

看不见的肥胖更危险

□ 记者 朱娜 实习生 王晓维

提及肥胖,许多人会用体重来衡量。其实,用体重来衡量肥胖与否并不完全准确。那些看着不胖,体内脂肪含量较多的人更危险。

不吃脂肪也会肥胖?

西工区的韩女士,虽然今年已经41岁,但她的身材保持得很苗条。她严格控制一日三餐的进食量,很少吃肉,主要以素食为主。即使炒菜也放油极少,甚至不放油。前不久,韩女士检测了体内的脂肪含量,没想到检测结果竟然显示她体内脂肪过多——肥胖。对这样的检测结果,韩女士很吃惊,“我不吃动物性脂肪,还严格控制进食量,体重也不超标,我怎么会肥胖呢?”

市医学会营养专业委员会主任委员、副主任医师王朝霞介绍,体重不是衡量肥胖的唯一标准,衡量肥胖的标准有5种。

标准体重衡量法。身高(cm)-105(cm)=标准体重(kg),超过20%即为肥胖。

体质指数(BMI)。用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字,≥24为超重,≥28为肥胖。

腰围。男性腰围超过94cm为肥胖,女性腰围超过80cm为肥胖。



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

腰臀比。腰围和臀围的比值,男性腰臀比大于0.8,女性腰臀比大于0.9,可视为肥胖。

脂肪含量。男性体内脂肪含量超出25%,女性体内脂肪含量超出30%,被视为肥胖。

王朝霞说,前4种衡量肥胖的方法,都存在一定局限性,不能准确地判断肥胖与否。体内脂肪含量多少,最能说明一个人是否肥胖。

隐形肥胖很危险

有些人看起来身材苗条,体

重也正常,但是他们体内的脂肪含量偏高,这就是所谓的隐形肥胖。脂肪分布于人体多个部位,可分布于皮下和内脏等。这类人的脂肪多分布于内脏或者内脏周围,如肝脏、肠系膜周围等。

隐形肥胖的人从外表来看,比较清瘦或体态苗条。于是,他们也自认为身体健康,无需太多忌讳。饮食不注意,喜欢摄入动物性脂肪,平时极少运动等。还有一些人,虽然一日三餐很注意,不吃动物性脂肪,并且严格控制进食量。但是他们体内的脂肪含量仍然超

标。这是因为他们饮食不均衡、膳食结构不合理。人体是需要脂肪的,当长期脂肪摄入量不够,机体反而会加速制造脂肪。同时,机体分解脂肪的速度也会放慢,内脏上容易堆积脂肪。而且还会引起脂肪酸、脂溶性维生素等人体必需的营养物缺乏。

“看不见的肥胖与看得见的肥胖相比更危险。”王朝霞说,由于外表不胖,他们更容易忽视自己不健康的生活方式,忽视肥胖带来的一系列影响,如高血压、糖尿病、心脑血管疾病等。

一日三餐是关键

怎样才能判断出体内脂肪含量较多呢?

“简单的方法就是,自己拿一个卷尺测一下腰围和臀围。”王朝霞表示,根据腰臀比来判断自己是否属于隐形肥胖。如果腰臀比已经超出正常范围,要到医院测量体内脂肪的含量。

想预防体内脂肪含量较多,最基本的方法就是一日三餐规律,外加适当运动,消耗多余的热量。对一些害怕摄入脂肪的人,不必太害怕脂肪,脂肪对人体来说还是有很多益处的。把握好摄入脂肪的量,做到合理均衡饮食最重要。

产后月经来得早晚都行

□ 记者 杨寒冰
实习生 杨苗

西工区的马女士刚生完宝宝两个月,“老朋友”便来造访了,更令她郁闷的是,一个月要来两次月经,一直到宝宝满4个月,月经才恢复正常。

马女士听说,在哺乳期,女性是不来月经的。她问了身边的小姐妹,好几个都是孩子满七八个月才来的月经。

有人安慰马女士:“月经来得早,说明你的子宫恢复得好。”还有人劝她:“别喂奶了,来了月经,奶水就不好了。”

到底好还是不好呢?要不要停止哺乳?市妇女儿童医疗保健中心产科门诊主任马静波说,从临床经验来看,女性产后月经来得早晚,只是个体差异,没有好与坏之分,月经来得早,对奶水的质量影响不大,可以照常喂养宝宝。

马静波说,产妇月经的恢复及排卵的时间受哺乳的影响。不哺乳的女性通常比哺乳的女性月经来得要早。不哺乳的女性,通常在产后6至10周,即一个半月至两个半月左右,会迎来“老朋友”。哺乳的女性,月经恢复的时间一般会延迟,有的哺乳期一直不来月经。因为个体差异,有的哺乳的女性月经恢复的时间要早于不哺乳的女性,这也属于正常现象。

产后月经刚恢复时,出现紊乱现象,也很正常,这主要受子宫恢复情况和内分泌因素的影响。一般紊乱期在两个月左右,此后,会逐渐恢复正常。如果出现月经量过大,颜色不正常,或者紊乱周期较长的情况,要及时到医院就诊,排除病理性因素。

马静波提醒新妈妈注意,月经期间要注意个人卫生。经血携带大量细菌,是比较活跃的传染源,新妈妈们换过卫生巾后,一定要及时洗手,勤换内衣,及时清洗。月经期间,要加强个人营养,避免受凉。

哺乳期没有来月经的妈妈要预防意外怀孕。许多女性认为,没有月经就是没有排卵,或者仍靠“安全期”避孕。马静波说,顺产42天后,剖腹产3个月后可恢复性生活。对于正常女性来说,“安全期”本就不安全,对于体内激素水平不稳定的产妇来说,“安全期”就更不安全了。女性在哺乳期意外怀孕的情况很常见,对大人、孩子都不好,所以,哺乳期没有来月经的女性,也要采取有效的避孕措施,预防意外怀孕。

百忧笑解

牙疼不疼



绘图 李玉明

有位父亲带着小女儿到医院拔牙,回家途中问她的牙齿还疼不疼,女儿答:“我不知道啊……牙齿留在牙医那里了。”

子宫温暖才会少生病

□ 记者 朱娜 实习生 王晓维 通讯员 王小燕

女性的哪个部位最怕冷?子宫最怕受寒,即使在炎热的夏季也需要温暖的呵护。

市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任靳丽珍介绍,西医所指的子宫是单纯的器官,中医所指的子宫范围更大,包括子宫、卵巢等多个器官。宫寒是指因子宫受寒邪侵袭,导致功能严重低下。宫寒的主要表现症状有畏寒、四肢冰冷、痛经、月经不调,严重者还会出现不孕。总之,子宫温暖,女性的气色才会好,才会少生病。

靳丽珍说,引起宫寒的原因有体质偏寒、夏日贪凉饮冷等。体质偏寒的女性体内阳气不足,宜多吃核桃、红枣、花生等温补食物。借助后天的食物的温补作用,来弥补先天的不足。同时,还需要通过运动

来改善体质,也可以艾灸小腹。

中医认为,女性体质属阴,不能过度贪凉。有些食物的温度虽然是常温,但食性偏寒,女性不能过多食用。需要注意的是,要分清哪些是寒性食物,如苦瓜、梨、绿豆等要适量食用。女性可以经常饮用姜茶,对化解寒凉食物或凉性食物中的寒气有一定辅助作用。此外,女性要注意腰腹的保暖,最好能在办公室准备一件外套或披肩,预防受寒。女性不要随意坐寒气较大的地面、石头椅子等。

如果女性出现轻度宫寒症状时,可以采用食疗方法,炖乌鸡时放适量的益母草或当归等。宫寒较重的女性,需要及时到医院治疗,由医生根据个人的不同情况进行具体调理。

准确自测血压有技巧

现在高血压患者越来越多,许多高血压患者由于各种原因,不能随时到医院测量血压来监测自己的血压情况。所以经常只能通过自测来完成对血压情况的观察,不过自测血压也是有讲究的。

家庭自测血压有些事项要注意:

姿势 因坐位和卧位所测血压值不同,左右上臂血压可有10毫米汞柱差别,每次测血压宜采取同一姿势和同侧手臂,以便对比;衣袖要宽松,手臂肌肉放松,

手掌向上平伸,不要紧握拳头;肘部与心脏水平,袖带平覆紧贴皮肤绑扎、松紧适度,下缘高于肘部1至2厘米。

时间 人体血压随时都在变化,宜在每天6至9时和17至20时这两个血压高峰时段各测一次,每次测3遍,一遍测完后静待2分钟再测,取平均值。需服降压药治疗的患者将血压降到140/90毫米汞柱以下,病情稳定时,一般每周选一天,在早上吃药之前、服药后3~4个小时、晚上睡觉前分别测量三次血压即可。

准备 测血压前半小时内避免劳累、焦虑、激动、剧烈活动、吸烟、憋尿、饮浓茶或咖啡等,并避免因测量环境温度过冷导致肌肉收缩,影响测量结果。

另外,专家还提醒大家,高血压的测量不是一两次就可以完成的,因为造成瞬时血压高低的因素十分复杂,所以一定要反复测量才可以下定论。有了本文的介绍,高血压患者应该懂得如何去测量自己的血压以及判定健康状况了。(凤凰网)



今日门诊

洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838