

肥胖影响受孕 学会科学减肥

中国传统观念里，胖是一种美，例如小婴儿藕节样的胳膊、肉乎乎的小脸蛋让人爱不释手。在中世纪的欧洲，肥胖意味着健康、富有和权力，即便是在现代，很多国家仍将传统意义上的肥胖视为美和富裕的标志。例如在北非国家毛里塔尼亚，女孩子会被强迫吃一大堆食物甚至药品，使她们的体型符合传统的肥胖审美标准。

随着社会发展和人类对自然科学进一步地了解，人们通过量化的方式深化了对身体的认识，体重成为评估健康状况的一个标准。越来越多的研究表明，肥胖严重影响着准备生育的男女，胖人往往和不孕联系。很多人可能会问：医生经常会说女孩子太瘦不容易怀孕，为什么有些胖人也不容易怀孕呢？

怀孕对于多数人来说是一种生理现象，是一个自然的过程。那么这个过程涉及了什么呢？通俗讲，怀孕需要“优良的种子”——卵子和精子，“通畅的道路”——输卵管，“优质的土地”——内膜，以及“合适的播种时机”——合适的同房时间，任何一步出错，都会影响受孕。而这些活动都要受到大脑的指挥，医学上称为“下丘脑-垂体-卵巢-子宫”性腺轴。

肥胖为什么会影响受孕？

研究发现，环境、营养和激素是怀孕必须的要素，三者缺一不可。也就是说，在恶劣的环境中，人们不容易怀孕，人的能量状态影响着怀孕。反之亦然，过多的“能量”也会影响着怀孕。从理论上来说，肥胖还影响着人类“特殊”的激素，如胰岛素、脂肪因子，这些与怀孕（排卵、较好的雌孕激素）有着密切的关系。肥胖导致高胰岛素血症，高胰岛素抑制雄激素转化为雌激素，从而引发高雄激素，这些会影响大脑分泌的“指挥物质”促性腺激素，导致“不排卵”。在降低另一些激素（如性激素结合球蛋白、生长激素、胰岛素生长因子结合蛋白）的同时，使瘦素分泌过高，最终导致流产率提高。

肥胖可分为哪些类型？

医学上把肥胖分为单纯性肥胖与继发性肥胖两大类。单纯性肥胖最常见的诱因是遗传因素加环境因素。这类肥胖可能由患者饮食过多、运动过少或者运动不足引起；如果母体妊娠期间发生过糖尿病，那患儿也容易发生肥胖。

单纯性肥胖患者应该注意热量的控制，同时加强运动，尽量避免

肥胖的发生。因为肥胖发生时，容易产生很多代谢性疾病，包括高血压、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、冠状动脉粥样硬化性心脏病，它们都有一个共同的发病因素，就是因胰岛素抵抗所产生的高脂血症。

继发性肥胖是由于内分泌系统的一些疾病导致的，比如下丘脑垂体病变、甲状腺功能减退症等。这时的肥胖是一种特殊的黏液性水肿性肥胖，给予左甲状腺激素替代治疗，上述症状就能缓解。继发性肥胖还可能由肾上腺皮质激素分泌过多引发，出现满月脸、向心性肥胖、高血压、低血钾症状，这时要检查原发病再给予对应治疗。

如何判断是否肥胖呢？

2003年《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》中以BMI（体重/身高²） ≥ 28 （千克/米²）作为肥胖的标准。2010年，中华医学会糖尿病学分会建议代谢综合征中肥胖的定义标准为BMI ≥ 25 千克/米²。男女体脂肪占比有些差别，但大体上为20%。体内脂肪多少，即体脂肪占有率=脂肪重量/体重。一般青春期（12岁）男孩和女孩体脂肪大体为20%，到18岁男性下降至15%，女性上升至20%以上，18岁



以上男女都呈上升趋势。正常体脂肪率男性为15%~20%，女性为20%~25%，当从20%增加到25%~30%时就是肥胖。

目前尚无疗效肯定而副作用小的减肥药，且减肥疗法疗效不稳定，有时会出现反弹，主要的减肥措施有饮食疗法、药物治疗、运动疗法等。其次，肥胖应以预防为主，人们应认识到其危险性而尽可能地使体重维持在正常范围内。预防肥胖症应从儿童时期开始，肥胖患病率增加的主要原因是环境，而不是代谢缺陷的“病理”影响或者个体基因的突变，由于遗传因素是不可改变的，因此必须通过调控生活方式来控制体重的上升。所以，如果你是一个胖美人，赶紧抓紧时间科学地减肥吧。

柳州市人民医院
生殖医学科 罗江霞

日常生活中如何预防肾结石？

肾结石是一种日常生活中常见的疾病，且患者数量呈逐年上升趋势。本文将对肾结石的知识进行简单的科普。

什么是肾结石？

肾结石是一种泌尿系统类疾病，发病早期阶段的症状不够明显，极易被患者所忽略，导致错过最佳的治疗时机，最终使得结石体积越来越大。因此需要定期前往医院检查，一旦发现肾结石征兆应立即开展有关治疗。此外，日常生活中需做好护理工作，及时排出体内的结石。

肾结石症状有哪些？

肾结石的发病特点主要有腰腹疼痛、尿频、尿急、尿痛、发热、畏寒等。腰腹疼痛是肾结石患者最为常见的发病特点之一，在发病早期阶段无法察觉，但随着病情逐渐进展，肾结石患者的腰腹疼痛症状越来越严重。由于肾结石的发病比较突然，且疼痛剧烈，大多数患者难以忍受。

肾结石有哪些危害？

肾结石会给人体带来以下几个方面的危害：引发尿路梗阻，造成局部损伤，导致肾功能衰竭。

肾结石引发尿路梗阻是最为常见的损害情况之一。肾结石发生后

会使得输尿管腔内堵塞，从而形成肾积水，继而发生肾小管坏死和变性等情况，最终会使患者的肾脏功能降低甚至完全丧失肾脏功能。如果肾结石患者的结石体积比较小而活动范围比较大，此时对局部组织造成的损伤比较小；如果肾结石患者的结石体积比较大且活动范围比较固定，此时会对肾结石患者会出现溃疡或纤维组织增生情况。如果任凭肾结石发展，不采取任何治疗措施，极有可能恶化为肾功能衰竭。

日常生活中如何预防肾结石？

1. 饮食方面

▲ 适量饮水 炎炎夏季大量运动出汗后，血液比较浓稠，需要及时补水。如果机体长期处于缺水状态，那么尿液会减少，尿液中原本能够被溶解的物质导致未能及时被溶解，继而发生沉淀行为，最终诱发肾结石。

日常生活中也需合理补充水分，每个人对于身体的需求量表现不同。判断人体对水的需求最简单的方法为：通过观察尿液颜色，如果尿液颜色比较深，那么需及时增加饮水量。人体在健康状态下，尿液颜色为浅黄色。如果服用维生素B，那么尿液的颜色为鲜黄色。

▲ 适当补充富含钾和镁的食物



草酸钙结石型患者的发病与未摄取足够的钾元素密切相关。新鲜的水果和蔬菜中有大量的钾元素，蔬菜的颜色越深，镁元素含量越多；苹果、粗粮以及坚果等食物中也富含大量的镁元素，需适当增加上述食物的摄取。

有人认为，绿叶蔬菜中富含大量的草酸，因此多吃绿叶蔬菜会提高肾结石的发生几率。事实上，草酸中含量比较高的蔬菜是菠菜，菠菜里面不仅仅富含钾元素和镁元素，而且还富含甜菜碱，甜菜碱的主要作用为降低尿液PH值。人们在食用菠菜时，需注意提前用开水焯一下，从而去除大部分的草酸。小白菜以及油菜等绿色蔬菜中所富含的草酸量比较少，因此大家不用担心会诱发肾结石。

▲ 适量摄取含钙食物 对于已经患上肾结石的病人来说，不用刻

意克制含钙质食物的摄取。例如，牛奶和豆腐等含钙量比较高的食物，日常生活中可作为首选。需要注意的是，需谨慎服用补钙类的保健品或药物，因为很有可能会提高肾结石发生率。

▲ 蛋白质摄取不宜过量

有些人喜欢吃鱼肉，而主食以及新鲜水果和蔬菜吃的太少，此种情况下极易导致硫元素和磷元素摄取过多，而钙元素、镁元素以及钾元素摄取过少，继而提高尿钙排出量。对于需要减肥的人群来说，如果选择高蛋白和低碳水化合物的方法，罹患肾结石的概率将显著提高。

2. 生活习惯方面

▲ 合理运动

肾结石患者需注意合理运动，根据自身具体情况制定个性化的运动计划。如晨跑时可呼吸新鲜空气，午饭后上下楼梯30分钟左右，晚饭后可在公园跳舞或跳绳等。

▲ 按时早餐

很多年轻人因为工作压力大或生活节奏快，未能按时吃早餐。事实上，早餐能够为人体提供一天所需的热量，如果未能及时吃早餐，会导致胆汁过多淤积在胆囊之中，从而使得胃酸的分泌量逐渐减少，逐渐影响消化功能，最终很有可能诱发肾结石。

百色市人民医院 万光阳