

“秋收冬藏”话肥胖

▲ 复旦大学附属儿科医院中医科 张亦群

“秋收冬藏”历来是指秋天收获，冬天储藏，以前生产力落后，物质匮乏，在大雪纷飞的寒冬，人们都用“贴秋膘”来保持身体健康。随着现代人生活条件的改善，人们开始注重营养的均衡，对“秋膘”有了新的认识，害怕“秋膘”上身。但是现实却很残酷，由于物质的丰富、食品的多样化、膳食模式的改变、快餐消费的趋势、地域空间的交流、调味剂的滥用等，“秋膘”不知不觉已经上身。

2017年5月11日发布的首部《中国儿童肥胖报告》指出，1985年~2005年，中国主要大城市0~7岁儿童肥胖检出率由0.9%增长至3.2%，1985~2014年我国7岁以上学龄儿童超重率也由2.1%增至12.2%，肥胖率则由0.5%增至7.3%，中国肥胖儿童人数已居世界首位。

最新发布的全国调查数据报告表明：我国成年人和学龄儿童超重肥胖率分别为

50.7%和19.0%，6岁以下儿童超重肥胖率10.4%。在部分城市中，儿童青少年超重、肥胖率已达40%。在未来二三十年当中，当这批青少年长大以后，会有更多肥胖人口。

什么是肥胖症？

肥胖症是指体内贮积的脂肪量超过理想体重20%以上，是一种由遗传、环境等多种因素相互作用而引起的慢性代谢性疾病，其发生机制是因为能量摄入超过能量消耗，导致体内脂肪过度蓄积和体重超重。

如何诊断肥胖症？

体质指数（BMI）是我们常用的诊断超重和肥胖的指标。体质指数=体重（Kg）/身高（m²）。

腰围、腰围身高比（WHtR）是反映中心性肥胖的间接测量标准。

不同年龄段的儿童有不同的体重标准，

为方便估算，当BMI<18.5，提示体重过轻；BMI在18.5~23.9之间，提示体重正常；BMI在24~27之间，提示体重过重；BMI在28~32之间，提示肥胖；BMI>32，提示非常肥胖。

儿童肥胖有什么危害？

8岁后仍为肥胖者，80%以上到成人可为永久性肥胖，儿童到成人期持续超重肥胖以及BMI的过快增长与成人期的脂血症、血压、胰岛素水有关，发生代谢综合征的风险是体重持续正常者的9.5倍。儿童期的肥胖易引发脂肪肝、呼吸道疾病、高胰岛素血症、性早熟、消化系统疾病、高血脂、免疫功能低下、智商低等。

长期摄入太高的热量，高热量的东西会诱发孩子性腺的启动。因为脂肪细胞也是内分泌的细胞，它会将体内激素转化成雌激素，所以比较容易诱发女孩的性早熟。身高受遗传、

营养、环境、运动、内分泌疾病等因素影响，因此吃的多少不是身高的决定因素。如果吃得太多，就会营养过剩，会影响营养的正常摄入，并导致孩子身体太胖损害生长潜力。性早熟儿童可能比同龄人矮10~15公分。

如何预防控制儿童肥胖？

防治原则：管住嘴，迈开腿，贵在坚持。

首先以家庭为中心，改变饮食习惯，调整饮食结构。保证蛋白质摄入充足，尽量避免高油脂食物，少摄入加工食物，鼓励食用膳食纤维。每天进食足够的蔬菜及水果，尤其是进食定量的含粗纤维的绿色蔬菜。

其次是加强身体锻炼：每周至少5天参加至少20分钟，最好60分钟中高强度体育锻炼，以有氧活动为主；身体活动应形式多样，以提升活动的兴趣。

我们每个人都都要做好自己的体重管理，让“秋膘”遏制在萌芽之中。

如何科学“坐月子”

▲ 郑州市金水区总医院 刘洁

十月怀胎，一朝分娩，终于告别了孕期恶心、反胃、困倦、行动不便等各种反应以及禁忌，紧接着而来的就是坐月子。对于许多新手妈妈来说，面对人生中第一次坐月子，难免会有些不知所措，再加上父母、长辈的条条框框约束，就更加迷茫了。比如：“产后一定要多喝下奶汤才不会饿到孩子”“坐月子要在床上躺好不要到处走动”“窗户要关的严严实实的不能受到风吹”……那么，“老人言”就一定正确的吗？到底怎么样才是科学地“坐月子”呢？

注意伤口及私处卫生 分娩时，产妇的会阴部可能会发生撕裂或需要侧切，还有孕妇会因为各种原因需要进行剖宫产。这些伤口非常容易发生感染或再次开裂，因此需要格外小心。产妇在月子中应注意保持伤口及会阴部干燥清洁，及时更换药物；每天要用温水冲洗会阴部，防止发生感染。

产妇产后还会有恶露排出，所谓恶露，就是血、子宫内层和黏液的混合物。平时应注意观察恶露的颜色，一般情况下，恶露的颜色会慢慢变淡，10天左右即可消失，如果恶露量增多、持续时间长或者有异味、有鲜血块并出现发烧等症状，需及时就医。

注意饮食 产妇产后，身体虚弱，因此家属们就会煮很多鱼汤、鸡汤、猪蹄汤等食物，认为在补身体的同时，还能帮助下奶，结果往往适得其反。喝汤其实并不能促进乳汁分泌，并且这些汤中还含有大量油脂和嘌呤，反而会使产妇出现腹胀、腹泻等情况。

产妇产后可食用流质或半流质的易消化食物，如粥、面条等，尤其是生产后的5~7天内。等到一周后，产妇的身体慢慢恢复，就可以正常饮食了，但这里说的正常饮食可不是什么都能吃，还是要注意

营养摄入均衡。产妇应避免食用辛辣、油腻等刺激性食物，这些食物会导致上火；多吃富含蛋白质、维生素、膳食纤维的食物，防止便秘，便秘不利于伤口的恢复。

保持房间通风 老人常说，产后坐月子不能吹风，这本来是对的，因为月子期间，产妇比较虚弱，风吹很容易留下月子病。但有些人会采取极端做法，将屋内空调温度开到最高，紧闭门窗，真是大错特错。产妇产后，伤口还没有愈合，处于高温环境下，很容易出汗，引起感染。尤其是夏天，温度可达到40℃，此时伤口在汗水浸泡下，更容易发生感染，甚至溃烂。并且，室内空气不流通，很容易滋生细菌，不仅对产妇恢复不利，还可能使宝宝发生感染性疾病。因此，月子期间室内应定时开窗透气，保持室内空气流通，室内温度保持在25℃左右为宜。

适当运动 产妇产后需要卧床休息，但也不是“卧床不起”，长期卧床很容易引起尿潴留、压疮等并发症，自然分娩产妇在产后6小时左右便可在家属陪同下起床活动；剖宫产产妇在卧床期间应避免保持一个姿势不动，等到导尿管拔出，视自身身体状况可适当下床活动，但也要注意避免长时间站立。

保持心情愉悦 很多产妇产后会因为一时无法适应新角色，或受到喂养宝宝的压力、睡眠不足、激素变化等各方面因素影响，导致产后抑郁。产后抑郁会使产妇情绪不稳定，对孩子的心理健康也会造成不小的影响，严重的还可能导致产妇自杀。面对这种情况，应多与他人沟通，分散不良情绪，作为家庭成员也要多包容产妇，照顾产妇情绪。如果真的出现了较为严重的心理问题，一定要及时就医，避免产生严重后果。

流产的注意事项有哪些

▲ 河南省泌阳县妇幼保健院 曹恒平

无论是由于自身身体原因造成的自然流产，还是意外怀孕而不得已选择的人工流产，对于当事人及其家属来说，都是一件痛苦的事情，会对女性的身心都造成很大的创伤。因此，女性流产后极需周围人的关怀和照顾。

什么是流产？

流产一般是指怀孕在28周内，胚胎或胎儿还未发育完全、不具备生存能力而提早终止妊娠的情况，按时间可分为早期流产和晚期流产。常见的有自然流产、人工流产和药物流产。自然流产是指非人为目的造成的流产，一般是在自然的状态下发生的，而人工流产和药物流产则是采用手术或者药物的方式提前终止妊娠。无论是哪一种，都会给女性的身体造成伤害，因此需要特别的护理。

流产的注意事项有哪些？

1. 流产前。人工流产前，首先要去医院做检查，确定是否可以进行人工流产。手术前一个星期不可以有性生活，不要感冒、咳嗽甚至发烧；手术即将开始前还要先排空膀胱，如果选择无痛人流的，术前6小时内还要禁食水。

2. 流产后。流产后女性的身心都会很虚弱，这时候家属应当多安抚她们的情绪，让她们保持心情愉悦，另外在身体上也要给予更多的照顾，但因为流产方式的不同，所需注意的事项也会有所区别。

（1）自然流产者，需要做到以下几点：要注意不能从事体力劳动，多休息，避免劳累，不要碰冷水，注意保暖，避免受寒。

自然流产产生的血液流失，会使得女性的身体素质变差，因此在饮食上要多补充营养来提高免疫力。患者不仅要多吃鱼类、蛋类、肉类以及豆类制品，还要多吃些新鲜的蔬菜来补充蛋白质、维生素和铁

质，来加快身体的复原，切忌食用刺激性食物。

自然流产会导致女性腹痛并伴有阴道出血，其程度会高于平时的月经，因此生活中须得多注意，若是情况严重或长时间不见好转，应及时咨询医生，避免发生不必要的危险。

（2）对于人工流产，除了要做到以上几点外，还有其他的注意事项：

在流产后2~3天内要卧床休息，一个月内禁止性生活。

注意外阴的卫生，可以用清水清洗，不能坐浴，也不能冲洗阴道，并且要勤换卫生巾，不能穿化纤面料的内裤，且每日都要换洗。

为预防感染，患者可在医生的指导下服用抗生素，尤其是对于药物流产失败或不完全、出现过出血或清宫手术者。对于使用药物流产者，还可在医生的指导下服用活血化瘀的药物来促进子宫收缩，加快排出胚胎组织，减少出血量。

除了身体上，术后家属还应关注流产者的心理状态。一般不会有太大的影响，但是不排除有部分女性会因为内疚感到悲伤和哀痛，进而出现抑郁、烦躁、失眠等情况，严重的还需及早寻求心理医生的帮助，避免发生一些难以挽回的后果。

此外女性流产后需要21~30天的调理休养，但不要整天卧床不起，不利于恶露的排出。

综上所述，女性在经历流产后一定要多注意休息，家属也应当多了解相关的护理知识，避免因处理不当而产生一系列的健康问题。另外，流产不仅会给女性造成身体上的痛苦，还有可能在心理上带来创伤，身体上的伤害尚且可以通过后天来弥补，而随着时间的流逝，心理的创伤或许能够减弱，但是却始终难以忘却，所以希望女性朋友能够好好的保护自己，避免人流的发生。