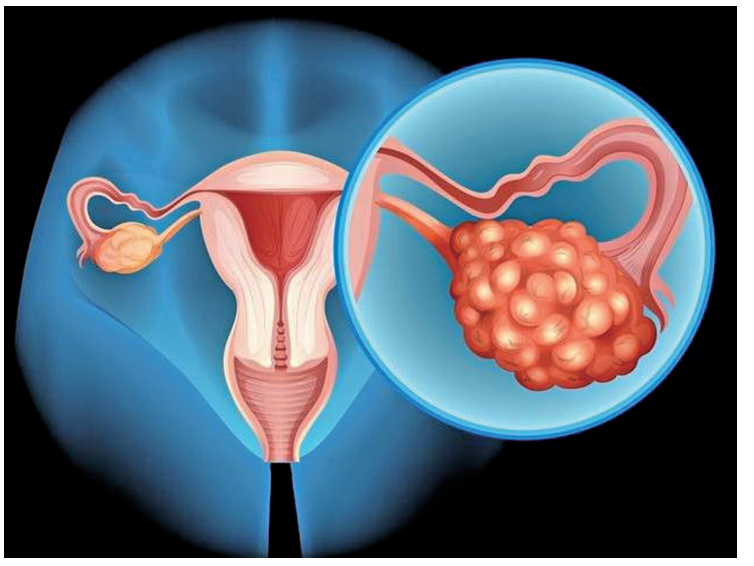
体重、身材都正常，也要注意PCOS

医生建议：认真吃饭、积极运动是健康法宝

本报记者 李笑莹

结婚4年，一直未孕。近日，28岁的小安拉着丈夫去做了检查，结果出来了：丈夫没问题，倒是体重、身材都正常的小安被诊断出患有多囊卵巢综合征（以下简称PCOS）。据了解，多囊卵巢综合征是育龄女性最常见的一种荷尔蒙失调症，有月经不调、情绪焦虑等特征，在高雄激素的影响下，会导致排卵异常，甚至不孕。

在亚洲人群中，有很多体重正常的多囊卵巢综合征患者，存在营养代谢障碍。由于平时生活不规律、情绪不稳定，会导致内分泌出现问题，只不过症状表现不明显，非常容易被忽视。因此，记者联系到了杭州市中医院妇科医生褚蕴，她表示，患有多囊卵巢综合征的人群，建议在饮食上选择一些含优质蛋白的食物，以及高纤维、高维生素的食物，并适当增加有氧运动，有助于病情恢复。



清淡饮食 多吃粗粮

“PCOS患者首先要改变生活方式。对于超重和肥胖的患者，建议控制饮食和加强锻炼以减轻体重。不论有无生育要求，均需控制体重。”褚蕴说，由于多囊卵巢综合征是一个“综合征”，因此，也需要“综合治疗”，医生会根据患者的年龄、治疗需求、临床表现等采用不同的治疗措施，以缓解症状、解决生育问题、维持健康和提高生命质量。

“饮食方面注意清淡，注重富含足够的营养，要纠正偏食及不正常的饮食习惯，不宜食用辣椒、白酒等刺激性食物。”褚蕴说，要少吃精致食物，多吃粗粮，比如颗粒状的燕麦绝对优于麦片粥，麦片粥又优于即冲麦片或麦粉，糙米、五谷饭优于白米饭，白米饭又优于稀饭。不要吃含糖比较高的食物，例如：糕饼、巧克力、冰激凌等。可以适当吃蔬菜、谷类等低糖食物。

适当运动 方式多样

“适当运动有利于内分泌协调，在锻炼身体、提高免疫力的同时也可以适当控制体重，可以预防PCOS。要注意劳逸结合，加强锻炼，增强体质，但应避免剧烈运动。”褚蕴说，比较推荐的运动有散步、慢跑、游泳、瑜伽、普拉提等。散步要尽可能挑选空气较清新的环境，不必走得过快，也不用走得时间过长。刚开始可以把脚步放慢，不要走得太急，以免对身体震动太大或造成疲劳。最好每天都散步一会儿。游泳可以增加支撑体重的力量，提高耐力和柔韧性，增加心肺功能，还能改善情绪，有助于备孕期间保持良好心态。需要注意的是，游泳的运动时间不宜过长，水不能过冷，否则会造成肌肉痉挛。

此外，练习瑜伽可以增强体力和肌肉张力，增强身体的平衡能力，提高整个肌肉组织的柔韧度和灵活度。同时，瑜伽还能刺激控制激素分泌的腺体，加速血液循环。普拉提简单易学，可以有目的地锻炼手臂、胸部和肩部，同时增加身体的柔韧性，而且普拉提对腰腹部的锻炼作用非常明显，结实的腰腹肌肉对女性日后怀孕、生产、产后都有非常重要的帮助。

褚蕴告诉记者，跳绳是对付肥胖切实可行的方式，是一个很好的锻炼耐力的有氧代谢运动。特别适宜在气温较低的季节进行，而且对女性尤为适宜。跳绳可以促进排卵，预防宫外孕。这主要是因为跳绳可以增强包括生殖器官在内的脏器的功能，是行之有效的“输卵管体操”，因此有多囊问题的人更适合跳绳。

怀孕了就只能静养？错！孕期也应适当运动

本报综合报道

怀了孕能不能运动，需不需要运动？这是许多孕妈咪们关心的话题。专家认为，孕妈咪不仅可以运动，而且需要适当、科学地运动。

孕期运动好处

孕妈咪运动有五大好处：适当的、合理的运动能促进孕妈咪消化、吸收功能，可以给肚子里的宝宝提供充足的营养，到时候会有充足的体力顺利分娩，分娩后也能迅速恢复身材；可以促进血液循环，提高血液中氧的含量，消除身体的疲劳和不适，保持精神振奋和心情舒畅；能刺激胎儿的大脑、感觉器官、平衡器官以及胎儿和呼吸系统的发育；可以促进母体及胎儿的新陈代谢，既增强了孕妇的体质，又使胎儿的免疫力有所增强；运动时由于孕妇肌肉和骨盆关节等受到了锻炼，也为日后顺利分娩创造了条件。

孕期运动方式

孕期运动的方式有很多种，像散步、跳简单的韵律舞、做操、游泳等一些有节奏性的有氧运动都可以。

散步是一种很好的安全运动方式，而且能够增加人的耐力，对分娩很有好处。妈妈在散步的同时也在刺激着宝宝的运动。散步时要注意速度，要选择在空气流通、人少、环境好的地方进行。在柔和的阳光下散步最好，因为紫外线具有杀菌功效，而且能促进肠道对钙、磷的吸收，对宝宝的骨骼发育特别有利。

广播操是比较适宜孕妇进行的锻炼方法。但弯腰和跳跃要少甚至不做。到了怀孕后期，不仅要减少弯腰和跳跃运动，其他几节的节拍也需适当控制，但可以自己增加一些动作，如活动脚腕、手腕、脖子等，微微出汗时就可以停止了。

孕前期，游泳是很好的运动。它可以减轻关节负荷，促进血液流通，对宝宝神经系统的发育也有积极作用。游泳时，水对胸廓的压力可以使呼吸动作加强，增加肺活量，有助于孕妇日后在分娩时憋气用力，缩短产程。在水中体位的变化，有利于纠正胎位，促进顺产。不过，游泳运动一定要注意安全，身边要有人陪着。

孕期运动注意事项

孕妇毕竟处在特殊阶段，在运动时除了要谨遵医嘱，还要特别注意以下事项，避免伤害自己和胎儿。

- 不要在太热或太冷的环境下进行活动，孕妇体温过高或过低，会伤害胎儿发育；
- 避免过分跳跃、弹跳或大幅度动作的运动，以免跌倒损伤胎儿；
- 怀孕期超过四个月后避免以仰卧姿势进行训练，因为胎儿的重量会影响血液循环；
- 运动要循序渐进，整个过程须包括运动前的热身、伸展及运动后的调息阶段；
- 怀孕期时的生理改变会导致韧带松弛，伸展时须小心避免过分拉扯肌肉及关节。