

孕婦健康與孩子成長

孕婦健康會影響孩子的未來，是大家的共識。近期的研究集中在三方面，孕婦營養，孕婦情緒和孕婦感染。

懷孕母親營養不足，孩子的發育也會不良，這符合大眾預期。但多年前的‘荷蘭饑荒研究’發現，假如營養不足只出現在懷孕早期，後期因戰爭結束，孕婦大量進食，孩子在長大以後，出現肥胖，高血糖，高血壓的情況反而增多。這是為什麼？

專家提出了一個‘節儉基因 Thrifty gene’的理論來解釋。胎兒的發育，包括腦部，受到母親體內環境的影響，可以作出調整，使有關的基因的表達有所不同。當母體捱餓時，胎兒的發育會把新陳代謝系統調節，以便適應面臨的食物不足的情況（例如把身材縮小，胃納減低等）。豈料事實與預期相違背。在懷孕後期和出生以後，食物供應充足，營養不虞有缺；於是生理系統作出反彈，肥胖，心血管病，糖尿病容易產生，而且可以影響下幾代的子孫，導致如今的現象（中年猝死日增的情況也可能有關）。

同理，如果懷孕期母親感受到情緒或精神（或經濟）上的壓力，而過後的日子相對好過，那麼子女的腦部不能適應，會容易產生過敏反應，作出社交退縮或情緒過激的行為（即 fight or flight），兼且性格比較衝動和容易成癮 [這也解釋了部分名人子女的行徑]。

關於壓力這個問題可要詳細一點的考慮。簡而言之，壓力是可以顛覆個體內部穩定的東西。所以，外部損傷，細菌感染，情緒波動都可以構成壓力。在以往資源乏匱的年代，壓力的主要來源是營養不足。在現代，衣食無憂，孕婦壓力的來源可以是男女感情，財政緊絀等精神壓力。但因為人腦不能分辨各種不同的壓力，所以無論是營養不良，營養過盛，或情緒困擾都在腦內得出同樣的反應。主要有兩種，一是 HPA 軸的活躍，二是發炎反應 inflammatory response。這些措施首先在武裝身體，集中能量以便逃跑或還擊（HPA 軸的作用）；或以發炎反應來對付細菌病毒的人（啟動白血球來圍剿細菌並吞噬之，和分泌發炎因子）。風波過後，身體又恢復之前的狀態。可惜這兩種方法都是用來應付緊急的（而且是較原始的）情況的。如果壓力持續，這些應急的生理反應會倒轉過來傷害身體，形成病態。

精神壓力也可以因人而異。為什麼一些大眾覺得普通的小事，對某些人就成為壓力呢？旁人就會以為是玩嘢，或吸引注意。譬如擠迫的車廂，駭人的新聞等，對他們都是刺激，都難以忍受。這就與其性格，遺傳，幼年經驗，近期遭遇等等一併考慮才可以瞭解。尤其是有精神病史的人，他們的抵抗力會減弱，對環境轉變難以適應。這點親友是要理解和寬待的。

香港精神科醫學院

勞振威醫生(精神科專科醫生)

原文刊載於《健康動力雜誌》July 2015 Issue