

3个月减肥12公斤 单肾女孩成功怀孕

医生:建议BMI控制到26以下再备孕

“黄医生,我怀上了,好开心。没想到减肥对怀孕的帮助这么大。”7月26日一早,宁波33岁的小梦(化名)惊喜地向宁波大学附属第一医院生殖医学中心黄诗思医生报喜。她说的减肥帮助怀孕,是怎么回事呢?

1 体重75公斤女孩备孕4年未果

今年2月底,小梦和丈夫第一次来到黄诗思的诊室,一脸焦虑。“目测她身高不到160厘米,体重应该有75公斤。我第一反应是她的不孕,可能和肥胖有关。”黄诗思回忆。

小梦说,自己已经备孕4年了,却始终没有好消息。4年来,她去不少医院,看了不少医生,可肚子还是没有动静。经检查,小梦丈夫的精子没有问题;小梦

的血常规、肝肾功能、甲状腺功能、卵巢功能等检查结果显示基本正常。但是,B超监测显示,卵巢的排卵功能存在障碍。

“正常情况下,育龄期女性每个月经周期会产生一个优势卵泡,直径在2厘米左右。可是,小梦的卵泡最多长到直径13毫米,就萎缩了。这也导致她从来没怀孕过。”黄诗思向小梦解释,卵泡

“夭折”的原因,很可能与肥胖相关。科学健康地减重,既有助于怀孕,也有利于减少妊娠期的并发症,对胎儿健康有利。

小梦说:“黄医生,我现在体重75公斤。不知道减过多少次肥,一次也没成功过。医院能帮我减肥吗?”黄诗思向小梦推荐了该院内分泌代谢科主任励丽主任医师带领的减重俱乐部。

2 “3个月后再见,我没认出她”

黄诗思再见到小梦是在今年6月:“3个月后再见到小梦,我没认出她来,她瘦太多了。”

励丽团队的记录,证明小梦确实判若两人。减肥伊始,小梦体重75.3公斤,体脂率高达44.3%。今年6月,小梦的体重下降到了63公斤,体脂率下降为36.9%。在小梦减掉的12.3公斤体重中,脂肪超过了10公斤。

励丽主任团队营养师刘佳宁介绍,国际上通常把体质指数(BMI)作为衡量肥胖程度的指

标。体质指数(BMI)=体重(Kg)/身高(m)²。对于国人来说,通常把BMI≥24作为超重标准,BMI≥28作为肥胖标准。3个月时间,小梦的BMI从31.3下降到了26.2。

“对我们团队来说,帮助小梦减肥也是个挑战。因为小梦先天性只有一侧肾脏,减肥方式也要更温和、安全,尽可能减少对肾脏的负担。”刘佳宁说,通过饮食调整、运动、代餐等“多管齐下”,终于帮助小梦成功减肥。小梦的血压、血脂能指标也都更好了。

减肥3月后,在正常月经来潮后的第14天,小梦在医院做了B超。结果显示,小梦终于有了一个又大又圆的优势卵泡。黄诗思为小梦打了一枚“破卵针”,帮助卵子排出,鼓励她“好事将近”。果真不然,小梦终于自然受孕!

黄诗思和励丽团队的工作人员都提醒小梦,不要因为怀孕了就放弃体重管理。孕期要注意合理健康饮食,根据身体情况继续保持每周3-4次的运动,体重增长控制在10-12公斤。小梦连连答应。

3 门诊不孕患者中,肥胖比例超过两成

“和小梦一样,很多患者都不了解肥胖和不孕之间有密切关系。”该院生殖医学中心主任舒静主任医师说,从日常门诊来看,不孕患者中,肥胖的比例超过两成。

她分析:很多时候,肥胖直接或间接导致不孕。通过减重,往往能改善代谢水平甚至恢复到正常水平,有利于排卵功能的恢复,自然也有利于怀孕。比如,实践

证明,由肥胖导致的多囊卵巢综合征患者,在科学减重后,自然受孕的概率能大大提高。

舒静提醒,有肥胖困扰的女性,为了顺利怀孕和母婴健康,最好能在备孕前减重。根据指南,一般建议先在6个月内减重5%至10%,或先将BMI控制到26以下再考虑备孕(能达到23.9正常标准更好)。因此,日常门诊

中,她也会建议患者先减重,再回生殖医学中心就诊。

“当然,减肥也不要心急。有些女性,减肥心切,运动过量、节食过度,盲目减重可能会导致闭经等后果。既不利于怀孕,也影响身体健康。”舒静提醒,最好能在专业团队的指导下,科学、规律减重。

记者 王颖

双手经常“疯狂”出汗 初二女生不愿上学

14岁的晓雨(化名)是一名准初二学生,但这两年,她开始排斥上学,经常找各种理由不去上学。原来,这两年晓雨遇到了一件烦心事——她的双手经常会“疯狂”出汗,特别是紧张的时候,出汗更加厉害,就像刚洗过一样。

双手大量出汗给晓雨带来了诸多困扰,比如考试的时候,手上流下的汗滴会把试卷弄脏,她见状后会更加紧张,而越紧张汗就出得越多,导致她的卷面经常不忍直视。不仅如此,由于担心别人的议论,晓雨始终不敢向别人伸出自己的双手,即使是在大夏天,她也经常把手插在口袋里,或者藏在身后。

得知女儿的困扰后,几经周折,父母来到宁波大学附属第一医院外滩院区治疗。负责诊治的胸外科主任医师周成伟发现,晓雨的双手在遇冷时容易变成紫红色,考虑她可能同时伴有雷诺综合征。“手汗症和雷诺综合征都与交感神经功能紊乱有关。”周医生介绍道,胸腔镜下行胸交感神经切断术是治疗手汗症的有效方法,对治疗雷诺综合征也有帮助。

经患者及其家属同意后,很快,周成伟就为晓雨顺利实施了胸腔镜下胸交感神经切断术。手术效果可谓立竿见影,术后第二天晓雨就出院了,此时她的双手已不再像之前那样汗涔涔的,干爽的感觉让她终于向父母露出了久违的笑容。值得一提的是,手术的微创效果也让她十分满意——手术切口只有0.8厘米长,基本不影响外观。

据周成伟介绍,手汗症一般都是在青少年时期起病,最近,随着暑假的到来,来到他们科室治疗手汗症的青少年患者也多了起来。“我们科室一年要治疗数十例手汗症患者,通过交感神经切断,基本都能取得比较好的效果。”

记者 吴正彬 通讯员 庞赞



周成伟医生(中)为手汗症患者做手术。

福彩开奖信息

双色球第2023087期:02 09 15 17 28 33 01
3D第2023201期:1 7 2
15选5第2023201期:03 06 07 08 10
快乐8第2023201期:03 12 21 24 25 28 31 32 33 36
37 39 41 47 50 51 60 67 69 80

体彩开奖信息

7星彩第23087期:4 1 1 1 3 6 14
6+1第23087期:2 7 8 3 6 0 4
20选5第23201期:01 03 08 10 17
排列5第23201期:7 3 4 8 9
(均以公证开奖结果为准)

分类信息
56118880
办理地址
海曙区: 梁祝街62号(都市仁和中心) 20楼2011室
鄞州区: 宁东路901号 宁波报业传媒大厦一楼

祝福专栏
结婚启事
新郎徐巍与新娘刘佳于2023年7月31日正式结为夫妇。相守相依,琴瑟永谐。特此登报,敬告亲友,亦作留念。

香港贸易公司诚聘
采购经理一名(汽车零部件)。地点:宁波市
负责整个采购周期(供应商、质量检验、物流、银行等)
要求:工程、科学或商业学位/文凭,5至7年贸易公司工作经验,英语优秀。
电话:00852-25419010
英文简历投递:sudha@bentonbiz.com
金丰洋行有限公司杭州代表处

搬家搬厂
●千喜搬家搬厂特优 87778900
法律服务
●离婚、房产、经济纠纷 87295238
燃气灶专家谷玛喜
发明锅底不黑烧菜快的节能环保,谷玛喜新能源健康燃气灶,解决了因问题排放的苯和一氧化碳、挥发的甲醛、滋生的细菌,引发燃气事故。
联系电话:18957456281
专利号:ZL 2016 1 1033002.6

综合信息 刊登热线: 56118880
声明
兹有我公司员工岳德宝,男,汉族,公民身份号码:37282219680223****,因严重违反公司管理制度,公司现依据《劳动合同法》与其已解除劳动合同。本公司声明:从2023年7月31日起,该员工与本公司不再存在劳动关系,该员工对外进行的一切行为均属个人行为,不代表我公司,本公司不承担任何法律责任。
特此声明
宁波高新区新城市政环境服务有限公司
2023年7月31日

余姚大隐 福寿墓园
民政部门批准的正规墓园,位于大隐镇交通便捷环境优美,南面靠近玉佛寺边上入口,东面通途路到底,桥下入口。
公交:33路和156路到马车桥站下,301路玉佛寺站下。地铁:1号线高桥西站下。
免费汽车接送(需提前预约)
电话 0574-62915168
13957891168 18968376365