



BMI=体重公斤/身高(米)²
18.5~22.9 之间为正常
23~24.9 之间为超重
超过 25 则为肥胖

过年是最难控制体重的时候。不用工作,吃得多,想睡就睡,加上天气寒冷,户外运动又少,一个星期下来就会长出不少肥肉。很多人觉得肥胖后再减肥不迟,体重正常时不注意控制,超重了也不警惕。实际上,预防肥胖什么时候都要坚持。要避免肥胖带来的多种并发症,控制体重是首要的问题。

算一算你是否已经超重

衡量是否肥胖和标准体重,国际上通用的指标为体重(BMI)指数,也叫身体质量指数,即体重(公斤)/身高(米)的平方。对亚洲人而言,BMI 保持在 18.5~22.9 之间为正常,23~24.9 之间为超重,超过 25 则为肥胖。

中山大学附属第一医院副院长、内分泌专科教授、博士生导师肖海鹏

过完年,你超重了吗?

指出,超重和肥胖只是体重超标的程度不同。超重已经是一个警告信号,再不注意就到肥胖了。而肥胖的并发症在体重超重者的身上同样可以体现。香港有人做过流行病学调查,超重的人心脑血管问题会相应增加,与肥胖相关的呼吸暂停综合征、脂肪肝、中风、骨关节病、糖尿病、癌症等相关疾病的风险也会增加。

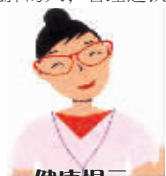
维持体重正常比减肥更重要

从整体趋势来看,超重者发生肥胖的几率远远高于正常人。所谓“先治早病”,应该在体重超重时就要控制体重,从而减低与体重增加相关疾病发生的可能性。减肥后,维持体重不再增加也相当重要,应作为一种生活习惯长期坚持。

运动消耗能量固然重要,但关键

仍是饮食控制。“消耗一个蛋挞的热量需要运动 15 分钟,很多人觉得运动费事,那不如不吃这个蛋挞。”要控制体重,应该多吃低脂肪、低热量、低卡路里的食物,如纤维素丰富的蔬菜、水果、粗粮,少吃煎炸食物等。同时加强运动特别是户外的体育活动。

借用药物帮助减轻体重也是控制体重的方法之一,但对象应是通过饮食、运动仍然不能控制体重者。BMI 超过 35,达到重度肥胖的人,若经过饮食、运动和药物治疗都不能有效控制体重,可以咨询医生是否适合做“胃减容”或“胃旁路”的微创手术。(羊晚)



健康提示

慢性鼻炎患者要“捂春”

春季乍暖还寒,气温、湿度、气压都不稳定,加上空气污染、人口密集等因素,抵抗力弱的人就成为感冒人群,而感冒又容易引起鼻炎的高发。

鼻炎症状主要有鼻塞、流涕、打喷嚏、头痛、头昏等,但仅靠这些鼻炎症状是不能诊断鼻炎的。在临床上,同样是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,很多患者都曾将鼻炎当作感冒来治疗,而感冒药在得病初期可一定程度缓解症状,但对鼻炎来说,只是“治标不治本”,不但达不到治愈的目的,还可能

引起其它并发症。

目前最为常见的鼻炎有两类:一类是由于天气变冷,鼻黏膜充血肿胀而造成的。另一类就是过敏性鼻炎,这类患者是鼻腔黏膜对吸入空气中的某些成分高度敏感所致,特别是在春天花粉较多的时候容易发病。

鼻炎患者除在医生的指导下进行必要的治疗外,其日常预防保健也非常重要。专家提醒,要从衣、食、住、行等方面注意下列事项。

(1)衣:注意保暖。关注春季的天

气变化,遇冷及时增添衣服,天气回暖时,也不要立即减掉衣服,古语说的“春捂秋冻”是不无道理的。鼻炎患者出门尤其迎风时最好戴上口罩,除了对保持鼻腔的湿度有较好的效果外,还可同时预防感冒等疾病。

(2)食:注意多饮热水。饮食宜清淡,易消化。饮食中忌食辛辣、燥热之物,多吃蔬菜,水果,保持大便通畅。宜戒烟酒,减少对鼻腔黏膜的刺激。对某些食物有过敏的患者,应绝对禁吃该食品。

(3)住:保持室内空气的温度和湿度。暖气或空调的过度使用,可导致鼻腔干燥,减弱黏膜上皮的抵抗

力。应定期短时间开窗通风,补充室内新鲜空气。

(4)注意个人及鼻腔卫生,学会正确的擤鼻方法(用手指压住一侧鼻孔,轻轻向外吹气,对侧鼻孔的鼻涕即可擤出。一侧擤完,再擤另一侧。切勿用力过猛)。

(5)由于紫外线照射有脱敏作用,故过敏性鼻炎患者常晒太阳可使病情缓解。晒太阳的时间应选择上午 10 时和下午 4~5 时。(张华)



家庭医生

宝贝漂亮的肌肤是喝出来的!

九阳豆浆



周口宝贝

喝豆浆,美容又健康!

纯粹摄影

纯粹摄影地址:周口新华步行街北街口路西二楼

电话:8286565

为了充分彰显健康、阳光、时尚魅力,展现活泼、青春、靓丽风采,满足周口女性的明星梦想,“九阳豆浆·周口宝贝”将为你提供一个宝贵的平台。

本栏目每周推出一位宝贝,每位宝贝均能得到由九阳公司提供的贵重礼品一份,和纯粹提供免费的 20 寸海报一幅。欢迎 16 岁以上女性参加,不收报名费,由新华步行街北街纯粹摄影机构免费拍摄,当场选片。

报名地点:纯粹摄影:8286565 QQ:380836404

本期摄影:纯粹婚纱摄影

46 号宝贝:盼盼

年龄:22 岁

星座:魔蝎座

最喜欢的一句话:要么不做,做就要做到最好!

最大的愿望:妈妈永远年轻

最崇拜的人:妈妈

读者支持热线:13592242208

★精磨细熬好豆浆,豆浆机行业的标准,九阳豆浆机!

九阳豆浆机开创者与领导者



博爱孕育讲堂

主办:

周口晚报

周口市医疗救助基金会

周口博爱妇科医院

男性不育 体检有章可循

男性不育指夫妇同居未采取避孕措施两年以上而无生育者。博爱老公门诊男科专家李主任介绍,若女方检查正常,建议男方对于不育症的检查,可从以下 6 大方面着手:

一、精液常规检查

这是测定男性生育能力的最基本、最重要的临床指标,有关精液的参数是医师最先需要了解的。患者要注意的是:3~5 天不同房去检查;最好用手淫方法取标本;要能保证获得全部精液;两周内复查 1~2 次。

二、精浆生化检查

对精浆的化学成分分析有助于对附睾、前列腺、精囊腺功能的了解。患者有精液量少、无精症、少精症、不明原因的精子活动力下降、附属性腺先天缺陷及附属性腺疾病等情况时,可作精浆生化检查,常见有果糖、肉毒碱、酸性磷酸酶等。

三、微生物检查

男性泌尿、生殖系统感染常常导致男性不育,与男性泌尿、生殖系统感染有关的病原微生物有细菌、病毒、螺旋体、支原体、衣原体等,常见有淋球菌、乳头状瘤病毒、腺原体、沙眼衣原体等。

四、内分泌检查

生殖内分泌功能障碍影响男性的性功能和生殖功能,是男性不育症的一个重要原因,内分泌检查主要是有关性激素 T、FSH、LH、PRL、E2 的测定和各种激发试验,如 HCG 刺激试验等。

五、遗传学检查

男性相关染色体及基因的正常是维持正常生殖功能的基础,染色体及基因的异常对导致性分化异常和(或)精子生成障碍,从而严重影响生殖功能。因此,对现有性别分化异常或身体有其他遗传缺陷、无精症和严重少精症、有遗传病家族史、习惯性流产夫妇做染色体及基因检查,有十分重要的意义。

六、前列腺液检查

前列腺炎可导致男性不育症。前列腺液检查可为前列腺炎的诊断提供依据。



李旭顶

泌尿外科副主任医师,1994 年被卫生部和国家计生委任命为“万例手术无事故先进工作者”,在各级杂志上发表过论文数十篇,周口地区著名的男科专家之一。毕业于河南医科大学,从事普外科、泌尿外科工作 30 余年,治愈上万例患者,有丰富的临床诊断及治疗经验,对泌尿外科的常见病、多发病及疑难杂症有较深的造诣。擅长前列腺炎、性功能障碍等疾病,中西医结合诊治前列腺疾病(前列腺炎、前列腺肥大、前列腺癌)、阳痿、早泄、非淋菌性尿道炎、泌尿生殖系肿瘤等男科疾病。在省级杂志上发表过论文数篇,凭着精湛的技术赢得了广大患者的充分肯定,受到业界内外人士的一致好评。

预告:“博爱孕育讲堂”本周四(3月4日)将推出《警示:宫颈糜烂可导致不孕》,敬请关注!

