

## 力量训练不减肥?

很多人以为做力量训练只能锻炼肌肉,并不能减肥。这样的理解有失偏颇。首先,练肌肉其实也是减肥的一个重要内容。肌肉量增加了,代谢才会上去,才会消耗更多热量减肥。其次,力量训练也是可以燃脂的。一方面,中低强度的力量训练以脂肪供能为主,能够燃烧大量脂肪,降低体脂率。另一方面,力量训练能够锻炼肌肉和骨骼,增加人体的瘦体重,降低体内的脂肪,达到理想的减肥效果。

# 大龄生二胎 孕前检查要充分

□记者 叶子



全面放开二胎成为众人热议的焦点,一些早有二胎准备的人喜上心头,然而年龄较大的女性就会有疑问:大龄产妇会不会有生育障碍?生出来的宝宝健康吗?大龄产妇需提前做好哪些准备?对此,记者采访咸宁市第一人民医院妇产科主任郑珺。

## 孕前体检是关键

在计划怀孕之前,首先要了解清楚自

己的身体状况。郑珺称,一般来说,大龄妇女想要再怀孕,夫妻双方最好先做全身体检,然后进行生殖体检,再接受孕期评估和指导,确定各项指标正常后再准备怀孕。

“孕前检查包括一些基本项目,如血压是否偏高,有无高血糖;肝肾功能与血常规,以及乙肝的检查,另外,甲状腺疾病的筛查也很重要。”郑珺提醒,由于现在很多女性

患有亚临床甲减,通过孕前检查可以及时发现,孕前及时纠正以防止这类疾病对于胎儿发育的影响。

## 营养均衡最重要

孕期要注重营养补充,但也忌营养过剩。郑珺建议,孕前除了需服叶酸预防胎儿神经管畸形,还应多摄入一些含维生素、纤维素比较高的蔬菜等,大龄孕妇可增加含钙食物的补充,如奶制品等。

“日常营养应须合理,忌营养过剩。”郑珺特别强调,孕妇要限制高糖、高油脂的食物,此外,水果摄入也要适量,并非越多越好,尤其对于超重或肥胖的女性需要控制体重者。

需要强调的是,备孕夫妻双方应戒烟戒酒,保持身心愉悦,适当运动,将双方身体调整好最佳状态再进行备孕。

## 不孕不育及时治疗

大龄女性怀孕除了面临风险之外,也将遇到不孕不育的难题。郑珺认为,从优生学上讲,女性最佳生育年龄为25-28岁。

“30岁后,优质卵子数量日渐缩减,排卵异常、子宫内膜异位症及盆腔炎等疾病发生率增加,这些都是导致不孕的常见病因。”郑珺强调,针对女性月经不调、输卵管异常、子宫内膜薄等问题,需对症下药、及时治疗。

## 冬季养生打好“保胃战”

□记者 叶子

近日,家住温泉城区的陈大爷总是吃不下饭,还经常胃痛,有时候晚上睡觉,也会突然因胃痛而醒,一晚上睡不好。经检查,陈大爷患上消化道溃疡。对此,咸安区中医医院王秀枝提醒,冬季天气寒冷,是胃病高发期,市民需做好养胃工作,打好寒冬“保胃战”。

“近期,消化道疾病患者大大增加,这和天气变冷、人体自我调节能力变差有很大关系,冷空气的刺激加剧了溃疡面的损伤。”王秀枝说,消化道疾病很多,但由于症状不明显,往往容易被人忽视。

有一些典型症状,可以自己预知。王秀枝提醒,比如饭后饱胀或终日饱胀、胃口不好、体重逐渐减轻、面色轻度苍白或发灰的中老年人要提防是慢性胃炎;突然发作的上腹剧烈疼痛;坐卧不安,面色苍白出冷汗,四肢发冷,上腹部有硬块但不能摸,可能是胃痉挛。她提醒,如发现类似情况要及时到医院就诊。

虽正值寒冬,但身着短裤、短裙的女性不在少数。采访中,爱美的市民晓文对此深有感触。她告诉记者,自己患有慢性胃炎,每到天气寒冷时节,她的胃病就反复发作。

“现在很多女性为了美丽,冬天穿的很少,只穿一条打底裤配短裤、短裙的不在少数,所以现在胃病发病趋势越来越趋向年轻化,每逢天气转凉,闹胃病的人就会明显增多,还易复发,严重者还会引起上消化道出血、穿孔。”王秀枝强调,气温开始下降时市民一定要及时添加衣物,尤其是原先有胃病史和胃肠功能较弱的人,一定要特别注意腹部保暖。

冬季因天气寒冷,容易使人情绪低落。王秀枝称,经常保持精神愉快、情绪乐观、心理健康,避免恐惧、紧张、忧伤等不良因素的刺激,都可以调剂胃肠节律,保障胃肠健康。

# 剧烈运动易致高度近视者视网膜脱落

□记者 夏咸芳 通讯员 廖楠

小王是位高度近视患者,一次与朋友打篮球时,突然感觉眼前发黑,视力模糊。经医生诊断,小王视网膜脱落,需立刻进行视网膜脱离复位手术。

高度近视可以做了近视手术可以做剧烈运动吗?高度近视做剧烈运动有什么危害?关于高度近视是否能做剧烈运动,很多人存在疑问。对此,咸宁爱尔眼科医院眼科专家吴作红表示,有中高度近视眼患者在做剧烈运动后,若眼前有飘黑影或闪光感、视力下降,这有可能是视网膜脱落的前兆,应及时到医院检查,以确定是否发生视网膜脱落。



## 高度近视者 不宜剧烈运动

吴作红院长表示,患者的近视度数一旦超过600度,就可以诊断为“高度近视”。绝大多数的高度近视是“轴性近视”,也就是眼轴比正常人(23.5--24毫米)的眼轴长。眼轴被拉长,如同气球被吹大,气球壁会变薄,同样的道理,视网膜也会变薄,伴随视网膜的变薄,周边部可能随时会出现视网膜裂孔,以及一些变性的病灶,此时的视网膜已经出现问题,但是由于病灶多数在眼球的周

边部,正常用眼时的光线不会聚焦在此区域,所以高度近视者通常懵懵懂懂的不能自我察觉,这也是很多视网膜脱离患者一直到失明,都没有任何前兆的原因。

他表示,在高度近视人群中,约有10%的可能会出现不同程度的视网膜病变。中高度近视眼患者的视网膜脱落发生率是普通人群的8-10倍,因为这是一种比较严重的并发症,眼球玻璃体剧烈震荡很容易使视网膜脱离。而当发病的原因较为复

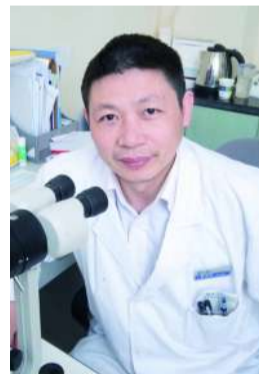
杂。从内因来说,主要是高度近视病人的视网膜组织因变性萎缩而变得脆弱,极易使视网膜脱离而失明。外因主要是相对较强的外力的突然冲击,如足球、篮球、排球、跳水、跳跃、举重、拳击、背重物等剧烈运动,并且发生碰撞,或者蹦极、过山车、跳伞等极限运动,外界压力急剧变化,都容易发生视网膜脱落,而视网膜脱落的直接后果就是失明。

## 定期检查 及时发现视网膜隐患

吴作红院长称,如果眼前不时出现小片、大片状黑影飘动,且逐渐增多,或者闭着眼睛也能看到闪光感(玻璃体牵拉视网膜),或者视野被部分固定的黑影遮挡,这些症状都可能是视网膜在“报警”,尤其是高度近视患者,一定要有所警惕。

他提醒高度近视患者,对于高度近视的种种隐患,常规的眼睛体检很难查出视网膜的问题,特别是周边部的视网膜疾患。因此,高度近视患者做了近视矫正手术,建议仍需坚持每年定期做一次专业的眼底视网膜体检,以便及时发现视网膜隐患。同时,最好不参加快跑、跳水,以及篮球、排球、足球、蹦极、拳击、过山车等剧烈性或对抗性运动,若要参加者要小心谨慎,保护好眼睛。推荐高度近视眼患者中视力不好者日常最好进行太极、慢跑等不容易伤害眼球的运动。此外,他还建议高度近视人群最好每年一次散瞳检查眼底、视力和验光,毕竟视网膜脱落是一种严重眼病,医治不及时可能致盲。

## 专家介绍:



**吴作红** 副主任医师,眼科学硕士 咸宁爱尔眼科医院业务院长,武汉爱尔眼科医院青光眼科主任、湖北省眼科学会委员、ICL资深学术专家,从事眼科临床工作10余年,师从北京同仁医院副院长王宁利教授,先后在中山大学眼科中心和北京同仁医院眼科中心学习深造,有坚实的眼科理论基础,在多部期刊上发表眼科学术论文10余篇。能娴熟开展ICL晶体植入术矫正高度近视,是湖北地区最早开展ICL晶体植入术的专家之一,已成功实施了大量ICL手术,解决了千余名高度近视患者的用眼难题。此外,其对疑难性的青光眼、白内障的诊断和治疗也有丰富的经验。

## 咸宁爱尔眼科医院

- ★市直城镇职工基本医疗保险定点机构
- ★居民基本医疗保险定点医疗机构
- ★新型农村合作医疗市级定点医疗机构

联系电话:0715-8687222

交通指南:市内乘2路、6路、8路、K2路车到爱尔眼科医院站下

地址:咸宁市长安大道31号(咸安体育中心对面)