



十、積極治療與動脈硬化有關的一些疾病：如高血壓、肥胖症、高脂血症、痛風、糖尿病、肝病、腎病、膽囊炎、胰腺疾病。

十一、藥物治療：由醫師酌情處理。

依高血壓的病因來分類，可分為兩大類，一是原發性高血壓，二是次發性高血壓。有85%的病人是查不出原因來的，因為找不出原因，所以要靠藥物療法而非藥物療法來控制它。我們叫它是原發性高血壓，絕大部分的高血壓都是屬於這一種。另外一種小於15%以下的病人是次發性的高血壓，可以查出特別的原因。荷爾蒙的增生或者是血管的硬化、狹窄或者是不正常的腫瘤，這時所引起的高血壓叫做次發性的高血壓。雖然次發性高血壓所占的比率是這麼少，但中年以前得的高血壓，我們就要想到，他不是次發性高血壓。中年以後得的高血壓，大部分都是原發性高血壓。次發高血壓所占的比率不多，而且我們可以把它斷根，我們可以把它血管打通。或者找到不正常的腫瘤，把它切除。這時，我們可以使他一勞永逸，好好把高血壓去除掉，我們可以把它治癒。但是，原發性高血壓我們沒辦法把它治癒，只有控制它，不要因為血壓高而引起併發症。 翻

過或不不及？

準媽媽體重增加有學問

文 / 詹惠婷
營養師

你 覺不覺得今年在街上看到的準媽媽特別多？或是家族裡就有許多個待產的孕婦？答對了！就是千禧嬰兒潮！所以今年在營養諮詢門診，有特別多的準媽媽來詢問自己的體重增加到底正不正常？或是醫師已經告知體重增加過多或太少，卻不知道該怎麼改善。吃少了怕胎兒營養不夠，吃多了又怕胎兒太大或產後減肥很困難。加斤減兩的拿捏讓準媽媽們感覺很困擾。

增加的體重

全都胖在胎兒嗎？

準媽媽增加的體重，其實只有不到一半的重量是屬於胎兒、胎盤和羊水等胎體的部份，其餘的重量都在母體，包括子宮、乳房、血液、細胞外液，尤其最大多數都是令人煩惱的體脂肪（見表一）。懷孕期間由於荷爾蒙（動情激素）的作用，身體會製造大量脂肪，以因應懷孕及哺乳過程所需，這些脂肪細胞大多堆積在腹部、背部和上臂。



懷孕期的體重增加多少才是正常的？

一般而言，孕婦在整個懷孕期的過程，體重增加在11-15公斤的範圍內，都是正常的。更精確的來說，孕婦的體重增加建議量應該是根據懷孕前的身高體重而定，準媽媽們可以用懷孕前的身高及體重先算出自己的身體質量指數（身體質量指數=體重（公斤）/身高的平方（公尺²）），再依身體質量指數查詢表二，就可得知自己在懷孕期間增加多少體重是正常的範圍。身體質量指數愈高代表愈肥胖，懷孕前就屬肥胖的準媽媽，體重增加建議量較少，也就是不能增加太多體重。而且孕婦的體重增加應該是漸進的，初期增加1-2公斤，中後期每週增加0.5公斤。

表一、懷孕期間體重增加的平均組成 (公斤)

		第一期	第二期	第三期
胎體	胎兒	可忽略	1.0	3.4
	胎盤	可忽略	0.3	0.6
	羊水	可忽略	0.4	1.0
小計			1.7	5.0
母體	子宮	0.3	0.8	1.0
	乳房	0.1	0.3	0.5
	血液	0.3	1.3	1.5
	細胞外液	0	0	1.5
	體脂肪	0.5	1	2-4
	小計	1.2	3.4	6.5-8.5
總增加重量		1.2	5.1	11.5-13.5

表二、懷孕婦女體重增加建議量 (公斤)

身體質量指數	體重增加建議量
低 (<19.8)	12.5-18
正常	11.5-14
高 (>26-29)	7-11.5

身體質量指數 = 體重 (公斤) / 身高的平方 (公尺²)

懷孕期間體重增加過多或太少，有關係嗎？

體重增加的速度如果突然異常的快，則很有可能是水分堆積導致的，也就是水腫。最好請醫師檢查，尤其是這樣的情形若發生在懷孕第20週之後，必須特別小心。體重增加若過多，對胎兒的發育並沒有特別的好處，反而對懷孕中或是產後的母體有不良的影響，因為可能使準媽媽產生高血壓的

表三、懷孕期間體重增加過多或太少的可能原因

體重增加過多	體重增加太少
水腫	生病或感染
近期内剛戒煙	吸菸、喝酒、吸毒
雙胞胎	偏食
妊娠性糖尿病	噁心、嘔吐、腹瀉、食慾不振
活動量太少	活動量太大
熱量攝取太多	刻意控制熱量攝取
(特別是高油高糖食物)	(因怕胖而控制體重)
因壓力、沮喪導致貪食症	因精神或家庭問題產生厭食症

現象，不得不採取剖腹產的生產方式。而且因為多半胖在準媽媽身上，產後要恢復身材恐怕是難上加難，甚至後半輩子都很容易就發胖。但是愛美的準媽媽必須注意，如果為了產後的身材，刻意限制體重的增加，仍然或多或少會影響胎兒發育的。

如果體重增加過多或太少，可依據表三檢視一下是否飲食或生活習慣出了問題，再對症下藥。



懷孕前就很胖了，怎麼辦？

如果懷孕前的體重就超出理想體重非常多，則懷孕過程危險性會比較高，因為原本就過胖的準媽媽會容易產生一些疾病，比如：高血壓、糖尿病、泌尿道感染、腎臟發炎等。因為無法自然生產而必須採取剖腹產的機率也會比較高。而且所生下的新生兒，對血糖的調節也有可能產生異常的現象。所以體重超重的婦女，預備懷孕前最好先減肥，才能確保平安生下健康的寶寶。



如何能既控制 懷孕期的體重，又孕育 出健康的寶寶？

懷孕初期熱量的攝取並不需要特別增加，但對中後期的準媽媽則是必需的，中後期每日的熱量需要量，比懷孕前的熱量增加 300 大卡。食物的選擇方面，可以依據表四列出的每日飲食攝取建議量，均衡攝取各類食物，則可使胎兒獲得均衡充

足的養分。準媽媽們要記得多選用高品質的蛋白質（如：多喝些牛奶、多吃些新鮮的魚、肉、蛋類或豆製品），以提供胎兒生長發育所需；多吃高鈣質的食物（如牛奶、小魚乾等），不僅可幫助胎兒骨骼及牙齒發育，還可以預防腿部抽筋、緊張、頭痛及失眠；多吃高鐵質的食物（如肉類、肝臟、蛋黃、綠色蔬菜等），可以預防貧血；並且多吃葉

酸含量高的食物（如綠色蔬菜、肝臟、酵母、小麥胚芽），可以預防胎兒神經管缺陷、貧血、點狀出血等；此外富含維生素 B6（如肝臟、酵母、小麥胚芽）、維生素 B12（如內臟、海產）、維生素 A、D、E、K、DHA（如深黃色蔬果、小麥胚芽、內臟、魚肝油）、維生素 C（如新鮮蔬果）的食物，也不可忽略。切記勿偏食，也勿猛吃不忘口，尤其是高油脂、高糖分的食品，並且慎選各種對胎兒有益的食物，這樣才能既控制好體重，又孕育出健康的寶寶。

想孕育個優生千禧寶寶嗎？建議您在懷孕過程中，隨時注意自己的體重變化，理智的控制每日熱量攝取，同時多花點心思，選擇有益於寶寶發育的食物，才不會讓寶寶輸在起跑點喔！

	一般婦女	懷孕婦女	份量單位說明
奶類	1-2 杯	2-4 杯	每杯：牛奶或優酪乳 1 杯、或乳酪 1 片
魚肉蛋豆類	4 份	5-6 份	每份：肉、家禽或魚 1 兩、或蛋 1 個、或豆腐 1 塊、或豆漿 1 杯
五穀根莖類	3-6 碗	3-6 碗	每碗：飯 1 碗、或中型饅頭 1 個、或薄土司麵包 4 片
油脂類	2-3 湯匙	3-4 湯匙	每湯匙：15 cc
蔬菜類	3 碟	3-4 碟	每碟 3 兩（100 公克）
水果類	2 個	3-4 個	每個：中型橘子 1 個（100 公克）或蘋果 1 個

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

豐年叢書
花卉觀賞系列

台北市溫州街 14 號
每次郵購另收掛號郵資 60 元
郵政劃撥 00059300
電話 02-2362-8148 分機 30

《台灣花木害蟲》 介紹花木害蟲的發生與為害、害蟲的習性與防治方法、安全無毒的害蟲防治、殺蟲劑的分類與運用、花木害蟲各論、花卉進出口害蟲的問題。 850 元	《豐年花卉集》 介紹草木花卉、木本花卉、球根花卉、蘭花、觀葉植物、觀賞樹木、觀果植物與多肉植物等八類 100 篇。彩色精印。 350 元
《香花集》 介紹水仙、梔子花、含笑、桂花、茉莉、鸞瓜花、法國素馨、中國玫瑰、夜香木、月桔、百合、蘭花...等 20 種香花之特性、栽培方法及利用。 240 元	《花卉害蟲彩色圖說》 介紹昆蟲的外形、昆蟲的發育及繁殖、昆蟲的重要習性及其對環境的反應、花卉害蟲防治及花園常見的有益昆蟲、常見花卉害蟲名稱等。 470 元

專業量產 **塑膠** 黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從 4cm 口徑尺寸 20 餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新營市開元路 185 號 郵政劃撥：31384802
TEL: (06) 6362530 • 6328329 FAX: (06) 6362139 行動: 0932835646

助聽器 47 年老店
值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 助聽器傳家 **25413525**

台企行 25512525

集世界名品 原台灣市面發行 **25637392**

台北市中山北路 2 段 25 號 2 樓（中山分局附近）