

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...
低體溫

擾人的...

現代人容易發胖

■ 前的環境非常有利於肥胖。我們的祖先要為吃一餐而跑長遠的路去奮鬥。現在則不然。

以德國就 1800 ~ 1975 年，從事輕中及重度體力工作的資料發表來看，剛開始有 90% 是重勞動力的，多是農夫、工人，現在反而相反了。

相信我們也和德國相去不會很遠，勞工化、工業化，為了混一口飯吃，而做相當體力支出的人，在職業上已經不太可能了。因此要另外撥出時間來運動。

對許多人來說，要養成運動習慣是很難的。工作上很難得有運動的機會，而且交通工具發達，電梯方便，運動的時間更少。

其次，飲食更是重要，由米元 80 卡表上，可見 1 公斤蔬菜均約 80 卡熱量，可是“起司”，隨便切一小塊，就是 1 台斤蔬菜的 2 倍，以這種能量密度來講，現代化的速食，它的熱量



田間運動對現代人來說，遙不可及。(夢濛攝)

更是可怕，能量是以前人類攝取的好幾倍，很多因素造成現代人類非常容易肥胖。

過去的人，要花很多勞動力才能溫飽，現代人却不需要太多勞動力，就吃了超過祖先太多倍的能量，所以現代人非常容易發胖。(洪建德)

處理方法，只要把出血的鼻孔，由鼻翼向鼻中隔方向壓迫 5 分鐘，而且病人最好坐著，不讓病人躺下，因為躺下，有時反而會引起噁心想吐或吸入性肺炎。但若是此方法無法止血，則需送醫治療。

預防破傷風 重時效

一般人受傷後，大部分均知道到醫院打破傷風類毒素，但是對於破傷風可能不太了解，在此簡單介紹破傷風。

本病是破傷風梭形菌感染所引起，此菌是革藍性陽性菌，且會產生芽胞的厭氧菌，在人體及一些動物的腸胃道有此菌存在，尤其是一些生鏽的鐵器及土壤內常會有此菌。

這種細菌大部分需生長在傷口內的壞死組織，若無壞死組織，即無法生長。破傷風梭形菌對神經及肌肉二種組織有親和力，其潛伏期短為 1 天，長達 54 天之久，平均約 8 天。潛伏期愈短，其結果越壞。

破傷風會造成人體神經、肌肉痙攣、驚厥

及過敏性等症狀。嚴重時，甚至會影響病人呼吸，使病人無法呼吸而死亡。

預防破傷風，可使用被動及主動二種免疫法，我們普通受傷所打的類毒素，是一種自動免疫法，所以受傷太久，才打破傷風類毒素是無效的。因為若會發生破傷風時，其毒素早與神經結合，類毒素已經是無效了！

爆炸傷口不易癒合

■ 前由於工業產品發達，家庭使用的天然氣瓦斯，以及汽車使用的汽油和變壓器、電熱水器，均可能引起爆炸傷。

爆炸傷可造成異物性侵入人體，以及擦傷、撞傷。這時的處理，與擦傷、撞傷是大部分相同的，但有一點不同的是，這種傷口常會合併熱燒傷，會使傷口不易癒合，此乃是較不易處理的一點。

中興醫院外科醫師 戴順德