

轻松
健康
做妈妈 丛书

总主编 黄荷凤

肥胖患者

怀孕指南

主 编 朱依敏 洪丽华



人民军医出版社

…… 轻松健康做妈妈丛书 ……

总主编 黄荷凤

肥胖患者怀孕指南

FEIPANG HUANZHE HUAIYUN ZHINAN

主编 朱依敏 洪丽华



人民军医出版社

Peoples Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

肥胖患者怀孕指南/朱依敏,洪丽华主编. —北京:人民军医出版社,2004. 2

(轻松健康做妈妈丛书)

ISBN 7-80157-859-7

I. 肥… II. ①朱…②洪… III. ①妊娠期-妇幼保健-问答②肥胖病-诊疗-问答 IV. ①R715. 3-44②R589. 2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 031137 号

主 编:朱依敏 洪丽华

出 版 人:齐学进

策划编辑:靳纯桥

加工编辑:王 敏

责任审读:余满松

版式设计:赫英华

封面设计:吴朝洪

出版发行:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842

电话:(010)66882586,66882585,51927258

传真:68222916,网址:www. pmmp. com. cn

印 刷:北京天宇星印刷厂

装 订:桃园装订厂

版 次:2004 年 2 月第 1 版,2004 年 2 月第 1 次印刷

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:5. 75

字 数:109 千字

印 数:0001~4500

定 价:12. 00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)

内 容 提 要

本书为指导患肥胖育龄女性怀孕及妊娠期防治肥胖的通俗科普读物。作者以丰富的临床经验和独到的笔触,以问答形式介绍了肥胖的概念和生理病理知识,肥胖容易引起的15种常见疾病的发病原因、临床表现、检查与诊断、治疗与预防措施,详细介绍了肥胖症女性妊娠期间体重控制、运动锻炼、膳食调养的有效方法以及分娩期、产褥期的生活护理、婴儿喂养、衣食住行等方面应注意的问题。内容丰富实用,叙述通俗易懂,语言生动,图文并茂。适于患肥胖的育龄女性及其家属,各级各类医院内科、妇产科医务人员,基层妇幼保健人员和医学院校学生阅读参考。

责任编辑 新纯桥 王 敏

前 言

孕育一个健康、聪明、漂亮的宝宝,是天下所有父母的共同心愿,而要实现这个心愿,除了父母双方提供的优良基因以外,往往还与受孕时夫妇双方的心理状况和生理状况有着密切的关系。换句话说,准妈妈在孕前、孕中的身体状况将直接关系到宝宝未来的健康与幸福。

医学告诉人们,许多疾病尤其是许多与生殖有关的疾病,由于疾病本身的发病过程和治疗过程可能会影响到准妈妈的受孕、妊娠或育儿,进而影响到许多准妈妈能否轻松健康地度过“十月怀胎”这一阶段。

有鉴于此,我们组织了数十位经验丰富的临床妇幼保健专家,集体编著了这套《轻松健康做妈妈丛书》,旨在帮助那些正在遭受某种病痛折磨,或者正在服用某些可能影响胎儿健康的药物,而又急切想做父母的广大育龄夫妇,使他们有机会得到专家的指导。在了解疾病本身的发病原因,临床表现,检查、诊断与治疗方法,对怀孕的影响等的同时,更能有效地制定好自己的孕育计划,掌握“优生优育”的常识,及早得到一个聪明伶俐、健康活泼的可爱宝宝。

本丛书共有 14 本,内容基本涵盖了可能会影响孕育的各科常见疾病。不仅适合广大育龄女性阅读,对妇产科临床工作者、妇幼保健人员也有一定的参考价值。

由于笔者学识水平有限,若有不妥之处,敬请广大读者指正。

总主编 黄荷凤



目 录

-
1. 妇女的标准体重范围是多少? (1)
 2. 什么是肥胖症? (3)
 3. 什么样的人才算是肥胖? (5)
 4. 哪些人容易发胖? (7)
 5. 人在哪几个时期容易发胖? (8)
 6. 肥胖与饮食习惯有关吗? (12)
 7. 肥胖与环境因素有关吗? (14)
 8. 情绪异常会引起肥胖吗? (15)
 9. 肥胖会遗传吗? (15)
 10. 有决定肥胖的肥胖基因吗? (24)
 11. 肥胖症会有哪些并发症? (27)
 12. 肥胖症会导致死亡率增高吗? (28)
 13. 肥胖症是发生高血压的危险因素吗? (30)
 14. 肥胖病人为什么容易患糖尿病? (31)
 15. 肥胖症患者为什么容易得心血管疾病? (33)
 16. 为什么肥胖症会引起肝脏的损害(如脂肪肝以及
肝硬化)? (37)
 17. 肥胖症为什么容易得胆囊结石? (38)
 18. 肥胖症患者容易发生哪些骨关节病? (39)
 19. 肥胖与痛风有什么关系? (40)



20. 肥胖为什么会引起癌症? (41)
21. 肥胖对儿童的生长发育有什么影响? (43)
22. 肥胖会引起便秘吗? (44)
23. 肥胖对外科手术有什么影响? (45)
24. 肥胖对寿命有什么影响吗? (45)
25. 肥胖患者中腰臀比例增大对寿命
有影响吗? (47)
26. 肥胖人为什么会导导致疾病的误诊失治? (49)
27. 肥胖和其他疾病有什么关系? (49)
28. 肥胖为什么会引起男性不育症? (50)
29. 肥胖会影响怀孕吗? (51)
30. 怀孕期间正常的体重增长状况是怎样的? (56)
31. 怀孕期间穿什么样的衣服才合适? (59)
32. 孕妇有必要用腹带吗? (65)
33. 怀孕以后要多吃哪些食物呢? (65)
34. 孕期为什么不能饮食过量? (69)
35. 什么是孕期的“理想体重”? (70)
36. 孕妇体重超过多少时被认为是肥胖? (71)
37. 什么是母性肥胖综合征? (72)
38. 肥胖妇女妊娠体重增长过快应考虑
哪些问题? (72)
39. 如果孕妇体重超重了,应该怎么办? (75)
40. 如何预防妊娠期的肥胖? (76)
41. 孕妇在孕期如何合理进食各类营养物质? (78)
42. 肥胖孕妇能不能吸烟吃糖? (84)
43. 孕妇偏食对胎儿有哪些危害? (85)



44. 孕妇每日要吃些什么才营养合理呢? (86)
45. 孕妇应补充哪几种营养素? (90)
46. 孕妇妊娠各期饮食的注意事项是什么? 产妇的膳食如何安排? (92)
47. 孕妇减肥会殃及胎儿吗? (96)
48. 控制肥胖的方法有哪些? (98)
49. 什么样的饮食比较适合于肥胖孕妇呢? (99)
50. 肥胖孕妇的饮食食谱有哪些? (100)
51. 孕期能以抽烟减肥吗? (107)
52. 孕期可以通过运动控制体重吗? (107)
53. 孕妇锻炼的好处有哪些? (110)
54. 孕前经常参加锻炼者,应该进行何种运动? (111)
55. 孕前未参加过锻炼者,应该如何进行运动? (112)
56. 孕期锻炼可能发生哪些危险? (113)
57. 孕期锻炼的方式有哪些? (114)
58. 孕期锻炼应该注意的事项有哪些? (115)
59. 日常生活或者工作间隙进行的锻炼有哪些? (116)
60. 孕妇体操有哪几种? 各种动作的要领是什么? (117)
61. 为什么肥胖妇女容易得妊娠期糖尿病? (129)
62. 肥胖孕妇是否容易发生妊娠期高血压综合征? (132)
63. 肥胖孕妇会生出畸形儿吗? (134)
64. 肥胖孕妇会发生难产吗? (135)
65. 如何合理选择肥胖孕妇的分娩方式? (138)
66. 剖宫产是否是肥胖孕妇分娩的最佳选择? (138)



67. 胖妈妈一定会生胖宝宝吗? (139)
68. 生一个特大胎儿好不好? (140)
69. 为什么胖妈妈生下的是瘦弱的小宝宝? (143)
70. 肥胖产妇坐月子应该注意什么? (143)
71. 肥胖妇女是否容易发生产后抑郁症? (144)
72. 为什么产后肥胖势不可挡? (145)
73. 在坐“月子”时是不是吃得越多越好? (147)
74. 孕妇产后的膳食应该怎样调养? (148)
75. 产后应如何重塑体形? (149)
76. 产妇依赖腹带收腹合理吗? (150)
77. 产妇为什么要做保健体操? (151)
78. 产后瘦身健美有哪些锻炼方法? (153)
79. 产后减肥是否会影响哺乳? (158)
80. 哺乳会不会影响产妇体形美 (159)
81. 断奶以后母体会发胖吗? (160)
82. 幼儿肥胖的过失在母亲吗? (161)
83. 应该如何科学合理地对肥胖孕妇进行
围生期管理? (161)
- 附表 (164)
- 附表 1 我国成年妇女标准体重 (164)
- 附表 2 我国成年女子的标准体形与体重 (165)
- 附表 3 食用过多会使孕妇发胖的食品 (166)
- 附表 4 不会使孕妇发胖的食品 (167)
- 附表 5 常用食物营养成分表(100克) (168)



1. 妇女的标准体重范围是多少?

(1)体重的概念:每个人都很关注自己的体重,尤其是妇女们,如何保持优美的体形几乎成了她们一生的追求。那么什么是体重呢?体重是指人体各部分的总的重量,它可以因为年龄、性别、种族和遗传等多种因素的不同而不同,特别是易受各种环境因素、精神以及心情因素的影响而发生变化。在正常生理情况下,人的体重总是处在不断的变动中,但是人在1天中摄食和饮水所得到的,基本上与排出的尿、粪、出汗以及不显性的出汗(每小时30~60克的速率)所失去的相平衡。体重的测量方法比较简单,但是由于1天中各个时间的体重有一定的变化,因此“标准”体重的测定,应尽量排除一些变异因素。也就是说,应在一个固定时间(最好是清晨),在排尿、排便后以及在进食前测量体重。一般说来,由于一年四季衣服不同,且测前如果未排尿排便,所测得的体重常常偏高,有时甚至可达1千克以上的误差。因此在测量体重前应该考虑到这些影响因素。此外,一天当中有水平衡的差异,测得的体重一般波动量在1.4千克左右,并非异常。而女性因为生理上的特点,在月经来临之前,由于性激素的作用体内水钠潴留,液体积聚,体重可比平时重达2千克。因此在测量体重时,要尽可能考虑到这些影响因素。

(2)标准体重:不同年龄、身高、性别以及不同体格类型的健康人的体重是不同的。所谓标准体重是根据健康人的不同年龄、身高、性别以及不同体格类型所测得的平



均体重。这种数字常根据调查统计年代、地区和种族的不同,当地、当时人民经济生活水平不同而有差异。1个人的标准体重可以通过计算公式求得,也可以通过查表找到。

(3)标准体重的计算方法及查表法:成人标准体重。许多标准体重表是以一定年龄的平均体重为依据的,国外很多学者根据大量数据的统计,还提出了一些标准体重的测定方法,常用的有以下几种。

Broca 法:体重(千克)=身长(厘米)-100

Oeder 法:体重(千克)=2×(头顶到耻骨联合间距离)-100

Bohrtharaf 法:体重(千克)=身长(厘米)×胸围(厘米)÷240

以上的4种方法是根据各国具体情况测得的,对其他地区或民族有时不适用。其中 Broca 法最为简单,其结果往往与实际测得的体重相接近。根据我国的具体情况和测得的结果,Broca 法比较适用,但一般修正为身长-105。此外,我国军事医学科学院的有关专家,根据我国人群的特点,制定出国人理想体重的计算公式:

北方成年人的理想体重(千克)=[身高(厘米)-150]×0.6+50

南方成年人的理想体重(千克)=[身高(厘米)-150]×0.6+48

前者适合于长江流域以北的省份,后者适合于长江流域以南的省份。这个公式计算出的体重可称为标



准体重。

国内有关专家根据不同性别、不同年龄和不同身高的人群进行调查,将测定的结果制成标准体重表,其中有成年男性标准体重表、儿童标准体重表及成年妇女标准体重表。成年妇女根据年龄、身高的不同而有相对应的标准体重(附表1,附表2)。而作为妇女妊娠期间这一特殊状态时的理想体重,一般说来,怀孕头3个月,体重增加1~1.5千克左右,以后每周增加0.4千克,到足月生产时,体重共增加12~13千克左右,是较为理想的体重。

2. 什么是肥胖症?

随着社会经济的不断发展,人们的物质生活水平也不断提高,人们对于饮食的要求也从只求解决温饱问题而转变成为如何吃得好。于是,从前桌子上经常看到的素菜日渐减少,而以鸡、鸭、鱼、肉代之。由于饮食结构、饮食习惯的不合理,加之现代人体力活动的减少,肥胖症已成为当今社会许多国家所面临的威胁人类健康甚至生命的重大问题。世界卫生组织的肥胖症专家曾经警告说,肥胖症已经成为一种全球的流行病,并因此而成为全世界的灾难性疾病。对于妇女,因为她们在一生中会经历妊娠这一重大事件,肥胖症妇女在怀孕、妊娠和分娩等等问题上会碰到许多正常妇女不会碰到的问题,诸如不孕、流产及许多妊娠并发症,有时甚至会危害她们的生命。

既然肥胖症对人体有如此多的坏处,那么什么是肥



胖症呢？什么样的人才是肥胖症呢？肥胖症是指人体摄取的食物过多，即进食的热量超过人体所消耗的热量时，体内过多的热量转变为脂肪[主要是三酰甘油甘油三酯]大量蓄积，导致脂肪组织的量异常增加，当体重超过标准体重的20%时，就被称为肥胖病或肥胖症。

正常男性总脂肪一般约为体重的15%，女性约为22%。一般认为，如果男性总脂肪超过体重的25%，女性超过30%~35%，即为肥胖症。肥胖症又可分为轻、中、重3种程度，当体重超过标准体重的20%~30%时，称为轻度肥胖症；超过30%~50%时称为中度肥胖症；超过50%时，称为重度肥胖症。也有人用肥胖症度来评价是否是肥胖症，即肥胖症度=实测体重-相应身高的标准体重/相应身高的标准体重×100%。

在判断一个人是否是肥胖症的时候，应该注意不可把肥胖症和体重过重混为一谈。因为体重过重存在两种情况：一种是体内脂肪量没有增加，只是肌肉发达或存在水肿、腹水、妊娠等，这种情况实际上并不属于肥胖症；另一种情况是体内脂肪量过多，即我们所讲的肥胖症。因此，衡量肥胖症与否不能仅仅根据体重来判断，而应根据体脂的多少来衡量。

此外，还应该注意的是，不同年龄的人肥胖症的发生，其体内脂肪细胞的变化是不一样的。脂肪细胞在体内的增殖可发生在人体生长发育的各个时期，但是在正常情况下，主要发生在婴儿早期。如果在脂肪细胞增殖期摄入过多的热量，就会导致脂肪细胞数目的增加，因此，儿童期及以前所发生的肥胖症往往预示着终生的肥



胖症。因为患者体内的脂肪细胞不但存在着数目上的增加,同时存在着细胞体的肥大,体内脂肪分布均匀,体重常超过正常均值的150%,所以儿童期发生的肥胖症很难减肥成功。而发生在成年人身上的肥胖症,往往体内脂肪细胞的数目是正常的,所不同的是成年肥胖症患者脂肪细胞肥大,含有丰富的三酰甘油,对于此种肥胖症患者,通过合理的减肥措施往往可以达到减轻体重的目的。许多肥胖症患者包括许多妊娠期肥胖症的妇女都属于这一类。

3. 什么样的人才算是肥胖?

1999年10月在我国召开的国际会议上,专家们在讨论这个世界性健康难题时,提到对肥胖标准的新认识,认为欧美、亚洲和中国,由于人种和生活环境的差别,也应有各自不同的肥胖标准。因此,目前沿用的世界通用肥胖标准并非真正是“通用”的。

(1)世界肥胖标准:目前全世界都用体重指数(BMI)来衡量一个人胖或不胖。计算的方法是:体重指数=体重(千克)/身高(米)²。

世界体重组织拟定的世界标准是:体重指数在18.5~24.9时属正常范围,体重指数大于25为超重,体重指数大于30为肥胖。

然而,与会专家指出,这个体重标准是根据欧美白人为基准制定的,对亚洲人不一定适用。

(2)亚洲肥胖标准:亚洲人体偏小,用体重指数18.5~24.9的世界“正常范围”体重标准来衡量,就不适宜。



比如,日本人当体重指数为 24.9 时,高血压危险已经增加 3 倍;在美国的日本人,体重指数大于 23 时,心血管病危险就开始明显增加;香港地区的中国人,体重指数在 23.7 时死亡率最低,再高时便开始上升。这说明体重指数正常上限 24.9 的世界标准,对亚洲人来说显然过高。

那么,亚洲人的肥胖标准应该是多少?专家们认为,体重指数在 18.5~22.9 时为正常水平,体重指数大于 23 为超重,体重指数大于 30 为肥胖。这样,亚洲人的正常体重指数上限比欧美人要低 2 个指数,其差别不谓不大。

(3)中国肥胖标准:我国专家认为,中国人虽属亚洲人种,但体重指数的正常范围上限却应比亚洲标准低些,在具体运用体重指数判断胖与不胖时应区别对待。因为我国人的肥胖有两大特点:体型小,指数小,肚皮大,危害大。

体型小决定了体重指数的正常上限要低些,一项针对中国人的调查表明,体重指数大于 22.6 的中国人,其平均血压、血糖、三酰甘油水平都较体重指数小于 22.6 的人高,而有益于人体的高密度脂蛋白胆固醇水平却低。因此,专家们认为,我国人正常体重指数上限不应大于 22.6,应比欧美的 24.9 和亚洲的 22.9 还低。

有专家建议,中国人体重指数的最佳值应该是 20~22,体重指数大于 22.6 为超重,体重指数大于 30 为肥胖。

腹型肥胖比例大是中国人肥胖的特点和潜在危险,国人体重指数超过 25 的比例明显小于欧美人,但腹型肥



胖的比例比欧美人大。研究中发现,体重指数正常或不很高的人,若腹围男性大于101厘米,女性大于89厘米,或腰围臀围比值男性大于0.9,女性大于0.85的腹型肥胖者,其危害与体重指数高者一样大。

这就提醒人们在判断胖与不胖和危害大小时,不仅要重视体重指数的高低,更要测量腰围的粗细,因为中国人有自己特有的胖法。

4. 哪些人容易发胖?

通过临床观察与分析,认为下列情况容易发生肥胖。

喜欢吃甜食、油腻食物,平时常吃零食,三餐进食只吃米饭、面食和富含淀粉类食品而不喜欢吃蔬菜的人,肥胖发生率较高,这是因为上述食物中含有碳水化合物和脂肪较多,可提供很多热量缘故。经常酗酒的人容易肥胖,因为1克乙醇可以产生29千焦的热量,少量饮酒对身体无害,如果大量饮酒产生的热量较多,多余的热量转化为脂肪储存起来使人体发胖。

运动员、教练、演员及重体力工种等人,由于某种原因而停止运动或者调动工作,运动量、消耗量明显减少,如果饮食的结构没有得到调整或者没有减量,他们就会很快肥胖起来,有的甚至成为胖子。有些人由于患了某些病如结核、肾炎、肝炎、骨折等,活动量减少,甚至卧床休息,导致体重增加而变成肥胖者。还有像患了精神病的人,由于服用了抗精神失常的药物,出现嗜睡多饮、懒动,因而常有体重增加而导致肥胖。

上一代是肥胖的人,体重在一定程度上受到遗传因



素的影响,有40%~60%的肥胖者有肥胖家族史。根据调查,父母一方有肥胖病者,其子女半数有体重超重,而双亲都肥胖,其子女有2/3左右发生肥胖;双亲中都是瘦的或者体格正常的人,其子女肥胖的只占10%。同卵双胞胎之间体重的相关性比异卵双胞胎或者双胎儿童要大,特别是同卵双胞胎自动分居后,在不同环境下抚养,其体重之间相关性仍然存在。收养儿童与养父母之间体重无明显的关系,而与亲生父母之间体重有着密切的关系。

人们发现,肥胖者不仅肥胖具有遗传性,而且脂肪分布的部位也有遗传性。例如统计了18个肥胖的母亲,他们生了12个肥胖的女儿,母女之间脂肪分布的部位也很相似。

骨骼与肥胖之间也有密切的关系。骨骼正常的人只有3%的男性和5%的女性体重过重,而宽大骨骼的人中则有37%的男性和67%的女性体重过重。在肥胖妇女中,有52%是强力型体型,而正常体重女性中强力型只有15%。说明宽大骨骼和强力型体型的人发生肥胖的概率较高。

5. 人在哪几个时期容易发胖?

引起发胖的主要原因,是多坐的生活方式以及高脂肪、高能量的饮食结构。由于人体摄入的能量超过了需要消耗的能量,则出现能量多余,体内的合成代谢超过可分解代谢,使得体内过剩的能量转变为脂肪,储积在脂肪库中,而引起肥胖。人在漫长的一生中,并不是每个时期都容易发胖的,比较容易发胖的时期是婴幼儿期、青春发