

# 长期过度减肥，小心卵巢子宫“罢工”

记者 宋伟 刘晶



减肥是个永恒的话题，大家都想拥有美好的身材，但是，长期减肥、过度减肥可要小心了，别让你的卵巢和子宫“罢工”。

那么，长期减肥、过度减肥对卵巢和子宫有哪些危害？为此，我们采访了延安市人民医院妇科副主任、主任医师常旺燕。

## 长期、过度减肥容易引起卵巢早衰和子宫萎缩

常旺燕说，卵巢是雌性动物的生殖器官，呈葡萄状，均为处于不同发育时期的卵泡，卵泡呈黄色，卵巢表面密布血管，卵巢的功能是产生卵以及类固醇激素。卵巢是女性的“秘密花园”，但大家知道吗？长期、过度减肥可能会

导致卵巢早衰，就是卵巢功能提前“退休”了。这是因为长期、过度减肥会让身体脂肪含量骤减，而脂肪对女性的生理周期可是至关重要的。身体脂肪含量太少，卵巢就得不到足够的营养，渐渐地就会“罢工”，导致卵泡发育不

良，甚至无排卵，最终可能引发闭经。所以，减肥虽好，可不要过度。

常旺燕说，除了卵巢，子宫也是咱们女性重要的生殖器官。长期减肥可能会让子宫也“受苦”，因为减肥导致营养不良，子宫得不到

充分的营养和血氧供应，就像被“饿”瘦了一样，可能会发生萎缩。想象一下，如果子宫变成了“小国”的居民，那以后宝宝的“房子”岂不是要变小了？所以，为了未来的宝宝，还是要保持合理的体重和营养。

## 过度减肥会影响卵巢功能

常旺燕说，有些女性为了保持身材，长期每天只吃1-2顿饭，而且多以蔬菜、水果代替。刚开始，会出现月经提前、推后等月经紊乱的现象，但之后可能出现连续的停经情况，这是因为过度节食，导致体脂下降。

体内脂肪不足时，会抑制女性生殖功能，出现营养不良，使雌激素合成不足，雌激素减少会引起月经紊乱，甚至出现闭经。长此以往，卵巢功能容易出现异常。反之，不少卵巢功能的问题也会加重月经紊乱，从而形成恶性循环。年轻女性长时间的闭经会导致未老先衰，甚至丧失生育功能，终身不孕。

女人的卵巢功能是由其先天库存和后天消耗共同决定的，卵巢的衰老过程不可逆。除去先天卵巢储备不足之外，后天对卵巢的损伤越

大，消耗越快，卵巢衰老的速度会越快。

对已经发生卵巢早衰的患者，没有办法使卵巢重回青春。只能通过治疗延缓卵巢的进一步衰老，保持女性的第二性征正常，避免骨质疏松和心血管疾病的发生。

## 健康减肥把握三大方向

一是合理饮食。饮食不宜过咸、过油，少食或忌食各种甜食等精制糖类、煎煮时间过长或过细的淀粉类食物。在保证营养均衡的前提下，合理控制饮食。

二是适当锻炼。减肥是个循序渐进的过程，千万别急，别想着一步

到位，每周减重本人体重基数的1%是比较健康的范围。

三是保证睡眠。保持良好的作息，建议不要熬夜，保持每日至少7小时的充足睡眠，养成早睡早起的好习惯。所以呀，女孩子们在减肥的路上一定要小心谨慎，别让卵巢

早衰和子宫萎缩这些“小怪兽”找上你。科学减肥，健康瘦身，让我们一起做美丽又健康的女孩子。

常旺燕说，减肥有道，科学瘦身才健康，当然，减肥并不是坏事，关键是要科学瘦身。合理的饮食搭配适量的运动，才是减肥

的正确打开方式。千万不要盲目追求瘦身效果而忽视了身体健康。记住，美丽固然重要，但健康才是最美的底色。

## 聚焦 健康



健康人 博爱心

## 博爱义诊暖市民 守护健康防缺陷

本报讯（记者 贺刚）近日，延安市博爱医院积极响应国家预防出生缺陷日主题宣传活动，在医院门前举办了一场意义重大的义诊活动。

活动现场，医护人员们热情地为群众免费测量血糖、血压，仔细地记录着每一位市民的健康数据。同时，医院还免费发放药品，为市民送去实实在在的关爱。前来参与义诊的市民络绎不绝，医护人员们耐心地为大家解答各种健康问题，从饮食、运动到日常保健，给予专业的建议和引导。他们用自己的专业知识和爱心，为延安市民的健康保驾护航。

此次义诊活动，不仅提高了市民对预防出生缺陷的认识，也让大家更加关注自身健康。延安市博爱医院将继续秉持“以患者为中心”的服务理念，积极开展各类公益活动，为提升市民的健康水平、建设健康延安贡献力量。未来，延安市博爱医院将不断努力，以更高的医疗水平、更优质的服务，为延安市民带来更多的健康福祉。



疾控激健康 延安市疾控中心

## 过敏的两大谣言，千万别信！

入秋之后有些人出现了，眼睛、鼻子奇痒无比，喷嚏眼泪止不住地流。很多人以为是感冒，其实是秋季花粉过敏在作祟，目前，我国多地已经进入秋季过敏高发期。

### 为什么秋季过敏比春天严重？

夏秋季节最常见的过敏原是花粉、霉菌，还有尘螨。从致敏性来看，秋天和春天的过敏有以下区别：秋季花粉致敏性更强。春季的花粉多是树木花粉，颗粒较大，常掉落在地上，风吹起后被人吸入引发过敏。

秋季花粉大多来源于杂草，尤其是蒿属、藜科、苋科、雀草等，颗粒小且干燥，易飘浮在空中，让人防不胜防。部分人群只接触少量蒿草花粉就可发生严重的过敏反应。

秋季霉菌滋生更多。秋季晨露或降雨残留、落叶和腐烂植被有助霉菌滋生。当人接触或吸入霉菌孢子时，也易出现过敏。

秋季气候比春季更干燥。秋季空气干燥且紫外线较强，皮肤易流失水分、屏障功能减弱，常出现干性湿疹和过敏性皮炎。

此外，秋季也是室内过敏高发期，这主要跟缺乏通风，造成室内尘螨、皮屑过多，引发过敏反应有关。

随着过敏的人群越来越多，网络上也逐渐出现了各类传言，比如过敏是因为免疫力太弱了、过敏药不能吃……

那么到底这些传言是真是假呢？市疾控中心专家告诉大家，关于过敏的两大谣言，记得千万别听信。

### 谣言一：过敏都是“免疫力差”的错

人体免疫系统帮助我们识别并清除外来的入侵病原体、体内的癌细胞，以及衰老死亡的正常细胞。如果免疫系统出现了“认知混乱”，甚至“认友为敌”，就开始过度攻击进入体内并不具备威胁的花粉、食物等，在这一过程中，身体会因“殃及池鱼”引发免疫炎症，也就引起了“过敏反应”。所以说，过敏是源于免疫紊乱，并不等于缺乏免疫力，更不是免疫力低下，提高免疫力不但有可能帮不上忙，还有可能进一步加重过敏反应。

### 谣言二：过敏症状一旦缓解就可以停药

过敏反应的发作取决于内外两个因素：内部因素是机体紊乱的免疫力，外部因素是每到过敏季节，生活环境中存在的大量过敏原，例如花粉。不少人认为“是药三分毒”，觉得过敏发作了需要用药，但症状缓解了、消失了就可以不用了。其实这是错误的。用药虽然可以使症状缓解，但当内部因素和外部因素都没有改变，即过敏体质不被改变、过敏季不结束，那么过敏症状在停药后就一定会复发。



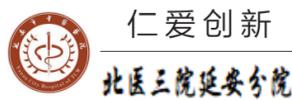
喷嚏



鼻塞



流鼻涕



## 免手术治疗 患儿成功“解套”

延安市中医医院(北医三院延安分院)开展钡灌肠肠套叠复位术

本报讯（通讯员 同丽静）近日，延安市中医医院（北京大学第三医院延安分院）普外科与影像中心协作，成功为一名肠套叠患儿实施钡灌肠肠套叠复位术，让患儿转危为安。该技术的开展标志着该院在普外科领域诊疗水平再上新台阶。

台阶。

一位12岁的患儿，因右下腹痛伴恶心、呕吐不止主诉在家人陪伴下来到该院普外科就诊。患儿面色略显苍白，神情痛苦，右手紧紧捂住右下腹。经李琦主任带普外科医生查体及CT检查后，确诊为肠套

叠。为赢得宝贵的治疗时间，为患儿解除病痛，普外科立刻联系影像中心会诊，在完善相关术前检查及评估后，决定为患儿采用钡灌肠肠套叠复位术。

与患儿家属沟通并征得同意后，在李琦主任医师指导下，普外科孟步

军、罗争战及影像中心王保奇、杨洋等医师默契配合，由影像中心张利副主任医师在透视下行钡灌肠影像诊断及肠套叠复位术，患儿肠套叠危机得以解除。术后第二天复查CT，肠套叠已“解套”，观察数天后患儿恢复良好，顺利出院。

## 心行合一 健康相伴

本报讯（通讯员 孙莉）为进一步普及心血管疾病防治知识，增强公众对心脏病危险因素的认识，提升群众心血管疾病预防与急救能力，近日，延安市中医医院（北京大学第三医院延安分院）心病科在门诊大厅开展了“心

行合一，健康相伴”为主题的义诊宣教活动。

活动现场，心病科专家团队为群众贴心提供测量血压服务，耐心讲解心脏疾病的常见影响因素，并给予群众用药及饮食指导，助力他们提高对心脏疾病进展的自我评估能

力，同时嘱咐他们在日常生活中要注重心律及血压监测。同时还发放了心血管疾病防治宣传资料，让群众更好地了解 and 掌握心血管疾病的预防和治疗方法。

通过此次义诊活动，有效提升了群众对心脏疾病及其危险因素

的认知，促使他们改善日常生活习惯，做好心脏病的预防工作，成为自己健康心脏的第一责任人。心病科全体医护人员呼吁广大人民群众重视心脏健康，从生活点滴做起，改变不良生活习惯，积极预防心血管疾病。



## 医护人员进社区 科普宣教入人心

本报讯（通讯员 张婧 何文娟）2024年全国科普日活动于9月15日至25日开展，主题为“提升全民科学素质，协力建设科技强国”。为大力普及宣传健康知识，助推全民科学素质全面提升，延安市人民医院健康促进与教育专科小组联合

南市街道凉水井社区，于9月24日上午在南桥环保大厦广场开展科普教育宣传活动。

此次活动特别邀请耳鼻咽喉头颈外科主治医师石昊参加。活动现场，医护人员对社区群众进行了过敏性鼻炎、外耳道炎、眩晕等疾病日

常防护的科普，鼻出血急救措施的宣讲，耐心、细致地为就诊群众进行专科检查和疾病咨询，为群众发放疾病健康宣教资料。现场演示了海姆立克急救法和心肺复苏的演示，并热情、细心地为群众进行讲解如何戒烟和预防上呼吸道感染，还为群众进行血压、血糖

的测量。

此次健康教育活动以百姓健康需求为出发点，进行急救知识、呼吸道疾病及耳鼻咽喉头颈外科常见疾病预防知识的宣传，测血压100余人次，测血糖30余人次，发放科普健康宣教资料100余份，受到了社区群众的一致好评。

## 延安市人民医院加入西安交大一附院面瘫诊疗技术联盟

本报讯（通讯员 李艳）近日，为了进一步推动中医及中西医结合康复在医学领域的发展，加强面瘫等常见及疑难病症的诊疗技术交流与合作，同时进一步提升基层医疗卫生机构技术水平，促进适宜卫生技术在基层推广和规范应

用，提高基层卫生服务能力，在西安交通大学第一附属医院举办的“首届中医及中西医结合康复论坛暨面瘫诊疗技术联盟成立大会”上，延安市人民医院获批西安交通大学第一附属医院面瘫诊疗技术联盟成员单位。

据悉，面瘫是延安市人民医院中医科的优势病种，治疗方法多样，最常用的治疗手段有针刺、穴位注射、穴位贴敷、肌内效贴、拔罐、穴位埋线及宫氏脑针等，每年治疗面瘫患者有100多人，积累了丰富的诊疗经验。接下来，延安市人民医院将以此次专科联

盟的成立为契机，借势发力、乘势而上，资源共享、优势互补，充分利用专科联盟的资源优势，不断加强特色专科的建设和中医药人才的培养，切实为患者提供更加优质、高效、便捷的医疗服务，从而更好满足人民群众对中医药服务的需求。