

## TOP 养生 | 周三诊疗馆

# 200斤胖妈妈 想生娃真不易

## 肥胖影响内分泌,或引发多囊卵巢综合征致不孕

来自巩义的胡女士,一直以来身材很丰满,“丰乳肥臀”的她也被婆家认为好生养。没想到结婚后,体重见长,肚子却一直不见动静,为此她遭了婆婆不少白眼,后在朋友的推荐下来到郑州天伦不孕不育医院求助,被确诊为多囊卵巢综合征。该院专家刘凯主任提醒,肥胖未必好生养,如伴有体外多毛、月经不规律等,要及早进行规范治疗,以免影响生育。 郑州晚报记者 蒋晓蕾



多年不孕患者(右二)喜得贵子(文图无关)

### 事件 “胖妞”难怀孕 3年求医无果

今年25岁的胡女士一直很胖,特别是腰臀部,很丰满,她的婆婆对此非常满意,觉得是好生养、旺家的福相。然而没想到她过门后3年肚子仍不见动静。同时随着体重的增加,她脸上的“青春痘”从没消停过,吃过一段时间减肥药,体重只增不减,反而月经问题更加严重了,有时候两三个月才来一次,而且量很少。

面对这种情况,胡女士和丈夫奔走于各家医院,检查治疗又检查又治疗,折腾了大半年,始终不怀孕,不但俩夫妇着急,公公婆婆更是满腹牢骚。久而久之,婆婆脸色越来越难看。“是我的问题,我只好忍气吞声。”婆婆的嘲讽,让胡女士觉得委屈,但又没有办法。生育对于她来说成了当务之急,孩子才能还她一个和谐的家。

### 对策 科学对症诊治 成功怀上宝宝

正当一家人心灰意冷时,朋友推荐了郑州天伦不孕不育医院。“初见胡女士时我吓了一跳,170厘米的身高,体重竟有100公斤,我想这正是她不孕的原因。”刘凯告诉记者,女性肥胖患者常常伴有月经紊乱、体毛浓密、脸部多发痤疮等问题,这是由于肥胖引起的内分泌紊乱,进而造成代谢综合征产生。这些疾病包括多囊卵巢综合征、高雄激素血症等,极易导致不孕。

在对胡女士进行不孕的系统检查后,排除了输卵管、免疫、男方等因素后,最终确诊她不孕的原因为多囊卵巢综合征。

随后,在刘凯的指导下,胡女士按时按量合理控制饮食,适量运动并辅助药物治疗,体重降20公斤;内分泌调整后,月经基本正常。促排卵第二个周期结束后,胡女士月经未潮,买来测纸一测试,早孕结果呈阳性。得知自己怀孕,她高兴得立刻向刘凯报喜。

### 分析 过瘦、过胖 女性不孕隐形“杀手”

“门诊也经常遇到一些体重超标的女性,其不孕原因多是肥胖导致内分泌改变、影响血清性激素水平,从而出现多囊卵巢综合征、高雄激素和代谢异常等。”对于女性肥胖者来说,过多的脂肪将导致体内雄激素转变为雌激素,造成雌激素生成量增多。此外肥胖还可改变雌激素的代谢途径,易引起子宫内膜增生,导致月经不调、子宫肌瘤等一系列妇科疾病,严重者引起闭经或不孕。

刘凯指出,“对单纯性肥胖所致不孕症首先应减肥,通过控制饮食,增加体育活动控制体重,同时辅以调经和促排卵治疗。对于病理性肥胖所致不孕,必须针对原发疾病进行治疗。”

另外她还强调,体重偏轻,甚至营养不良的“豆芽菜”体形,也会引起月经稀发,周期不稳定或者不排卵。

### 建议 科学减肥 提高生育能力

“肥胖人群性生殖能力降低,并非因为他们的性行为比正常人少,而是其生殖内分泌出现了问题。成功减肥是成功妊娠的前提条件。”刘凯强调,减肥必须科学,既不要依赖减肥药,不要用只吃水果蔬菜不吃饭的节食减肥方式,更不要通过不吃早餐来减肥,而是可以通过有氧运动消耗掉体内多余的脂肪,达到减肥的效果。

对此,她提出6点建议:一是作息规律,三餐定时,少吃零食;二是饮食中补充足够优质蛋白质,最好是植物蛋白,如豆制品;三是增加新鲜蔬菜的摄入,保证维生素和矿物质的吸收,减少动物性和精细加工食物的量;四是每天喝足8杯白开水;五是饭后不要马上坐下来,可以散步半小时,晚6~7点后不要进食;六是适当运动。

# 有一种不孕叫“肥胖” 让人如何不紧张

## 不用怕,郑州天伦不孕不育医院成就你的怀孕梦想

女人的卵泡如同生命的种子,如果种子健康,就能正常受孕。可是,目前有很多患有多囊卵巢综合征的女性,因为内分泌问题,导致卵泡发育异常无法正常受孕,有些育龄夫妇急于要孩子,病急乱投医,结果是越治越糟。为此,笔者采访了郑州天伦不孕不育医院专家刘凯主任。她提醒:不孕不育人群切勿盲目治疗,应首先到正规医院查清楚病因后,再选用适合自己的方法调理和治疗。

### 方案 摆脱不孕困扰 调节内分泌是关键

“如果有计划要孩子的话,最好查查体重是否超标,要保持好的生活习惯、饮食习惯纠正,制定饮食生活规律作息表和运动时间表,通过降调药物,调理内分泌水平和营养。”刘凯强调,调理内分泌看似简单,其实用药有很多学问。比如对患者卵泡期、排卵期、黄体期3个不同时期激素水平要持续监测,并且进行有针对性的调整用药;用药过程中,哪种激素水平需要查、哪种不需要查等,需要医生对内分泌知识有深入的了解和丰富的临床经验。

对于多囊卵巢综合征治疗的肥胖

患者,能够排卵甚至妊娠只是阶段性胜利,妊娠是不能代替治愈这个概念的,要保持健康的身体,主要还是要调治内分泌失调这个病根子。

据了解,经过多年的临床工作积累加之不断学习,刘凯摸索出了一套内分泌调理“秘诀”。她多次受邀参加国内外不孕不育学术研讨峰会,诊疗观点新颖独到,受到业内高度赞誉,她在诊治输卵管不孕、免疫性不孕、内分泌失调不孕及习惯性流产方面临床经验丰富,疗效显著,怀孕率居同行前列,在广大不孕患者中形成了良好的口碑。

### 现状

### 不孕患者中 胖姑娘占了近三成

徐小姐长得白白胖胖,人们开玩笑地称她杨贵妃。她婚后5年至今没有孩子,可把双方的老人急坏了。到医院就诊,诊断的结果竟是:异常肥胖导致不孕。在刘凯的门诊上,遇到了不少类似徐小姐这样的肥胖患者,要占到不孕不育患者总数的近三成。“很多不孕不育夫妻,往往是各家医院跑了一大圈,最终才找到我们。”刘凯表示,这类患者想要怀孕,首要的是减肥,而且是不花钱减肥,全靠控制饮食加强运动做起。

每逢刘凯的专家门诊,几乎都是水泄不通,有时半天的门诊量就要上百人次。刘凯介绍,体重在80公斤的女患者在她的门诊上都不算胖,体重在100公斤左右的女性也不少,为了当妈妈,很多肥胖女性不远千里赶来求治。

### 提醒 科学治不孕,首选正规专科医院

临床上,很多不孕症家庭因为急切盼望结果,走了不少弯路。对此,刘凯提醒,不孕患者在治疗疾病时一定要冷静,并且选择正规的专科医院进行科学规范的治疗。

据了解,近年来,郑州天伦不孕不育医院引进革命性突破国际新技术的检测系统、不孕不育治疗仪、美国贝克曼全自动化学发光免疫分析仪等,为有效治疗各种不孕不育症奠定了坚实基础。尤其是利用先进的宫腔镜、腹腔镜联合进行腹腔内疾病的检查、输卵管性不孕的治疗,子宫内膜异位症的治疗、盆腔炎症粘

连松解术、多囊卵巢所致不孕等,让患者承受更小的痛苦、花更少的钱,取得更好的疗效。

在不孕不育治疗中,以中医理论为指导,结合现代西医先进的诊疗技术、设备,中西医结合,辨证施治。尤其是在排卵异常和免疫性不孕的治疗上,也可用于输卵管轻度异常及宫腹腔镜术后,扶正调理气血,防止盆腔再次黏连、输卵管再次阻塞,使患者加速康复。在促排卵方面运用调周疗法,中医药补肾滋阴,提高雌激素,改善子宫内膜基础。不仅能较好恢复排卵功能,建立正常的健康月

经周期,而且大大提高受孕的概率。

作为河南省首家也是唯一一家规模最大、实力最强的非营利性不孕不育专科医院,近年来,郑州天伦不孕不育医院凭借规范、诚信医疗,吸纳全国各地专业人才和先进诊疗技术设备,近来在“大力创新,规范诊疗,简化流程”的工作宗旨下,为每一位前来就诊的不孕不育患者提供权威、专业的诊疗。便捷网络预约、沪浙专家常年坐诊、设置个性化治疗方案、及时回访。科学的操作流程,让医院喜报不断,缔造一个又一个生命的奇迹。



郑州天伦不孕不育医院专家刘凯