



## 医生通过一张饮食单 看出她为啥怀不上二胎

### “全面两孩”落地,你的营养知识跟得上趟吗?

随着全面两孩政策元旦正式落地,到江苏省人民医院二孩咨询门诊以及生殖中心门诊咨询的人络绎不绝。江苏省人民医院营养科主任李群,从一位就诊者的饮食菜单上发现了问题。原来,这位女士一直怀不上二胎,是因为肥胖引起了多囊卵巢综合征。从饮食单上分析得知,这位女士油吃多了。

通讯员 吴倪娜 现代快报记者 刘峻

### 医生:你有点胖了

陈女士今年37岁,儿子8岁。陈女士夫妇想要个小子,从去年开始努力,可是一直没怀上。陈女士觉得自己年纪也不小了,有点不放心,就到江苏省人民医院生殖中心就诊。一查,还真的有点

病。经诊断,是单纯性肥胖引起多囊卵巢综合征。

陈女士身高161厘米,这两年开始发胖,体重达到了73公斤。生殖中心医生推荐陈女士去营养门诊进行肥胖营养干预,以改善内

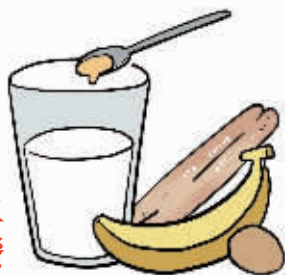
分泌紊乱的情况。其实在去营养门诊之前,陈女士已经开始尝试减肥,可是减了半个多月,体重没有明显降低。营养专家在了解陈女士的情况后,为她做了膳食调查,寻找她饮食中的问题。

### 陈女士:我吃得不多啊

陈女士对自己发胖的原因一头雾水,她觉得自己吃得并不多。按照医生的要求,陈女士对食物、用油用量做了精确列表。

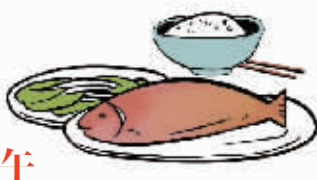
下面是陈女士去营养科就诊前一天的饮食(注:后面标注的热量,是医生后来计算的):

#### 早餐



1杯蜂蜜牛奶(牛奶200毫升加一勺蜂蜜,124千卡)  
1小根香蕉(81千卡)  
1根油条(中等)(270千卡)  
1个茶叶蛋(86千卡)

#### 午餐



1小碗米饭(熟重150克,174千卡)  
1盘炒青菜(生重300克,164千卡)  
1条红烧鲫鱼(200克,483千卡)

#### 晚餐



1小碗白粥(熟重300克,95千卡)  
1份麻婆豆腐(250克,344千卡)  
半盘炒土豆丝(150克,161千卡)

插图雷小露

### 医生:真不多? 热量很高了

陈女士认为,自己主食量已经控制得很少了,而且也没有吃零食。本来她很喜欢吃回锅肉,为了减肥已经很久不吃回锅肉和红烧肉了。

李群说,如果只看食物,陈女士一天吃得好像确实不多,但仔细算一下每种食物的热量,会发现陈女士全天总共摄入1982千卡。

李群告诉记者,一个60公斤标准体重的人,一天如果没什么运动量,那么只需1500-1600大卡。

李群分析,虽然陈女士主食吃得不多,蛋白质摄入也是鸡蛋、鱼肉、豆腐等饱和脂肪较少的食物来源。但是,由于陈女士是四川人,做菜习惯辛辣且烹调油放得较多,全天的食物热量接近2000千卡,自然也不会达到减肥的效果。

听完营养专家的分析,陈女士决定,以后做菜不能任性放油了。

### 改良版菜单

李群有针对性地对陈女士的菜单进行了改良:

- 1 绿叶蔬菜营养丰富且热量不高,但如果用过多的烹调油爆炒,菜叶上会包裹很多油,在吃菜时不知不觉摄入很多油脂。很多蔬菜其实可以先用水焯再凉拌,凉拌时只需加少许香油或橄榄油即可。
- 2 鱼肉的推荐摄入量通常为50-100克。一条200克的鱼,是2-3人吃的份量。不红烧而选择清蒸,如何保证口味?其实,清蒸鱼只要做法得当,味道不会寡淡。清蒸前先鱼身用斜刀切口,鱼肉更好入味,再加葱、姜、料酒去鱼腥;上锅蒸约15分钟,放上葱丝倒上生抽或调好的酱汁调味。简单、快捷又营养,也保留了鱼肉原有的鲜香。
- 3 1盘250g的凉拌豆腐,可供2人食用。豆腐无需加热,切块后简单加盐、调料粉,拌以薄荷叶或香葱,辅以少许橄榄油即可。
- 4 薯类和根茎类蔬菜淀粉含量较高,应当作为主食看待,和谷类的换算比例约4:1,也就是说,160克的土豆相当于40克的大米,主食要相应减少。薯类也不能油炒、煎炸或烧牛肉等,建议土豆、山药等蒸着吃、煮着吃,可以不用调味,如需调味简单撒些盐和胡椒即可。

针对陈女士烹调油使用过多的问题,营养专家提出以下建议:

- 1.使用控油壶,限定每日烹调油的使用不能超过20g,中晚各10g(约一汤匙)。
- 2.改变烹调方式,多使用水煮、清蒸等烹调油使用较少的方式。

## 他和爱因斯坦 得了一样的病

医生提醒:有家族史的  
市民应定期检查

“腹主动脉瘤,像一个膨大的气球。气球越吹越大,最后破裂,大出血……”61年前,科学家爱因斯坦因腹主动脉瘤破裂导致失血性休克而死。现代快报记者获悉,沐阳一个20岁的小伙也得了和爱因斯坦一样凶险的疾病,被发现时腹主动脉瘤已经破裂。而他的父亲也得过此病,2005年在鼓楼医院经过手术治愈。小伙连夜被送往鼓楼医院抢救。手术很成功,医生将他肚子里的“不定时炸弹”排除了。

通讯员 柳辉艳 王娟  
现代快报记者 俞月花 刘峻

小陈是沐阳一所高级中学的高三学生,今年20岁,1米8的大个子,体重200斤。陈妈妈说,小陈身体一直很棒。可去年12月26日下午,小陈正在上政治课时,肚子和后背疼痛难忍。随后,他被送到当地医院治疗。医生检查发现,小陈腹主动脉瘤已经破裂,情况危急。

“2005年,孩子爸爸37岁时,也得过这种病,当时瘤并没有破裂,就是在鼓楼医院做的手术。”陈妈妈说,为了抢救儿子的生命,他们连夜坐120赶了600里路,来鼓楼医院求医。

鼓楼医院血管外科主治医师刘昭告诉现代快报记者,小陈到达医院时,血压已经降到了七八十,只能靠输血输液维持生命。“他得的这个病,就如同肚子里有个‘不定时炸弹’。”刘昭说,正常人的腹主动脉一般直径在2厘米,像自来水管那么粗。而小陈被送来时,腹主动脉瘤已经如拳头大小了,直径达10厘米。

刘昭介绍,腹主动脉瘤就像一个气球,在破裂前没有症状,但会越吹越大,动脉瘤壁越来越薄。到一定程度,就像气球一样吹爆了。“破裂后很凶险,肚子里全是血,可能一分钟就有一两千毫升的血,所以死亡率在70%以上。哪怕及时送到医院,抢救的成功率也不高。一般两个里面有一个能救活就很好了。”

刘昭告诉记者,小陈父亲也得过这种病,属于有家族史。小陈的动脉发育不好,好在他年轻,肚子结构比较紧,血都在后腹膜。27日凌晨4点,小陈就上了手术台,考虑动脉瘤较大,医生们采用综合方法手术。“如果用腔内修复术,以后血管还可能继续生长。过了半年一年,支架可能会滑落移位。”专家并没有直接把患者肚子打开,而是从上部肘部的动脉进入,通过血管内介入的方法,用球囊将动脉瘤破口堵住止血,平稳血压,再开腹手术。手术很成功。

### 预防

#### 冬季易发

#### 建议每年查胸腹彩超或CT

刘昭说,冬天是腹主动脉瘤的易发季。“天冷,人的血压高,容易诱发。”他说,很多市民以为腹主动脉瘤是罕见病,但根据接诊情况看,现在该病的发病率不低。“十年前一年30例左右,现在一年有将近200例。”他说,饮食好了,“三高”的人多了,动脉硬化、抽烟多、血压高就容易发病。一般以70岁左右的患者居多,但接诊的最年轻患者只有18岁。

刘昭说,如果有家族史,发病率会高。他建议在常规体检中,将腹主动脉瘤纳入胸腹部彩超检查项目中。