健康领域的巨大应用潜力，也为生殖健康领域的优化升级提供了新的思路。未来，随着更多临床研究的开展、循证证据的积累，Reco18有望成为生殖健康领域的营养干预权威方案，切实解决育龄期女性的孕育难题。

## 全麻后，你的记忆和智力会受影响吗？

朱承初 重庆市荣昌区中医院

提到全身麻醉，很多人都会有这样的顾虑：“全麻会不会伤脑子？”“手术后会不会记不住事？”“智力会不会下降？”尤其是需要接受全麻手术的老人和孩子，家属的担忧会更加强烈。其实，全麻后记忆和智力的暂时变化是正常现象，但要说会造成长期、永久性的损伤，大多是不必要的担心。今天就用通俗的语言，和大家说清楚全麻与记忆、智力的关系，解开大家的困惑。

首先我们要明白，全麻到底是怎么回事。全麻就像给大脑“按下了暂停键”，通过注射或吸入麻醉药物，让大脑暂时“休息”，失去意识、痛觉和自主反应，这样医生才能顺利开展手术，避免患者在手术中感受到痛苦和恐惧。全麻药物主要作用于大脑中负责意识、记忆、痛觉的神经通路，暂时阻断信号传递，手术结束后，药物会逐渐被身体代谢排出，大脑功能也会慢慢恢复正常，整个过程就像“睡了一场没有梦的觉”，醒来后大脑会逐步“重启”各项功能。

大家最关心的“记不住事”，其实是全麻后常见的顺行性遗忘，也是正常的术后反应。简单来说，就是手术前后一段时间内的事情记不起来，比如进手术室前的对话、手术过程(本身就不会有记忆)，甚至术后1-2天的部分片段，这都属于正常情况。这不是大脑受到了损伤，而是全麻药物的“保护作用”——药物会暂时抑制大脑的记忆形成区域，避免患者记住手术中的痛苦和恐惧，这种记忆缺失通常会于术后1-2周内慢慢恢复，不会留下长期后遗症。

还有些人术后会感觉“脑子变慢”“注意力不集中”，误以为是智力下降了，其实这是全麻后的短期认知功能障碍，俗称“术后脑子懵”。这种情况大多出现在术后1-3天，表现为反应迟钝、健忘、精神不振，尤其是老年患者或手术时间较长的患者，出现的概率会稍高一些，但这也只是暂时的。因为全麻药物代谢需要时间，大脑功能恢复也需要一个过程，就像我们熬夜后第二天会昏沉一样，随着药物完全排出，身体逐渐康复，这种“蒙圈”的感觉会

慢慢消失，智力也会恢复到术前水平，不会造成永久性损伤。

很多人担心全麻对老人和孩子的大脑影响更大，其实这种担心可以适当放宽心。对于儿童来说，目前医学研究表明，短期、单次的全麻，对健康儿童的长期智力发育、记忆力没有明显不良影响；只有多次、长时间的全麻，才可能对年龄较小(3岁以下)儿童的认知发育有轻微暂时影响，且大多能逐渐恢复，医生也会根据儿童的年龄、体重，严格控制药物剂量和手术时间，最大程度降低风险。

对于老年人，由于身体代谢能力下降，全麻后短期认知障碍的持续时间可能会稍长一些(比如1-2周)，但同样不会造成长期智力损伤。医生会在术前评估老人的身体状况，制定个性化的麻醉方案，术后也会采取相应的护理措施，帮助老人尽快恢复认知功能。

这里需要提醒大家几个关键注意事项，能帮助术后大脑功能更快恢复：一是术后遵医嘱休息，保证充足睡眠，避免熬夜和过度劳累，让大脑有足够的时间“修复”；二是饮食清淡，多吃富含蛋白质、维生素的食物，为大脑恢复提供营养；三是避免饮酒、吸烟，这些会影响药物代谢，延缓大脑功能恢复；四是如果术后出现持续的记忆力下降、反应迟钝，超过1个月仍未有好转，一定要及时复诊，排查是否有其他原因。

还要纠正一个常见误区：很多人认为“全麻次数越多，对脑子伤害越大”，其实只要每次手术的麻醉方案合理、药物剂量规范，多次全麻也不会对记忆和智力造成累积性损伤。临床中，很多患者因为病情需要多次接受全麻手术，术后恢复都很好，没有出现长期的认知或记忆问题。

总结来说，全麻后的记忆缺失、短期认知迟钝，都是药物作用下的正常暂时反应，不是大脑损伤，更不会导致智力永久性下降。全麻的核心目的是保障手术安全、减轻患者痛苦，其安全性已经经过了长期的医学验证。

## 导尿管居家护理：细节决定成败，科学守护健康

陈丽 重庆市万州区第一人民医院

“带着导尿管出院，总担心护理不当出问题。”这是许多因疾病需要长期留置尿管患者的共同心声。无论是术后康复，还是其他慢性疾病导致的排尿困难，居家护理阶段都成为影响康复质量的关键环节。导尿管护理不到位，容易引发尿路感染、管道堵塞、皮肤损伤等并发症，不仅加重痛苦，还可能导致病情反复。其实，居家护理只要抓住核心细节，就能有效降低风险，保障生活质量。今天就用通俗的语言，聊聊导尿管居家护理的关键要点。

为啥居家护理不能马虎？

留置导尿管是一种将无菌导管经尿道插入膀胱，帮助尿液排出的医疗手段。居家环境不像医院那样无菌，且患者和家属缺乏专业护理知识，容易出现两个问题：一是细菌通过导管或尿道口侵入泌尿系统，引发尿道炎、膀胱炎，严重时还会导致肾盂肾炎；二是管道维护不当，出现扭曲、堵塞、脱落等情况，影响排尿，甚至损伤膀胱功能。数据显示，长期留置导尿管的患者，居家护理不当导致的尿路感染发生率高达30%以上，因此每个护理细节都至关重要。

居家护理的“必做清单”。

第一项：保持引流袋“低位通畅”，不回流、不堵塞：①无论是卧床休息还是起身活动，引流袋位置不能高于腰部，否则尿液会倒流回膀胱，引发感染。卧床时，可将其悬挂在床沿的挂钩上；坐立或行走时，可将其固定于大腿外侧。②避免引流管扭曲、打折，穿脱衣服时要小心，不要牵拉管道；③观察尿液颜色和量：正常尿液是淡黄色、清澈的，若出现鲜红或洗肉水样的血尿、浑浊、脓尿，或含有大量絮状沉淀物，或24小时尿量明显减少，要及时就医；④每周更换1次引流袋(遵医嘱或按产品说明)，更换时要洗手，接口处用酒精棉片擦拭消毒，避免用手触摸接口。

第二项：清洁尿道口，做好“第一道防线”：①每日清洁1-2次，用温水或生理盐水从尿道口向肛门方向擦拭，不要来回擦；②男性患者需轻轻提起阴茎，清洁尿道口及龟头周围。若包皮过长，需将包皮完全推开，彻底清洁后将包皮复位，防止嵌顿；女性

患者要分开阴唇清洁，避免粪便污染；③清洁后保持尿道口干燥，不要用刺激性强的肥皂、消毒液，以免损伤皮肤黏膜。

第三项：导管固定有技巧，防止脱落和压伤：①用专用固定贴将导尿管固定在大腿内侧或腹部，松紧适度，既能防止导管移位、脱落，又不会压迫皮肤；②每日检查固定部位的皮肤，若出现发红、瘙痒、破损，要及时更换固定位置，并用皮肤保护剂涂抹；③活动时(如走路、翻身)要注意导管长度，预留一定活动空间，避免过度牵拉导致导管脱出或尿道损伤。

第四项：多喝水、勤排尿，冲刷尿路防感染：①每日饮水量要达到2000-3000ml(相当于8-12杯水)，多喝白开水、淡茶水，不要喝浓茶、咖啡或酒精饮料；②充足的尿液能冲刷尿路和导管内壁，减少细菌滋生，还能预防因尿液浓缩导致的结晶堵塞；③不要刻意憋尿，若感觉膀胱有胀感或引流袋已满(不超过2/3)，要及时排尿。

第五项：定期更换导管，不超期使用：①导尿管有使用期限，普通橡胶导尿管一般1-2周更换1次，硅胶导尿管可延长至4-6周，具体时间按照产品说明书；②不要等到导管堵塞、破损才更换，超期使用会增加感染风险，还可能导致导管与尿道黏膜粘连；③出现异常及时换：即使没到更换周期，如果发现尿液引流不畅、管道内有大量沉渣，或者导管不慎被污染，也应尽快联系医护人员，评估是否需要提前更换；④更换导尿管需由医护人员操作，不要自行更换，避免操作不当损伤尿道。

带着尿管生活，确实会给日常起居带来一些不便，也可能让人产生心理上的负担。但请放心，通过学习和实践上述科学的护理方法，您完全可以降低风险降到最低。

总之，导尿管居家护理没有“捷径”，关键在于把“清洁、通畅、固定、补水”这几个细节做到位。只要遵循科学的护理方法，避开误区，就能有效降低并发症风险，让患者在康复期少受痛苦。如果护理有疑问，一定要及时咨询医护人员，不要凭经验自行操作。记住，细节决定成败，规范护理才能保障健康。

## 针灸止痛为何能立竿见影？

王宁军 酉阳土家族苗族自治县铜鼓镇卫生院

提到针灸，很多人会好奇：几根细细的银针扎进皮肤，怎么就能快速缓解疼痛？不管是颈肩腰痛、头痛，还是术后疼痛、痛经，不少人亲测针灸止痛“立竿见影”。其实这不是玄学，而是针灸通过调节人体自身的“止痛系统”发挥作用，背后藏着科学的生理机制。今天就用通俗的语言，拆解针灸止痛的原理、适用场景和注意事项。

首先要明白，人体本身就有一个“止痛开关”——大脑会分泌内啡肽等天然止痛物质，它们能阻断疼痛信号向大脑传递，就像给神经装了“过滤器”。针灸的核心作用，就是通过刺激特定穴位，激活这个天然止痛系统。当银针刺入穴位时，会引发神经末梢的轻微兴奋，这种信号快速传到脊髓和大脑，触发“止痛物质”大量释放，快速缓解疼痛，这也是很多人扎针后很快感到轻松的关键原因。

其次，针灸能“调节神经”，阻断疼痛的“传导路径”。疼痛就像电线里的电流，从疼痛部位通过神经传到大脑。针灸可以刺激穴位周围的感觉神经，让这些神经释放出能抑制疼痛信号的物质，相当于在“电线”上装了“开关”，直接切断疼痛信号的传递，让大脑接收不到疼痛信息。比如牙痛时扎合谷穴，就是通过这种方式快速阻断面部神经的疼痛传导，效果立竿见影。

另外，针灸还能改善局部血液循环，从根源上缓解疼痛。很多疼痛比如关节炎、肌肉劳损，都是因为局部血液循环不畅，代谢废物堆积导致的。银针刺入穴位后，能促进局部血管扩张，让血液流动加快，带走堆积的“致病物质”，同时给受损组织送去氧气和营养，帮助修复，既缓解当下的疼痛，还能减少疼痛复发。

针灸止痛的适用范围特别广，生活中很多常见疼痛都能应对。比如颈肩腰腿痛，不管是久坐导致的腰肌劳损，还是颈椎间盘突出引起的刺痛，针灸能快速放松肌肉、缓解神经压迫；头痛，包括偏头痛、紧张性头痛，通过刺激头部和颈部穴位，调节神经和血管，比单纯吃止痛药更温和，还能减少复发；痛经，很多女性经期疼痛难忍，针灸能调节内分泌、缓解子宫平滑肌痉挛，不用依赖止痛药就能平稳度过经期；还有术后疼痛、带状疱疹后遗神经痛、关节炎疼痛等，针灸都能发挥辅助治疗作用，甚至减少对止痛药的依赖。

不过大家做针灸时要注意几个关键点，才能保证效果和安。首先要选正规机构和有资质的中医师，针灸是专业医疗操作，穴位定位、进针深度都有讲究，不能随便找江湖游医；其次，针灸前要跟医生说明自身情况，比如是否有凝血功能障碍、皮肤破损、孕妇或经期等，避免禁忌；扎针时保持放松，不用紧张，正规操作下针灸几乎没有疼痛感，只有轻微的酸胀、麻胀感，这是“得气”的正常反应，说明穴位被有效刺激；最后，针灸后注意保暖，避免针孔沾水，饮食清淡，不熬夜，这样才能让止痛效果更好持久。

很多人担心针灸有副作用，其实只要操作规范，针灸是非常安全的。它不用吃药，避免了药物的胃肠道刺激等副作用，还能激活人体自身的调节能力，属于“绿色疗法”。而且针灸止痛不是“治标不治本”，在缓解疼痛的同时，还能调节身体的失衡状态，比如改善肌肉紧张、调节神经功能，从根源上减少疼痛复发。

总之，针灸止痛的“立竿见影”，是通过激活人体天然止痛系统、阻断疼痛传导、改善局部循环实现的，背后有坚实的生理科学支撑。它安全、无创、副作用小，能应对多种常见疼痛，是中医留给我们的宝贵财富。如果大家被慢性疼痛困扰，不妨试试针灸这种绿色疗法，不过一定要选择正规医疗机构，让专业医生根据自身情况制定方案。相信随着医学研究的深入，针灸止痛的机制会被进一步揭示，为更多疼痛患者带来福音。

## 头孢配酒说走就走：双硫仑反应有多凶险

江莲 重庆市綦江区古南街道社区卫生服务中心

酒桌上的劝酒文化由来已久，觥筹交错间总有人端起酒杯说“感情深一口闷”。很多人不知道，如果你刚吃过头孢类抗生素，这一杯酒下肚可能真的会“说走就走”。这不是危言耸听，医学上有个专门的名词来描述这种凶险的反应：双硫仑反应。每年都有人因为忽视这个问题付出惨痛代价，轻则面红耳赤、呼吸困难，重则血压骤降、意识丧失，甚至危及生命。

### 1.什么是双硫仑反应

双硫仑反应的名字来源于一种叫做“双硫仑”的药物。这种药物曾经被用来帮助酒精成瘾者戒毒，它的作用机制很特别，能够干扰人体内酒精的正常代谢过程。我们喝进去的酒精在体内需要经过两步代谢才能被完全分解排出。第一步是酒精转化为乙醛，第二步是乙醛转化为乙酸。乙醛是一种毒性很强的物质，正常情况下会被快速代谢掉，不会在体内积累。

头孢类抗生素的化学结构中含有一个特殊的侧链，这个侧链会抑制体内负责分解乙醛的酶。当酶被抑制后，喝进去的酒精虽然能顺利转化为乙醛，乙醛却无法继续被分解，只能在血液中大量堆积。乙醛本身就是一种毒物，会对全身多个系统造成损害，就像一条生产线，原本流畅运转的工序突然被卡住，半成品在生产线上越堆越多，最终导致整个系统瘫痪。

头孢类抗生素不是唯一能引发这种反应的药物。一些治疗糖尿病的药物、抗真菌药物、抗寄生虫药物都可能含有类似的化学结构，服用后同样会抑制乙醛代谢。酒精饮料也不仅仅指白酒、啤酒、红酒这些明显的酒类，一些含酒精的饮品、药酒、甚至某些食物中也可能含有酒精成分。

### 2.双硫仑反应的临床症状

双硫仑反应的发作速度往往让人措手不及，从饮酒到出现症状可能只有几分钟到半小时。最开始的表现通常是面部潮红发烫，像是突然发高烧一样，脸颊、脖子、胸部都会变得通红。这种潮红不是普通的醉酒脸红，而是一种异常的、不受控制的血管扩张反应。

心脏会开始剧烈跳动，胸口像有一面鼓在敲打。呼吸变得急促困难，感觉胸口压着一块大石头，怎么也吸不进足够的空气。头痛如同针扎刀割，太阳穴突突直跳，眼前的世界开始旋转模糊。恶心感从胃部翻涌而上，止不住地想要呕吐。

血压的变化最为凶险。血管扩张会导致血压急剧下降，原本正常的血压可能在短时间内跌到危险的低位。低血压会让大脑供血不足，人会感到头晕目眩，站都站不稳，严重时甚至会直接晕倒在地。更严重的情況下，患者可能出现意识障碍，从神志不清到完全昏迷。呼吸可能变得越来越弱，心率可能出现紊乱，原本规律的心跳变得忽快忽慢。这些都是生命垂危的信号，需要立即紧急救治。

### 3.如何预防双硫仑反应

预防双硫仑反应的核心原则很简单，隔离药物和酒精。在服用头孢类抗生素期间，必须做到滴酒不沾。这个“滴酒不沾”不是夸张的说法，而是实实在在的医学要求。哪怕只是一小口啤酒、一小杯红酒，都可能引发反应。

用药时间的把握很关键。服用头孢后至少一周内都不能饮酒，药物虽然在体内的浓度会逐渐降低，抑制酶活性的效果却会持续较长时间。反过来说，喝酒后也不能立即服用头孢，饮酒后至少三天内都应该避免使用可能引发反应的药物。

生活中的隐藏风险需要特别注意。料酒、米酒、酒酿、醉蟹、醉虾这些食物中都含有酒精。有些中成药、滋补药酒、藿香正气水的酒精含量很高。一些含酒精的漱口水、消毒液，虽然不是喝进肚子的，大量使用后也可能通过口腔黏膜吸收。

就医时主动告知用药史是保护自己的重要措施。告诉医生你近期是否饮过酒、是否在服用其他药物，医生才能做出最安全的用药选择。拿到处方后仔细阅读药品说明书，看清楚药物成分和注意事项。家中常备药也要定期检查，抗生素必须在医生指导下使用，不能自行购买服用。把这些用药安全知识告诉家人朋友，酒桌上看到有人吃着药还在劝酒，要勇敢地制止。

生命只有一次，健康容不得侥幸。记住这个简单的原则：头孢配酒，真的会“说走就走”。