

# 腹部抽脂减肥 丧失生育能力

医生:体内脂肪急剧减少,卵巢功能也会受影响

浙江25岁的女孩小美(化名)为了减肥,做了腹部抽脂手术,没想到却造成卵巢萎缩,永久地失去了生育能力。



## 1 腹部抽脂手术后卵巢萎缩

25岁的女孩小美,身高165厘米,体重50公斤,根本算不上胖,但她对自己的要求很高,觉得自己有一小肚子,穿衣服不好看。

之前,小美也试过其他方法减肥,

但小肚子很难消下去。追求完美的她不允许自己有多余赘肉,于是去做了腹部抽脂手术。

手术后,小美的月经就停了,一直过了大半年还是没恢复正常。于是,小

美到医院就诊。

医生检查发现,她的卵巢已经彻底萎缩,这也意味着她已经永久地失去了生育能力。

## 2 过度减肥影响卵巢功能

医生表示,过度减肥会导致人体内的脂肪量迅速下降,影响性激素的正常分泌,也会影响生殖器官功能。脂肪细胞可以产生雌酮,影响下丘脑—垂体—卵巢性腺轴,进而影响卵巢功能。体内脂肪急剧减少,卵巢功能也会受影响。

很多女孩子为了追求更好的身材,经常不吃主食,以沙拉、水果或代餐代替,以这样的方式来控制热量摄入,不让自己长胖。时间久了,随之而来的是月经紊乱,伤害卵巢功能。

女孩子不要一味追求越瘦越好,实际上,女性必须具备一定量的脂肪,

才能维持正常的月经周期。脂肪中含有类固醇,和人体的激素水平密切相关。尤其对育龄期女性来说,如果太瘦,就会导致月经不调、内分泌紊乱、骨质疏松、卵巢功能早衰等一系列问题,影响女性的正常生殖功能,严重的还会影响全身各脏器。

## 3 减肥太快太狠,可诱发脂肪肝

网络上的减肥法五花八门,多以严格限制热量摄入的减肥方法为主。这类减肥法对身体所带来的危害是多方面的,比如会导致免疫力低下、骨量减少、记忆力下降、脱发、抑郁。

此外,极端的节食减肥方法还会导致女性的内分泌紊乱和男性的肌肉量下降。

尤其值得注意的是,减肥太快太狠,还容易导致代谢紊乱或障碍,诱发脂肪肝。

大部分人认为,脂肪肝是“胖子

病”,脂肪肝在肥胖和2型糖尿病人群中发病率为70%—90%。脂肪肝患者平时感觉乏力、易倦怠等,也很容易被误认为是肥胖所致。事实上,减肥过快也可能造成脂肪肝。

医生表示,人体处于长期饥饿状态时,身体就会将身体其他部位贮存的脂肪、蛋白质动用起来转化为葡萄糖,当大量脂肪酸进入肝脏,加上机体又缺少必要的酶类和维生素,就会导致脂肪在肝脏滞留,造成脂肪肝。

同时,减肥会导致营养元素摄

入不足,也会导致脂蛋白缺乏。糖皮质类固醇分泌增多导致大量游离脂肪释放到血液中,超过脂蛋白转运能力就会沉积于肝内,引发营养不良性脂肪肝。

一次连续一两天不吃不喝的脱水式减肥,或者十天八天的疯狂运动、节食,偶尔为之可能肝脏还能得到恢复。减肥往往是一个较长的过程,当“节食”慢慢变成习惯,肝脏自然就没法承受,随即出现各种代谢异常。月均减肥0.5公斤—1公斤可以,但更要配合均衡饮食及适当运动。

## 4 记住这几个饮食原则,吃饱也能减肥

每个人的能量消耗和代谢状况不一样,很难有适合大多数人的食谱方案,总体上来说,记住这几个饮食原则,不用饿肚子一样能减肥:

**少吃高能量食物** 日常饮食,建议选择低能量食物。有的食物一小块就有很高的能量,叫高能量食物,比如坚果、炸薯片之类的,也没有感觉很饱,但这些食物能量其实是很高的。

**多吃粗杂粮** 可以把一餐白米饭换成如燕麦、全麦面点和低升糖指数的食物(如通心粉、荞麦面等)。粗粮含

有膳食纤维、维生素B等,营养更丰富,这些食物饱腹感更强。与精制面食相比,吃同样分量时更不容易出现饥饿感。

**多吃白肉** 白肉是指禽肉、鱼肉这一类;红肉也可适当吃,但避免脂肪含量高的品种。

**多吃蔬菜,避免喝果汁** 特别是绿叶蔬菜或十字科的蔬菜,如生菜、菜心、西兰花、菜花等;水果应选择低能量的,如小番茄、草莓、鲜西梅等;避免喝果汁。

**饭前喝一小碗汤** 喝点汤可以增

加饱腹感,可以在正式吃饭前,先喝一小碗汤,然后再吃半碗青菜才开始吃饭,这样可以避免摄入过多主食。有人说,喝汤会稀释胃液,但饭前少量饮用,对于消化功能正常的减肥者问题不大。

**做一些基本运动** 比如快走之类,不主张激烈的运动。像快跑这类运动,对胖人来说并不合适,反而会加重关节负荷。

减肥有很多学问,尤其要注意科学减重,不建议盲目跟风。

据中国妇女报



## 晚睡会影响长高 建议22点之前入睡

小孩子长期晚睡,一般会影晌长高。小孩子长高受生长激素调控,只有生长激素分泌正常,小孩子才能不断长高,晚睡会影响生长激素分泌。

小孩子生长激素通常是在晚间10点到凌晨1点达到分泌高峰,因此建议小孩子要做到早睡早起,尽量晚上10点之前就能入睡。

——长江日报

## 爱发火,易患心脏病

研究发现,爱发火的人患心脏病的风险比其他人高19%。

性子急的人通常压力较大,且容易发火。情绪激动会导致血压骤然升高,影响心脑血管。

医生建议,爱发脾气的人应时常提醒自己,做事三思而后行,遇事摆正心态,学学种花、养鱼、书画等,以陶冶性情。

一旦感觉到自己要发火,最好借机离开一下,比如去个厕所、接个电话、续点茶水等。出来之后深呼吸几次,用冷水洗洗手,让自己先放松冷静下来。

——生命时报

## 吃李子好处多 有助“减肥”还抗氧化

对于正在减肥的人来说,李子是一个理想的选择。每100克李子的热量仅为38千卡,这意味着你可以享受水果的美味,而不必担心摄入过多的热量。

此外,李子中的膳食纤维可以增加饱腹感,有助于控制食欲,减少其他高热量食物的摄入。

另外,李子富含多种抗氧化和抗炎成分,如花青素、胡萝卜素以及黄酮类等。特别是那些色泽深的李子,如黑布林、红布林、芙蓉李、西梅等。尤其是黑布林的原花青素和杨梅黄酮、红布林的多酚,抗氧化能力相当突出。

据研究,定期食用李子对改善血脂指标、维护心血管健康有着不可忽视的益处。

——科普中国

## 杂粮粥不养胃 可能损伤胃黏膜

粥分为两类,一类是白米粥,还有一类是五谷杂粮粥,如小米粥、燕麦粥等。

前者是精粮,后者是粗粮。很多人认为粗粮养胃,其实是误区。精细的东西对胃好,粗糙的东西容易对胃黏膜造成损伤。

喝粥不用慢慢咀嚼,不能促进口腔唾液的分泌,而唾液中的淀粉酶可以帮助消化。粥水过多,稀释了胃液,不利于消化吸收,且滚烫的粥对胃黏膜有损伤作用。

——健康时报