

个头长不高可能是肥胖“惹祸”

孩子肥胖危害多,专家为“小胖墩”减重支招

“医生,我家孩子吃得挺好,长得也壮壮的,怎么个子就是不如同学高?”3月4日是世界肥胖日,记者走进无锡市儿童医院内分泌科门诊,副主任医师徐露莲正耐心接待一位带孩子前来做生长发育评估的家长。评估后医生发现,孩子个头偏矮的问题竟出在肥胖上。



孩子个头偏矮,可能源自体重超标

“真正主动挂‘体重管理门诊’号来看肥胖的家长其实不多。”徐露莲透露了一个门诊“秘密”——很多胖孩子是在评估身高的过程中被“揪”出来的。“家长带着孩子来,主诉往往是‘觉得他比同班同学矮一点’‘担心发育太早影响身高’,很少有人直接说‘我觉得孩子太胖了想减重’。”

徐露莲细数门诊情况:约30%来做生长发育评估的孩子其

实属于正常范围,只是家长趁着周末或节假日带孩子来“评估一下”。“剩下70%的孩子中,有相当一部分超重肥胖的孩子,查出来骨龄超前、存在性早熟或青春发育过早。”徐露莲说,肥胖会直接导致性早熟和骨龄提前,损耗青春期生长空间,最终影响成年身高。“所以经常出现这样的情况:家长来看身高,我们评估后发现根源其实在体重超重。”

胖未必是福气,警惕对身体的“隐形伤害”

针对部分老人“孩子胖点是福气”的观念,徐露莲直言这是需要纠正的错误认知。

从近期看,肥胖会导致孩子容易疲劳、注意力不集中;很多胖孩子伴有睡眠呼吸暂停,容易出现夜间打鼾,进一步影响学习效率。从远期看,高血压、高血脂、高血糖“三高”问题以及冠心病、脂肪肝、

中风、骨关节病等都与肥胖密切相关。

更值得警惕的是肥胖对生长发育的“隐形伤害”。“很多小时候胖乎乎的孩子看起来又高又壮,实际上可能已经出现性早熟。等家长发现时,骨龄往往已明显超前,最终消耗了生长潜力,成年身高反而不如预期。”

科学减重建议:餐盘黄金法则与身心“处方”

如何判断孩子是“壮”还是“胖”?徐医生建议家长使用体重指数(BMI)初步筛查,再通过人体成分分析明确孩子的脂肪比例。对于网上五花八门的减肥食谱,她提醒切勿盲目照搬,以免影响孩子生长发育。

徐露莲现场开出“黄金餐盘”处方:蔬菜与荤菜比例2:1,每天肉类摄入量约等于孩子自己手掌心大小;主食加入杂粮,量控制在孩子自己拳头大小;水

果的话,每天吃一个苹果的量即可,但不能单纯用水果替代蔬菜。零食可选低糖酸奶、原味坚果,最好放在下午放学时加餐;奶茶、炸鸡等高热量食物“每月解馋一次”可以接受,完全禁止反而容易引发逆反心理。

运动方面,徐露莲建议,由于胖孩子自身体重大,不宜一味选择跑步、跳绳、登山,建议配合游泳、打羽毛球、瑜伽等对关节友好的运动,循序渐进、多种结合。

少说教多陪伴:减肥需要全家总动员

徐露莲特别提到,学业压力导致的“情绪性进食”近年来明显增多,尤其集中在12—18岁的初高中生。“孩子压力大时就拼命吃东西,有些严重到需要心理科介入。”

她建议家长,少说教,多陪伴。“如果家长一边催孩子运动,自己却躺着玩手机,孩子肯定会逆反。只有全家一起

参与,家长做好榜样,孩子才愿意坚持。”

据了解,市儿童医院积极响应“体重管理年”号召,已开设体重管理门诊,由内分泌科和营养科协作。针对伴有高血压、脂肪肝、心理问题等并发症的严重肥胖患儿,医院还启动多学科诊疗模式,一次性汇集相关专家,为患儿和家长提供一站式诊疗方案。(葛惠)

食疗偏方可治肺结节?

前不久,一则“洋葱+雪梨+绿豆+醋可消除肺结节”的帖子在各大社交平台悄然走红。不少患者将此偏方当成“救命稻草”。那么,这个偏方真能治肺结节吗?相关专家对此作了解答。

在很多人的认知里,肺结节几乎等同于早期肺癌。“其实,肺结节只是一个描述性术语,不是一种疾病。”陆军军医大学西南医院呼吸内科副主任罗虎进一步说,“肺部CT片子上的小斑点就可能是肺结节。这类斑点通常直径不到3厘米,可能是圆的,也可能是不规则形状的;可能只有一个,也可能有好几个。”

临床上,通过胸部CT检查发现的肺结节中,超过90%都是良性的。它们可能是某次肺炎愈后留下的疤痕,可能是血管的轻微异常,也可能只是一个良性肿瘤。

不过,许多人并不了解这些。当看到体检报告上“肺结节”三个字时,不少人的第一反应是:我是不是离肺癌不远了?

焦虑,成了这一偏方诞生的温床。

陆军军医大学西南医院呼吸内科副主任医师刘攀对偏方的评价很直接:“它在医学上没有依据,在临床上没有证据。”

然而,食疗偏方的危害,远不止“无效”二字。“患者如果尝试此类偏方,可能导致脏器不适。醋的酸性强,长期大量饮用会持续刺激胃黏膜。同时,绿豆性寒凉,脾胃虚弱的人长期食用,腹泻、腹胀可能接踵而至。”罗虎说。

最隐蔽的伤害,或许是心理层面的。“如果尝试偏方后肺结节没有变化,患者可能会陷入‘连偏方都没

用’的焦虑中。”罗虎说。

如果食疗偏方不靠谱,那肺结节到底该怎么治?

答案是:先判断,再决策。

刘攀把医生对肺结节的诊断过程比作“侦探断案”。首先看大小。直径小于5毫米的微小结节,恶性概率低于1%。结节越大,风险相对越高。其次看密度。实性结节、纯磨玻璃结节、混合磨玻璃结节这三种类型中,混合磨玻璃结节的恶性风险相对更高。最后看形态。边缘光滑、规则的,多半是良性;出现分叶、毛刺等特征,则需要高度警惕。如果结节被判定为高危,医生会给出相应治疗方案。

“另外,定期复查、观察结节的动态变化,是鉴别结节良恶性最可靠的手段之一。”罗虎说。

(科技日报)



何翔主任指导年轻医生为患者诊疗。

痒得挠出血,睡不着 激素药膏越用越糟

上海皮肤科专家有良方妙法

春季不少市民的皮肤突然变得“娇气”:手臂、小腿莫名起皮屑,还钻心地痒,越挠越红,甚至渗出组织液。保湿霜涂了厚厚一层,激素药膏换了三四种,可瘙痒就像“打地鼠”,这边刚按下去,那边又冒出来,让人苦不堪言。

针对这一难题,上海市中医临床优势专科皮肤学科指定学术继承人何翔主任介绍,激素药膏虽能暂时抑制免疫反应,却如同“闭门留寇”,把病邪关在体内,一旦停药,往往反扑更凶。(江南)

3位上海专家开的易可中医医院 专家坐诊信息

3月8日(周日)下午,上海皮肤病专家何翔主任,为顽固性湿疹、结节性痒疹、冬季皮肤瘙痒、老年斑、真菌感染、皮炎等皮肤病患者提供咨询。



3月5日上午,江苏省荣军医院组织医疗专家走进市军休中心惠峰服务站,开展“党建引领‘医’路同行”主题健康义诊活动,为军休干部及其家属送上专业温暖的医疗服务。现场,不仅开设了专题健康讲座,提供常见病、慢性病诊疗咨询、血糖血压测量、用药指导等服务,还特设康复体验区,由康复医学科专家进行个性化体质辨识和康复指导,更为老同志送上了中药辟邪香囊、养生茶饮、中药保健洗脚包等健康礼品。(韩博 摄)

◆图片新闻投稿邮箱:jkrm999@163.com