



生活课堂

减肥过程中有些人经常会进入一些误区，造成事倍功半的效果。如果你还没按照预期瘦下来，就应看看减肥方法是否有误。近日，记者采访了山东大学齐鲁医院减重与代谢外科副主任医师刘少壮，请他为大家讲讲减肥路上常见的十大误区。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意

减肥路上避开十大误区



扫清备孕路上“拦路虎”

对不孕症的筛查，最好是夫妻俩同时就诊

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

不孕症不只是女方的因素

山东中医药大学第二附属医院生殖医学科主任闻姬介绍，导致不孕症的原因有很多，女方主要是盆腔炎症导致输卵管梗阻，还有内分泌紊乱导致排卵障碍。男方主要表现为精子数量和质量下降。其他全身性疾病，如男女双方血压、血糖异常等也会导致不孕。

闻姬提醒，备孕夫妇对不孕症要正确对待，避免以下误区：

一是越贵越好。不少患者选择最高级的各种辅助检查，其实这是不必要的。有些病人进行简单的内分泌调整，比如加强对于卵泡的监测其实就可以怀孕。

二是越便宜越好。有的夫妇拒绝各种辅助生殖技术，认为会干扰怀孕的自然过程，担心孩子受影响。其实，辅助生殖技术在全球被普遍应用，帮助许多人成功怀孕生子，证明辅助生殖技术是安全、有效的。

三是认为不孕症只是女方的因素。放开二孩政策后，不少人认为以前生过

孩子，现在不怀孕，就是女方问题，让女方反复检查。闻姬表示，对于不孕症的筛查，无论头胎还是二胎，最好是夫妇两个同时就诊，这样会大大提高诊断效率，尽快解决问题。

此外，有些男性认为无精症就一定不能怀自己的后代。其实经过系统检查，有些并不是真正没有精子，而是输卵管梗阻，经过治疗可以正常怀孕。

做试管婴儿最佳年龄是25—35岁

目前，不孕症的发病率正逐步上升，该如何选择治疗方案？闻姬介绍，应该本着由简入繁的过程开展治疗，首先进行内分泌调整，然后监测卵泡，了解受精时间，用这些简单办法就能解决大部分受孕问题。

针对男方少精、弱精等问题，通过人工授精即可解决。如果还存在女方输卵管梗阻、排卵障碍、子宫内膜异位症、免疫因素等不明原因的不孕症，可以通过试管婴儿来解决。

闻姬介绍，从第一例试管婴儿诞生到目前已有30多年，全球通过试管婴儿技术出生的孩子不计其数，经过长时间随访，是非常安全的，试管婴儿无论是

体格发育还是智商方面，都和正常自然怀孕没有任何区别。

需要注意的是，做试管婴儿时可能会存在并发症，过去常见的反应就是卵巢过度刺激，因为卵巢在药物作用下会产生过度反应。

闻姬表示，目前通过全胚胎冷冻技术以及控制药物剂量等手段，卵巢过度刺激的发生率已经非常低，程度也非常轻，在医生指导下，基本上都能成功避免此种并发症。

闻姬提醒，做试管婴儿的最佳年龄是25—35岁，因为做试管婴儿前需要超促排卵，经过长时间试孕后才可以转到试管。越早接受试管婴儿技术越容易怀孕，成功率也是非常高的，随着医学技术的不断升级，服务水平的不断提高，试管婴儿的整体成功率在50%以上。

闻姬介绍，正常备孕时间至少需要三个月，这期间应戒烟戒酒，规律生活。35岁之前是怀孕最佳年龄，所以最好在35岁之前怀孕生子。

此外，还要重视产前检查，像NT检查、无创DNA检查，如果有高危因素，还要做羊水检查。闻姬提醒广大患者，治疗不孕症时，一定要到正规、有资质的医院接受治疗。

肺癌咳嗽和感冒咳嗽咋区分

专家：肺癌早期常有异物感及阵发性刺激性干咳

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

肺癌有遗传倾向

王武章介绍，家族中有肺癌患者的，属于肺癌高危人群，因为肺癌有遗传倾向。研究表明，家族中有肺癌患者，其一级亲属患肺癌的概率较正常人高2.5倍。每日吸烟超过20支，也属于肺癌高危人群，因为抽烟是导致肺癌的主要因素之一。肺癌青睐45岁以上人群，如果有吸烟史，吸烟指数达到每年20包以上，以及长期被动吸烟的人，也属于肺癌高危人群。

患肺结核、支气管扩张症等疾病的人，也属肺癌高危人群，因为临幊上有不少肺癌患者就是因为这些疾病没及时治疗引起的。“有慢性咳嗽、咳痰、咯血、消瘦等慢性肺病史的人也要小心。”

除了室外雾霾污染，室内空气污染对肺部伤害也不容忽视。研究证实，那些需要经常接触焦炭炉、芥子气、含镍的杂质、铝制品的副产品，砷、石棉、铬化合物、铍、镉、硅、福尔马林等物质的人，得肺癌的可能性比不接触的人高。

肺癌咳嗽通常无痰

壹点问医

世卫组织国际癌症研究机构(IARC)发布了2020年全球最新癌症负担数据，肺癌发病率位列第二位，新发癌症约220万，肺癌仍是导致癌症死亡的首要原因。近日，山东省胸科医院呼吸与危重症医学科五病区兼医学影像部主任王武章做客齐鲁晚报·齐鲁壹点直播间，为大家讲述肺癌的防与治。

咳嗽是肺癌早期表现之一，也是最常见的症状，很多人会问，这种咳嗽与感冒等引发的咳嗽，有什么不同？

王武章表示，肺癌咳嗽可能和肺癌导致的阻塞性肺炎、肺不张、胸膜侵犯、支气管黏液分泌改变等胸内合并症有关，尤其是当肺癌生长在对外来刺激比较敏感的支气管黏膜处时，会产生压迫感或有异物刺激的感觉，引发阵发性的刺激性干咳，通常情况下无痰或只有少量白色泡沫痰，有点咳不尽的感觉，继发感染时可出现浓痰，这种咳嗽是因为肿瘤引起的。

肺癌引发的咳嗽与一般咳嗽产生机制不同，所以用普通的止咳药难以控制，假如原来就有一些慢性咳嗽，当咳嗽性质改变，咳嗽加快、加重，甚至伴有气管鸣、气短情况，就要警惕。随着肺癌咳嗽加重，还会出现痰血或咳血。

其他咳嗽如何区分

我们生活中常见的是感冒引起的咳嗽，这种咳嗽多为感觉喉咙瘙痒然后引发，多无痰，不分白天昼夜，多伴随头昏、头痛、流鼻涕、食欲不振，有时可伴随发热，不伴随气喘和急促的呼吸，常见的止咳药或抗生素可以控制；假如咳黄绿色痰，多是上呼吸道感染、鼻窦炎、支气管炎等。

假如表现为阵发性干咳，喉咙痒，没有发热和痰，碰到冷空气或刺激性气味时咳嗽加重，晚上和早起咳嗽会加重，抗生素治疗无效，则为过敏性咳嗽。同时伴有打喷嚏、鼻塞、流鼻涕等过敏性鼻炎症状的话，那就是过敏性鼻炎引起的过敏性咳嗽；假如咳出的是粉红色血痰或黄色铁锈样痰，还有胸痛、呼吸困难、发热等症状，则可能是肺炎。

肺结核咳嗽持续时间多以数周或数月为主，而普通咳嗽持续时间多是三五天或一周左右。

服务



生活课堂

减肥过程中有些人经常会进入一些误区，造成事倍功半的效果。如果你还没按照预期瘦下来，就应看看减肥方法是否有误。近日，记者采访了山东大学齐鲁医院减重与代谢外科副主任医师刘少壮，请他为大家讲讲减肥路上常见的十大误区。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意

误区1 节食

很多人都有节食减肥经历，但即使瘦了也会很快反弹。那是因为在你“节食”“不吃饭”的过程中，身体会通过降低“基础代谢率”来应对这个“能量饥荒”。比如降低血压、血糖，所以你会出现“头晕眼花”等低血压、低血糖情况，而一旦恢复饮食，身体会拼命吸收、储存能量，以防下一次“节食”带来的饥荒，于是好不容易瘦三五斤，一下又长回七八斤。其实，真正的减肥是靠“调整饮食”降低热量摄入，而不是“节食”。

误区2 不吃肉

“在减肥，不敢吃肉”……其实，肉是蛋白质的重要来源，所以，减肥一定要吃肉。当然，是正确吃肉，建议选择“牛羊肉、鸡鸭、鱼虾”等脂肪含量低的肉品。“肉品正确”的同时，还要“适量”。

误区3 米饭比馒头减肥

米饭、馒头、面条和白砂糖的升糖指数是一样的。所以说，吃馒头和米饭，本质上没差别。那么，米饭、馒头不能吃，主食该吃啥？刘少壮建议选取红豆、绿豆、黑米、全麦、燕麦、大麦等杂粮作为主食。

误区4 少喝水

有些减肥管给学员灌输的思想是少喝水可以减肥，对此，刘少壮很不赞同。水是生命之源，减肥一定要多喝水。脂肪分解等各种代谢，都需要在身体的水里进行，同时，代谢废物通过汗和尿排出去，没了水，不出汗不排尿，代谢毒素排不出去，这就是尿毒症。

误区5 吃减肥药

刘少壮提醒，目前，全世界都没有长期、安全有效的减肥药。有些药物有一定的减肥作用，但只能短期应用而且要遵医嘱，长期使用危害巨大。比如号称“排油”的减肥药长期应用，你这辈子就离不开纸尿裤了，还有其他继发性闭经、尿失禁、胃食管返流、猝死等耸人听闻的并发症，你还敢乱吃吗？

误区6 吃代餐

代餐的理念是可取的，符合“饮食调整”的减肥大原则，但毕竟是配方产品，不可能营养全面，不能长期吃。最重要的是，代餐助长了减肥者“轻松减肥”“躺瘦”的想法，最终还是“减3斤，胖10斤”，越减越胖。

误区7 吃酵素

酵素是什么？广告说是一种酶，可以加快代谢从而减肥。但酶进入胃后就会失去活性，被胃酸分解继而吸收，你能相信一种不存在的东西能减肥吗？酵素的另一种说法是发酵食品，利于消化吸收是真的，可消化吸收好，只会更胖！

误区8 抽脂

肥胖症真正有危害的，是内脏脂肪，而抽脂抽去的，是皮下脂肪，所以，抽脂其实是个整形手术，根本不是减肥。

误区9 喝“零度饮料”

有人问“零度饮料”可以喝吗？“零度”，就是不加白砂糖但加了人工甜味剂。其实，人工甜味剂比白砂糖更能刺激食欲，会让你吃更多更胖。对减肥者来说，最好的饮料就是白开水。

误区10 吃火龙果减肥

很多减肥的胖友只吃水果蔬菜，首选不甜的火龙果。火龙果不甜，是因为果糖含量低，而葡萄糖含量却高达8%。所以，吃水果减肥，前提是选对种类，像熟香蕉、荔枝、芒果、提子等水果，吃多了是不利于减肥的。