

逾七成准妈妈 孕期体重超标

● 孕期体重过重容易产下巨大儿,引发妊娠高血压,提高难产率和剖宫产率
● 专家建议孕妇每天坚持运动 30 分钟,并借助工具控制孕期体重

日益走高的巨大儿出生率,高居不下的剖宫产率……在这一系列现象的背后,一个长期以来被忽视的话题——孕期体重管理日渐走进人们的视线。

目前我国约有 73%的孕妇体重增加超过了 WHO 的标准,随之而来的是巨大儿发生率日益增高、剖宫产率高居不下,以及一系列危及母婴健康的问题。目前国内孕期女性对孕期体重管理的认知有相当大的误区,放纵自己想吃就吃,休养时间较多运动量减少,造成体重增长超过 40 斤的孕妇非常常见。

近三成孕妇认为体重增长越多越好

对于孕期体重,很多准妈妈的认识是:体重增加了是件好事,因为证明腹中的宝宝在长。结果,很多孕妇控制不住食欲,睡得多,运动少,造成体重增长超过 40 斤的孕妇非常常见。

而在孕期体重管理的认知上,根据我国医学专家所进行的调查显示,27.3%的孕妇认为,为了满足胎儿的营养,孕期体重可以无节制的增长;还有 87.1%的孕妇认为营养好就是要吃得多、吃得贵、吃得精、吃得细。另一方面,我国相当大部分的孕妇还在受“孕期不宜锻炼”观念的影响,很多孕妇产前产后(月子)都不出门。这些认知误区导致我国 73%的孕妇孕期体重的增加超过了 WHO 的标准。

超重准妈妈早产风险激增 60%

孕期体重超标会带来怎样的危害呢?专家指出,孕前体重过重,容易生下低体重儿,同时孕妇容易出现充血性心衰等问题。而孕期体重过重,则容易出现巨大儿,根据我国的统计,近年来我国巨大儿的

发生率高达 7%~10%。与此同时,我国的剖宫产率近年来也一直高居不下,很多地区高达 50%~60%。不仅如此,孕期体重过重,妊娠糖尿病的发生率较正常孕妇增加 1.5~20 倍,妊娠高血压疾病的发生率增加 2~21 倍。

除了对妈妈本身的危害,孕期体重过重(BMI 指数大于 30)还会使 32 周前早产发生风险增加 60%,难产率增加 110%,急诊剖宫产率增加 1.5 倍。对于宝宝来说,妈妈孕期体重过重,可能使新生儿畸形的发生率增加 35%~80%,神经管缺陷发生率增加 1~3 倍,隐睾症发生率增加 1.5 倍。

专家同时强调,孕期体重过重不好,过轻同样也不是好事。因为,这会导致低体重儿出生率的增加,以及胎儿的生长风险。

孕期每天应坚持运动 30 分钟

专家认为,健康的孕期体重管理目标是实现在营养素摄入全面均衡的基础上,保持适当的体重增加。总的来说,整个孕期体重增加宜控制在 11.5 公斤左右,其中,偏瘦型的孕妇体重增加约 12.5~18 公斤,标准型孕妇体重增加约 11.5~16 公斤,肥胖型孕妇体重增加约 7~11.5 公斤,肥胖型孕妇体重增加约 5~9 公斤。

而为了达到这一目标,孕妇应依据不同孕期的营养素摄入需求来为自己进行膳食搭配。同时,在整个孕期饮食中还要适当增加富含纤维素的谷物和蔬菜水果的摄入,减少油腻和高糖食物的摄入,同时还要注意控制每天摄入的总能量。

另外,专家指出,除非具有不能运动的医学原因,建议孕妇每天



进行 30 分钟的中等强度运动,尤其是孕前经常久坐的孕妇,更应逐渐增加运动时间和频率。其中,步行、游泳和有氧健身操等都是不错的选择。

如何借助工具管理孕期体重

由于缺少孕期健康的专业知识,孕期女性很难单靠自己来实现科学的孕期体重管理,更多的是需要专业权威信息的指引。因此,在卫生部孕期健康教育项目第四期的教育课程中,重点引入了这部分的内容。专家称,孕期体重管理工具为准妈妈们提供了一种按孕检规律实施的孕期体重管理的解决方案。

首先,准妈妈应该先根据初诊

管理工具——BMI 体重自我监测算出自己的孕前体重指数(BMI),根据正常、超重、肥胖、体重不足 4 种情况,为自己制定合适的孕期增重范围。孕期体重增加是有规律

的,准妈妈要掌握规划和控制体重增长的方法。在得到自己的 BMI 数值及增重范围后,就可以根据不同体重指数的体重增长建议来科学管理体重。目前一些机构已经开发了孕期体重管理软件,它的营养计算器可以帮助准妈妈根据营养管理原则掌握自己的营养摄入,而对于孕期运动和生活方式也同样有专业的指导,准妈妈们可以向医生咨询。

(广日)

夏天吃“苦”,并非养生妙法

夏天应少食苦味,多进辛味,例如萝卜、葱白等



“夏天吃‘苦’”是民间流传已久的说法,主要是认为夏季吃苦能泻心火,达到养生的目的。然而有专家认为,这种说法并不妥当。北京中医药大学针灸学院副教授程凯指出,苦味可旺心气,夏季心火本旺,此季如果过多食用苦味食物,心神更易涣散。

苦味泻的未必是心火

自然界中夏季以火热为主,因此人体的心阳在夏季最为旺盛,功能最强,这就不难理解为什么常说夏季心火旺。

那么何谓“心火”呢?这么说吧,心火太盛,就会导致心阴虚,轻者觉得疲劳、烦躁易怒、口舌生疮、口干口苦,重者胸闷、气短、心悸、心慌、失眠,甚至会引发头晕头疼、耳鸣。

苦味食品中所含有的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。同时,苦味可通过刺激舌头上的味蕾,增进唾液分泌,刺激胃液和胆汁的分泌,从而增进食欲,促进消化。夏季温度高湿气重,适当吃些苦味食品,可以清泄暑热,以燥其湿,还可增进食欲,健脾开胃。

但是,苦虽然具有清热泻火的作用,



用,清的却不一定是心火,例如苦丁可清肝明目,清热解毒,可降血压、降血脂;蒲公英可清热解毒,利胆保肝;苦荞麦可清热降火,消食化滞;苦菜可清热凉血解毒,以上苦味食物多是泻肝胆之火和胃肠

之火,并不是泻心火。

吃“苦”不可过多

夏季阳气渐旺,暑热火邪日盛,易使心气过旺而心神涣散,神志失养,人易感心烦不安,疲倦乏力。中医认为,在五味中,苦与心相对应,苦味可旺心气,夏季心火本旺,此季如果过多食用苦味食物,心神更易涣散。

而且,过重的苦味或进食苦味食物过多,会引起胃部不适,出现恶心、呕吐或腹泻等副作用。

夏季宜省苦增辛

夏天饮食应省苦增辛,即少食苦味,多进辛味。夏天吃点辛味的食物,如萝卜、葱白、姜、蒜等,可避免心气偏亢,有助于补益肺气和活血、通窍、化湿等功用。

因此,夏季饮食养生的一个原则是:多辛少苦。需要说明的是,我们所说的苦,不仅仅是尝起来苦的食物,也有一些食物味道并不算苦,但从性味上分也是苦味的食物比如橘皮,也是要少吃的。

此外,从“养心”的角度来说,夏季还可以适当吃些酸味食物,取其收敛、固涩之功,以收敛易耗散的心气,避免心神受伤。

(大众)

埋线减肥 安全健康

穴位埋线起源于 20 世纪 60 年代,用埋线器具将蛋白线植入相应穴位,通过线体对穴位产生持续有效地刺激,(15 日~3 个月内自然溶解)从而达到减肥的目的。此法弥补了扎针作用时间短、次数多、疗效不持久、愈后不易巩固的缺点。

地址:周口市八一中路长城烧伤医院二楼针灸科

项目:专业开展针灸、埋线减肥、祛斑

电话:0394-6199197

13592208703

医师:周海燕

周口天久康药业
更专业 更健康
选择天久康 天天都健康

纠正行业不正之风
人人有责

■ 骗取新农合资金
■ 医疗乱收费
■ 无证行医
■ 医疗服务粗暴
■ 雇用医托
■ 医院出租承包科室……

发现以上情况,请及时拨打我们的有奖新闻热线!本报将派记者实地采访、落实情况,并为举报者保密。

新闻热线
13592220126 13592220031
13033905685 13526297566

博爱孕育讲堂

“多囊女人” 如何孕出新生命

很多女人知道自己内分泌不好,却从不知道内分泌的根源在哪里?卵巢控制着女性的内分泌,它是女性孕育生命的原始基地。

卵巢——孕育生命的原始基地

据周口博爱妇科医院不孕不育科主任李巧玲介绍,女性早在胎儿时期,小小的卵巢就成了原始卵泡的安居之地。从女孩子的月经初潮起,这些卵泡一批批地开始发育,每个月经周期都会有 20 多个卵泡经过“优胜劣汰”,最后只有一个卵泡发育成熟,而且个头最大,它作为“优势卵泡”脱颖而出,有幸获得与卵巢外的精子结合的优先权,其余的卵泡则不能正常发育而闭锁。所有这一切,都在卵巢里悄无声息地进行着。

卵巢在女人的身体中承担如此的重任,所以一旦女性卵巢得了病,可得当心了。

多“囊”卵巢——“囊”为何物

多“囊”卵巢,许多女性早有耳闻,但是许多人对此并不了解。李巧玲指出,多“囊”是指卵巢里多了几个没有正常发育的卵泡。卵泡的发育、成熟和排卵都在卵巢中进行,而卵巢的作用,由内分泌系统分泌各种激素来控制,如雄激素、雌激素、胰岛素等,一旦内分泌发生紊乱,卵巢内卵泡的正常发育就受到抑制,无法选出一个发育成熟的优势卵泡,也就不可能排卵受孕。不能正常发育的卵泡残留在卵巢内,使卵巢变硬,变大,这直接影响到女性的月经和生育,而且身体随之发生各种变化,这在医学上称为“多囊卵巢综合征”。

“蛛丝马迹”及早发现

患了“多囊卵巢综合征”,就无法正常排卵受孕,这对尚未婚嫁的女性来说是难以察觉的,那会不会因此而延误治疗时机呢?不要担心,因为有许多怪异的身体变化可以提早注意:你的月经好几个月才来一次,那你可得留意了;像男人一样长出浓密的体毛,甚至长在嘴唇上;你的身体以从未有过的势头长胖,上半身尤为显著,腹部脂肪日渐堆积。从这些方面都可看到患病的端倪,还有,脸上长出“青春痘”,出现脂溢性脱发,但不是每个人都具有以上所有症状,除非是特别典型的病例。

“多囊女人”——同样可以做妈妈吗

患“多囊卵巢综合征”的女人能否怀孕?患了此病也不必为此自暴自弃,因为事情远没到不可救药的地步,经过治疗,照样可以生宝宝。

随着微创治疗技术的发展,宫腹腔镜以其明显的优势,逐渐取代了经典的剖腹手术。运用宫腹腔镜联合术,能轻松治疗多“囊”卵巢、子宫内膜息肉、子宫肌瘤、宫腔粘连、宫腔纵隔、盆腔粘连、输卵管粘连或堵塞、卵巢囊肿、子宫内膜异位等所致的女性不孕。宫腹腔镜手术创伤小出血少,无论囊肿大小,腹部都只留下 3 个 0.5~1.0cm 大小的切口,既有利于切口的愈合,又能照顾到皮肤的美观。

周口博爱妇科医院
健康热线:0394-8366555 0394-8366555
地址:周口市黄河路(原车站东)中段路南
乘车路线:乘 3、4、5、6、7、8、9、10、11、12 路公交车到周口站下车即到
新农合定点医院