

# 避免產後肥胖 孕婦飲食 待加強

我的病人85%是女士，統計其中44.8%極大部份的婦女是產後肥胖，為什麼會呢？產後補呀！我對“補”有很多感慨，必須先了解許多中國生活的背景和飲食習慣。

以前當小媳婦的要等公公、婆婆、老公、孩子都吃過了後，才能上桌吃剩菜剩飯，因此那時的小媳婦多營養不良，尤其缺鈣、鐵、蛋白質，所以那時有遠見的人，就主張生產前、後的婦女要“補”，需要營養。在那個時代，這樣是符合時代潮流的，也符合醫學上營養學上的需要。

可是目前時代不一樣了，每人每日攝取的能量，都很容易達到衛生署所推薦的標準，所以在平常除非是不懂，或是飲食習慣的不正確，不然不容易營養不良。

到底懷孕需要多少營養素？前3個月完全不需要增加熱量，第二個3個月才需要增加200卡，第三個3個月才需要增加400卡。現代人若又不哺乳，生

產後食物應都跟正常人一樣。

可是現代人在懷孕時，常是熱量過多，蛋白質過多，脂肪過多，維生素不太足夠，鐵也不太夠，鈣質不一定足夠。應該要有的沒有，不應該有的又太多。所以，現代孕婦增加的體重到生產時的體重，是她原應有的2倍。

在台灣，生產前和生產後的飲食觀念待加強。婦女懷孕第一個3個月口味很差，口味也會完全改變，後面的6個月口味會好一點。事實上，會影響體重跟當事人的社會觀念有很大的關係。所以懷孕婦女更應該來醫院諮詢。

醫院的減肥門診接受諮詢，用非常客觀的方式，營養素的指數，把人體所需要的營養素，衛生署的建議標準，比較孕婦記錄自己一天所吃的東西，以指導她那些東西不適合，那些東西缺乏。並根據缺乏的情形，給予補充，吃進一些所需要的營養素，譬如鈣、鐵、維他命等。

陽明醫院新陳代謝科主任 洪建德

## 意外性低體溫的緊急處理

身體溫度暴露於冷天中，造成無法控制而使體溫降低至35℃，我們稱之“意外性低體溫”。

在目前工商社會，老人大部分均是和子女分開住，若是在保溫不良的房子，很可能會發生這種意外性低體溫，尤其是酗酒的病人，因為酒精會藉由鎮靜作用而抑制顫抖，而顫抖是抵擋身體溫度降低的一種有效反射動作。

使體溫降低者，還有如鎮靜劑、抗抑鬱的藥物等，均會產生體溫過低的現象。

心臟是對冷最敏感的器官，當體溫降低至21℃與23.9℃之間，心臟會產生心室顫動或心收縮不全，有過經驗的人，若浸在6.7℃的水中，會造成心臟停止跳動。

體溫降低至32.2℃時，會發生胰臟炎及急性腎衰竭。意外性低體溫。若體溫在32.2℃~35℃之間的病人，其身體有發抖的微象時，只要給予熱茶、熱咖啡喝，以及羊毛氈包裹幾小時。若是體溫在32.2℃以下，則需給予熱水浴，由40℃~42℃開始，每1小時增加1~2℃，直到體溫穩定為止。

## 擾人的鼻腔出血

鼻腔出血是一種非常普遍而擾人的疾病，尤其是在工作時或家居生活時發生，發生原因是鼻中隔前方的血管，因粘膜潰爛而出血最常見。

避免...

意外性...  
除干年氣

擾人的...