

产后体重管理 哺乳期结束后就应该开始

全媒体记者 姚赞原 通讯员 黄瑾玥 白恬 刘佳

妊娠前后体重管理关系母婴健康

孕前体重以及妊娠期体重增长是母婴健康的一项关键指标,目前在国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康主要采用BMI指数,即身体质量指数,是指用体重公斤数除以身高米数平方得出的指数。

广医三院临床营养科主管曾青山表示,孕前BMI越高,妊娠并发症及不良妊娠结局发生率越高,孕前肥胖可能增加子代先天畸形的风险,且与子代成年后肥胖及代谢综合征相关,同时会增加妊娠期并发症的发生风险,如妊娠期高血压,妊娠期糖尿病,巨大儿及剖宫产的风险增加,危险度随着肥胖的程度增加而增加。

产后体重管理,哺乳期结束后就应该开始

“体重健康真的太重要

曾经体重170斤阿凤,被查出患有多囊卵巢综合征,因为担心肥胖影响生育,在医生的建议下,阿凤到广州医科大学附属第三医院(以下简称广医三院)临床营养科体重管理门诊寻求专业减重指导。经过3个月医生的专业指导和干预,以及成功“毕业”后阿凤的自我调整,一年内成功减掉55斤。

减重成功后,备孕被提上日程。随后,阿凤成功怀孕,今年7月6日,顺产分娩下一个7斤的男宝。在怀孕期间,阿凤的体重增长平稳,整个孕期增重15kg,总增重在孕期适宜体重增长范围内,没有出现任何妊娠并发症,可谓十分顺利!广医三院生殖医学中心副主任医师刘海英表示:合理的减重可以增加妊娠机会,降低早期流产率,减少妊娠期并发症风险。

了!”阿凤非常明白一个健康的体重对自身健康的重要性,出了月子,阿凤的体重稳定在68kg左右,相比孕前体重上涨12kg。尝过瘦身“甜头”的阿凤产后想马上开启减重事业,不过产后减重怎么减更科学?

广医三院临床营养科曾青山介绍,妊娠期体重增长包括两部分,一是妊娠的产物,如胎儿羊水和胎盘,二是母体组织的生长,如血液

和细胞外液的增加,子宫和乳腺的增大,以及为泌乳而储备的脂肪,和其他营养物质。妊娠期间体重上涨是不可避免也是正常的生理现象,但产后一年内若不及时进行形体恢复,以后每年体重的增加大概在1.5-2.5kg,5年后就会变成不可逆性的肥胖,容易引起高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管疾病等。

曾青山解释,在产前一

个月之后所增加的体重(和产前比较),才是产妇净增加的体重。而这些重量绝大部分都是以脂肪形态存在身体的各部位。产后管理的目的就是把这些多余的脂肪减掉,哺乳期结束后就应该开始进行减重了。

产后减重,饮食非常关键。产后的饮食应该增加富含优质蛋白及维生素A的



动物性食物和海产品,选用碘盐,产褥期食物多样但不过量,忌烟酒,避免浓茶和咖啡,坚持哺乳有助于减重,适度运动,逐步恢复适宜体重。

相关链接

产后减重几个小贴士

曾青山指出,在产后的第一个月不必马上急着减肥,减重计划应该在产后4-6周(看身体复原情况而定)开始进行,要注意刚开始不要把目标订得太高,免得达不到目标时,反而失去了坚持下去的斗志。因此订定一个合理可行的计划,决定减重成功与否。几个小贴士,可以试试。

1. 设定产后6~8个月恢复原来体重。

2. 拟定有氧运动计划,从每天10分钟开始,逐渐增加到每天至少30分钟。

3. 找志同道合的人一起运动,互相鼓励。

4. 吃高营养、低热量、低血糖指数的食物。

5. 母乳喂养者,每周减重不宜超过0.5公斤,热量摄取不得低于1800大卡。

6. 母乳喂养者不宜使用药物减肥。

7. 每天测量体重。

健康贴士

消滞食疗 试试这几道汤

全媒体记者 姚赞原 通讯员 白恬



资料图片

假日过于大鱼大肉,要健脾化湿去油腻,做好“保胃战”。广医三院中医科退休药师林英元介绍三招食疗方,不妨一试,解油腻秘诀。

萝卜山楂陈皮牛肉汤

材料和做法:白萝卜、牛肉各200克,陈皮5克,洗净后放入瓦煲,加适量水煮熟后放少许盐调味食之。

功效:开胃消滞,理气和中。白萝卜消滞,含锌锰及多种维生素,可消食止呕吐、治便秘、肺病、胃

炎等。山楂开胃、降血压、消积食。陈皮行气化痰。牛肉高蛋白、低脂肪、含铁锌镁等,补脾胃、益气血,尤其适合贫血女性,及高血压患者。但感冒咽痛,皮肤病,胃、肠、阑尾炎术后忌食牛肉,可改用瘦肉。

花菇木耳陈皮鸡内金瘦肉汤

材料和做法:花菇、木耳各100克,陈皮鸡内金各5克,瘦肉200克,所有材料洗净后放入瓦煲,加适量水煮熟后放少许

盐调味即可。

功效:消食开胃,增进食欲,治消化不良症。花菇有补脾开胃和中润肠,增进食欲,提高免疫力。云耳止血、止痛、润燥、散血瘀、排毒,对于降低胆固醇,降血脂有一定作用。鸡内金消积健脾,适合产后女性。

花旗参淮山陈皮炖乌鸡汤

材料和做法:西洋参、陈皮各5克,淮山20克,乌鸡200克,材料洗净一起炖熟,放少许盐调味温食。

功效:补气血,养颜养血,健脾,补而不滞。西洋参补气甘凉生津。淮山健脾,尤其适合身体虚弱女士。在韩国这种汤非常有名,为世界上人喜爱。乌鸡补五脏,不仅是优质蛋白,脂肪少,并含有减低胆固醇DHE和EPA值等不饱和脂肪酸。

日常保健

高血压与房颤共存 增加脑卒中风险

全媒体记者 姚赞原 通讯员 洪霞

高血压是引起房颤最常见的原因和危险因素。心房颤动(AF)是最常见的心律失常之一,是心房呈无序激动和无效收缩的房性节律。

房颤与高血压共存可显著增加脑卒中的危险,研究发现房颤患者发生脑卒中的危险是无房颤者的3-5倍。控制血压有利于预防房颤的发生。

如何预防高血压和房颤?

1. 坚持运动:维持适度的体力活动,可预防高血压和房颤,如园艺劳动、走路、家务劳动、太极拳和游泳等。
2. 限制食盐摄入:高盐饮食能够增加高血压患病风险。建议成人每天食盐摄入量<6克。
3. 多吃蔬菜和水果。
4. 少吃快餐:尽量在家中吃饭,可控制脂肪、盐和糖的摄入量。

5. 限制饮酒:不饮酒或少量饮酒。

6. 戒烟:吸烟有害健康,吸烟者应当尽早戒烟。

高血压和房颤的治疗

房颤

(1)房颤治疗策略包括控制心跳节律和心率次数。由医生根据患者病情选择不同治疗措施。

(2)心律控制包括药物和电转复心律。

(3)心率控制可用减慢心率的药物,如β-受体阻滞剂等。

高血压

(1)多数患者需服用降压药长期规范化治疗。

(2)降压治疗目标是血压控制达标(<140/90mmHg)。

(3)不盲目相信广告或伪科学宣传,不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压药治疗。