

肥胖產婦保健之道

編譯周若梅 / 綜合外電報導
過重已成為全球最嚴重的健康問題之一。肥胖的特點是身體質量指數

脂肪細胞；衡量肥胖最廣泛使用的方法是身體質量指數 (BMI)。

管疾病、高血壓、糖尿病、骨性關節炎、呼吸道疾病和癌症等健康風險。值得一提的是，即使與男性有著相同

的身體質量指數，女性的身體脂肪比例可能更高。嘗試懷孕的婦女尤其要注意，肥胖的產婦可能包括以下潛在的不利風險：

● 孕婦保健 / 妊娠後果

肥胖婦女出現妊娠糖尿病、高血壓、術後感染的風險較高，剖宮產分娩的比率也更高。

● 胎兒健康

肥胖婦女的胎兒出現畸形（特別是大腦和脊髓問題）的風險較高，早產、胎兒過度增重和死胎的比率也更高。

● 兒童保健

肥胖婦女的孩子出現肥胖、糖尿病、心血管病、高血壓、高膽固醇和肝病的風險較高。

由於肥胖有大量潛在的不良後果，任何年齡的婦女，最有效的減肥方法是增加活動量，並減少攝取熱量。專家建議經常運動和進行體能訓練（每週三天、每天30分鐘）。健康的飲食包括每天喝六至八杯水，多吃蔬果，避免加工和油炸食品。

● 促進新陳代謝

多喝綠茶或 綠茶提
取物，並攝
取所需維
生素。
孕婦或

嘗試懷孕的婦女，每天必須服用一毫克葉酸，以確保胎兒大腦與脊髓健康。

肥胖婦女必須進行例行醫療檢查，包括乳房癌及子宮癌、糖尿病和高血壓篩檢。孕婦必須進行早期產前檢查，篩檢糖尿病，並進行超聲檢查以確保胎兒正常。

很多人可能已聽說過蛋白質和減肥的事，其中大部分是真實的；蛋白質確有助減肥。它不但能抑制食慾，同時有很強的產熱效應，能加速人體的新陳代謝，助你燃燒更多卡路里。

蛋白質能刺激胰島素產生胰高糖素，胰高糖素能提高血糖，促進儲存脂肪的調動。當身體在兩餐之間燃燒體內儲存的脂肪時，高水平的胰高糖素有助從脂肪細胞中提取能量。

蛋白質除有助減肥外，也有助肌肉、骨骼、頭髮和皮膚的生長。它同時與免疫系統起相互作用，並以酵素和激素的形式，幫助調節睡眠、消化和排便。

所有人都需要蛋白質，活動量越高的人，所需的蛋白質也越多。

● 輕度活躍的人（每週鍛鍊三天、每天30至60分鐘），每磅理想體重需要0.4克蛋白質。如欲計算每天所需的蛋白質攝取量，把理想體重乘以0.4。

● 中度活躍的人（每週鍛鍊四至六天、每天30至60分鐘），每磅理想體重需要0.6或0.7克蛋白質（約每日總熱量的20%）。

● 非常活躍的人（每天鍛鍊一小時或以上），每磅理想體重可能需要約0.9或1克蛋白質（約每日總熱量的30%）。

今天的挑戰：每餐均攝取蛋白質，它有助穩定血糖，讓你的飽足感更持久，並刺激高糖素的產生，幫助調節儲存體內的脂肪。

◆ 醫師楊薇琪說，不持拉肚子、蹲著，有可能是腸道激躁症。（記者李潔 / 攝影）

醫師小檔案

楊薇琪 (Vicky Yang)：
西北大學醫學院、聖地克拉克谷醫療中心與史丹福大學醫學院住院醫師訓練、史丹福大學醫學院 Fellowship、2000年在台灣開業至今、專家諮詢、El Camino醫院華人健康促進計畫提供。



任何年齡的婦女，最有效的減肥方法是增加活動量，並減少攝取熱量。

(Getty Images)

請問醫生 腸道激躁症原因與治療

請問醫生

記者李潔 / 阿寶頓報導

不時拉肚子、腹痛，有時又交疊便秘，但又好像沒有什麼大問題，到底是生了什麼病？

腸道激躁症 (Irritable bowel syndrome, 簡稱IBS) 是大腦與腸胃引起疾病的總稱。症狀可能有脹氣、腹痛、腹瀉、便秘、排便不規律等，三五時發作。

根據估計，約有一到兩成人患有腸道激躁症，其中止有非常少數人才會真正就醫。還有學者統計，腸道激躁症是傷於感冒最常見的誘發原因。

腸道激躁症其實就是腸道功能異常的一種，表現出來的症狀包括腹痛、腹瀉、便秘、腸胃脹氣、脹氣、便秘等，有人只有特定一種症狀，有時則是交替發生。目前醫學界仍無法確定腸道激躁症的真原因，腸子功能不

好、感染、不規則作息等都有可能誘發腸道激躁症的原因，還有些人是對於某些特定的食物敏感，只要食用該類食物，就會造成症狀。

緊張與壓力也有可能加重腸道激躁症，不過並非只有腸道激躁症的病因。然而，一些研究發現，過去曾被虐待（精神或肉體）的人，較容易罹患腸道激躁症。

醫師楊薇琪指出，每個人難免都會出現胃腸不適的症狀，有些人罹患腸道激躁症問題共處多年，也不會想到要去求醫。多數患者主訴門診看病者是腸胃問題困擾已久，或是情況嚴重者。醫師會以患者的排便紀錄以及自身描述，診斷腸道激躁症。

在治療上，腸道激躁症並無統一的治療方式。通常醫師會先針對症狀開藥。例如腹瀉就止瀉，便秘則使用軟便劑或幫助排便的藥物，或是以止痛藥舒緩腹痛。此外，一些藥物也可幫助降低患者腸道的敏感程度，減輕症

狀。另一方面，補充纖維質也可以幫助消化，減輕便秘。一般建議先增加攝取含有纖維質的食物，不足再透過營養補充劑加強。

腸道激躁症為功能性的疾病，醫師建議患者調整飲食或生活習慣，控制症狀。不過若病症是突然出現，或有體重減輕、貧血、長期腹瀉、血便等現象，則必須安排其他檢查，確保症狀非器質性問題所引起。

請問醫生 Ask The Doctor
World Journal | El Camino Hospital
世界日報 | 聖地克拉克谷醫院



為了孩子(下)

上次提到，當婚姻遇到困難，有些人會因為孩子的緣故選擇留在婚姻裡，而有些人也是因為孩子的緣故，卻選擇離開不健康的婚姻關係。雖然為孩子著想是一個重要的考量因素，但千萬別忘記也要照顧到自己的情緒健康。

文中提到了在幾年前的楊小均，因為要照顧重傷的丈夫，挑起積藏在心中的陳年往事，想到丈夫在年輕時當家當爺時，嫌棄她不如小三貌美，挑釁她見不了世面，她為了孩子，將這些不堪的往事隱藏在內心。如今卻要照顧這位冷嘲熱諷她的前夫，讓她心中不平，嚴重影響到她的眼健康和健康。在朋友的勸告下，她選擇心理諮詢

或 割捨婚姻

相對的，愛琴比較年輕，有好的學歷，曾經是職場上的佼佼者，結婚有孩子後，選擇當全職媽媽，她認為唯有從職場退下來，才可以給孩子最好的。

定來得不容易，是經過多年的掙扎，在希望與失望中載浮載沉、深思熟慮後所做的決定。

頭幾年的婚姻，愛琴也想給孩子完整的家，她也抱著希望，期盼明天會變好，她相信丈夫不會繼續傷害她，會忠於這個婚姻，忠於這個家庭，還有她的身體和尊嚴，但這些希望一次又一次成為她的奢望，也是在專業諮詢師的幫忙下，她明白到暴力對孩子所造成的影響，她勇敢忍痛的選擇終止暴力，終止多年的夫妻關係，不再讓孩子在害怕、暴力下成長，她選擇給孩子自己平靜安穩的生活，她要重新出發，再回到職場，再給孩子和自己一次機會。

或 忍讓姑息

瑪莉是職場上的高階主管，多年來她在職場上的出色表現，孩子在課堂上的傑出成績，三代同堂的美麗景象，不知羨煞多少人，也有不少家長向他門取經，想要得到其中的秘訣。但瑪莉萬萬沒想到，她的枕邊人竟然背著她有一份長達多年的婚外情，事情初被揭發時，丈夫還嘴硬，發誓終止婚外情，瑪莉也選擇相信他，但也是一次又一次的心碎，瑪莉明白是自己一廂情願的選擇相信，其實暗地裡，先生根本斷不了多年的婚外情。他還要娶成全他，不要破壞三人的關係，就當作什麼都不知道，他不要妻子告訴孩子，告訴父母，或是任何人，他要保有一份美好的形象，不要「妻子女奴」這個畫面。

瑪莉不滿，找律師，找諮詢師，要為自己手一開口，討公平，討正義，她的心情時好時壞，時而決定不理一切，破釜沉舟；時而決定按

捺住一切，不聲聲，不是姑息先生的不忠不義，而是為了孩子可以順利進入大學，平安過完不安穩的青少年風暴期，為了孩子，她決定忍下來，再做出決定。

以上的例子給讀者一個訊息，不管離婚與否，不管是現在離婚還是以後離婚，或是選擇留在婚姻關係中，也無論你為了孩子選擇與配偶分手，抑或為了孩子選擇與配偶在一起，不管什麼情形，請記得要好好照顧自己的情緒健康和身體健康。當你好好的照顧自己的時，你的小孩也會得到好好的照顧。當大人學習為自己負責，包括行為上的和感情上的負責，孩子也可以學到好的榜樣，為自己的生命負責。

執筆人：林慧珊 華人心理輔導中心
(408) 916-1323
www.chinesecounseling.org

烘焙新手 第一本書
106道超簡單零失敗的幸福甜點
作者：胡潤潤 售價：\$31.90

【烘焙新手的第一本書】
作者：胡潤潤 售價：\$31.90
106道超簡單零失敗的幸福甜點
作者簡介：Carol (胡潤潤) 家裡的麵包蛋糕都是自己的親手，因此她才知道，市售的很多麵包其實都加了防腐劑，選擇有對身體不好的反式脂肪，她自己的時候會改用植物油。「很多市售的全麥吐司，也加了防腐劑，所以，當她得到家製的才是真的全麥吐司。」她說，但口吻一定沒有那麼酸軟，當然實相就比較不好。

【烘焙新手的第二本書】
作者：胡潤潤 售價：\$36.50
130道不失敗超人氣麵包全圖解
全書照片3000張以上，超詳細的動作圖解，新手只要跟著