

女性健康

多囊卵巢综合征患者怎么减肥

复旦大学附属妇产科医院 研究生 唐芷菁 副主任医师 夏和霞 □李妙然

饮食

低能量平衡饮食

目前低能量平衡饮食主要有3种类型：①在目标摄入量基础上按一定比例递减（能量减少10%~70%）；②在目标摄入量基础上每日减少500卡路里左右；③每日供能1000~1500卡路里，即低能量饮食。

低碳水化合物饮食

碳水化合物占总能量45%以下。低碳水化合物及适当蛋白质的饮食模式能显著改善血糖和血脂状态，低升糖指数（GI）饮食GI是指某种食物与葡萄糖相比升高血糖的速度和能力，低GI饮食可改善血糖和餐后胰岛素反应。增加膳食纤维类、全

谷类面包、谷物及水果和蔬菜等低GI食物的摄入，改善胰岛素抵抗。

低脂肪饮食

脂肪摄入所产生的能量低于总能量的30%，同时减少饱和脂肪酸，增加不饱和脂肪酸的摄入。

地中海饮食

为富含全谷类、豆类、水果、蔬菜和坚果等植物性食物，橄榄油是膳食中脂肪的主要来源，适量摄入鱼类和禽类。地中海饮食模式对减重无额外的改善，但可以减少心血管代谢危险因素和代谢综合征的发生。

运动

有氧运动

建议超重或肥胖者每天累计达

到60~90分钟中等强度有氧运动（如快走、慢跑、健身操、游泳等），每周5~7天。非肥胖的姐妹们，每周也可以进行150分钟的有氧运动，有效改善体脂。

抗阻运动

中等强度抗阻肌肉力量锻炼（如举哑铃、俯卧撑等）隔天进行，每次10~20分钟。

同时要减少静坐，根据患者体能情况制定个体化的体育活动方案，可以提高减重的效果。

举个例子：减掉1公斤脂肪需要消耗7700大卡能量，假设你的目标是1个月内减重4公斤，计划每周减重1公斤，那么每天需

要形成1100大卡的能量缺口，需要减少的这1100大卡，可在食物摄入中减少550大卡，其余550大卡通过增加运动来消耗，那么每天需要增加中等强度体力活动2小时，或者增加低强度体力活动3~4小时。

心理

研究发现，多囊患者对自身体重的焦虑是影响生活质量的重要因素，因此，建议有减重需求的多囊姐妹定期每月妇科内分泌门诊随访，不断强化减重的目标，增强信心，减小压力，减少焦虑，获得心理支持，提高依从性。

雷秋模谈乳腺

乳腺疾病与妇科密切相关



雷秋模 主任医师、教授，享受国务院特殊津贴专家。江西乳腺专科医院学部首席医师、江西省乳腺疾病研究所学术委员会主任。

@雷秋模：雷教授，我去医院看乳腺疾病，医生却问我初潮、生育、哺乳、流产、月经、妇科疾病等情况，我看乳腺科却问妇科医生才问的问题，这正常吗？

@木木：乳腺和子宫同样是下丘脑--垂体--卵巢轴的靶器官，两者机能均受性激素的控制，所以关系极为密切。只有在性激素水平相对稳定，并在月经周期期间呈节律性变化（这种变化首先引起乳腺的绝对性变化）情况下，乳腺的发育与功能才能正常。因此，乳腺增生与妇科疾病有着密切的关系。

许多学者证实性激素对乳腺组织的正常生长、发育及病理变化起着主导作用。研究资料表明，半数以上的妇科病人兼有乳腺病。乳腺病（主要是弥漫性）最常见于附件炎患者。还发现子宫肌瘤的患者乳腺增生的发病率高2倍。临床工作中亦发现，乳腺病患者多伴有月经紊乱、子宫肌瘤或过去有卵巢及子宫切除史。如青年妇女的乳腺纤维腺瘤，经常伴有月经不规律、月经量偏多；中年妇女的乳腺增生多伴有月经量少、经期短，性生活不协调；或有卵巢、子宫切除史。因此，在诊治乳腺疾病的时候，医生要常规的询问病人初潮、生育、哺乳、流产、月经、妇科疾病等情况，有时还要问其避孕方法及性生活情况，就是因为乳腺疾病与这些因素有关。了解以上有关学科的知识，无疑对乳腺疾病的防治工作很重要。

育儿百科

“铅”万不能高

湖南省儿童医院 主管技师 邱碧波

儿童主要是通过呼吸道吸入铅尘或接触或食入含铅物品，引起血铅超标的。我们知道，铅中毒对身体有全身系统的损害，尤其是影响智力发育且终生不可逆。因此，儿童“铅”万不能高，就更要避免接触铅污染源了。那么在日常生活中主要有哪些铅污染源呢？

空气中的铅

空气中的铅含量主要来自于污染严重的工厂和汽车尾气，汽车排出废气中铅尘的密度较高，而且多积聚在离地面一米左右的大气中，这个高度更容易让儿童吸入，儿童又新陈代谢旺盛，吸入铅尘量可达成人的几倍，吸入后累积在体内，造成铅

中毒。所以尽量少让孩子在路边玩耍，并远离汽车尾部。另外，家居空气也可能是铅污染的来源。有研究显示，孩子被动吸烟能增加血铅水平过高的危险。

家具及玩具中的铅

儿童房常被装饰得绚丽缤纷，其实，许多建材如涂料、有颜色的木家具和壁纸等都含有铅，容易造成房间空气里的铅污染。玩具和文具也可能是铅污染源，孩子一般都喜欢鲜艳的玩具，婴儿期的宝宝还喜欢把玩具放到嘴里，而这些玩具都可能含有一定量的铅。家长在购买时一定要选有品质保障的，经过国家检测过的产品。我们买回家的玩具、服饰最好先

用水清洗干净，然后置阳光下晾晒后再给孩子使用。

食物中的铅

一些食物中含铅较高，如松花蛋、罐装食品、饮料，老式的锅崩爆米花、烤地瓜等都会有铅的留存。另外，一些彩色的含釉餐具也有一定量的铅。

不良习惯吸入铅

孩子的坏习惯是吸入铅的重要途径，如吮吸手指、啃咬玩具、不洗手就吃东西等不良习惯，也会使之进入体内。

由此可见，我们的环境和很多日常物品都存在一定程度的铅，但无需过度紧张，我们只要守好这几道防线，避免接触铅污染源，才能使孩子身体里的铅在安全水平。

家长须知

不容忽视的儿童性发育异常

江西省儿童医院 主任医师 杨利

儿童性发育异常并非是一种单一的疾病，而是染色体核型、性腺表型以及性腺解剖结构不一致的一大类遗传异质性疾病的总称。儿童性发育异常表型繁多、病因复杂，研究发现，性发育异常与遗传因素及环境因素等有关，母亲不良的宫内发育环境、妊娠期间接触环境内分泌干扰物等都有可能引起胎儿性发育异常的发生。在儿童性发育过程中，不同的

性染色体产生不同的性腺（男孩睾丸、女孩卵巢），通过对应的性激素调节，分化为不同性别的内外生殖器；在这个过程中，如果有一个步骤出现了异常，都会导致“性发育异常”的发生。性发育异常会导致孩子的外生殖器可兼有男、女两性特征甚至性别模糊难以确定，不仅会造成一系列的社会心理障碍，还是导致孩子成年后不孕不育的“元凶”。

家长如何能评判儿童是否性发育异常呢？

在新生儿及婴幼儿期的孩子以外阴性别不明、隐睾、尿道下裂、小阴茎及女孩腹股沟疝最为多见。在儿童及青春期的孩子多以尿道下裂、小阴茎、肾上腺皮质功能不足、女孩腹股沟疝、性早熟、高血压、女性雄性化、闭经以及性腺肿瘤等相关的特征。一旦家长发现孩子外生殖器与其他孩子不一样，需要高度重视，及时就诊。