

太胖了,12岁小男孩就“三高” 南京“小胖墩”10年增5倍

12岁小胖墩竟然身患“三高”,高血糖、高血压和高血脂这些“老年病”他一个人全得了。这样特殊的“小病号”让专家也吃了一惊,“以前这么大的小孩子都是1型糖尿病,也就是遗传等因素导致的,但这个小胖墩竟然是2型,也就是说排除遗传因素,祸首完全是肥胖。”江苏省人民医院内分泌科专家告诉记者,以前还真没遇过这样的患者。

【病例】

孩子得了成人糖尿病高血压

大明(化名)今年12岁,身高1米65,身材却已经有点走样了,体重达到了90公斤,比一个成年人还要重,据家人介绍,只要走路稍快,孩子就喘不上气,近段时间孩子头有点晕,到医院检查发现是糖尿病。

江苏省人民医院刘超教授告诉记者:孩子是由外地医院转过来的,到了医院进行复诊,不仅发现孩子有糖尿病,同时还有高血压和高血脂,是个典型的“三高”患者,而且,这个孩子实际上还是得了成人人才有的2型糖尿病,也就是单纯由肥胖引发的糖尿病。

无独有偶,东南大学附属中大医院近日也接诊了一个小病号。15岁的男孩明明(化名),体重却达到了70公斤,据孩子家人介绍,孩子近段时间总是感觉头晕和失眠,偶尔还会头痛,结果到学校的医务室一量血压,竟然有170/110,是个典型的高血压患者。而孩子的家人从来没有高血压史,基本排除了遗传的因素。中大医院专家告诉记者,孩子治疗得早,高血压可以控制住。

肥胖的危害可不仅是“三高”,江苏省人民医院研究发现,肥胖导致的恶性打鼾的患者越来越多,其中还真有一些年龄偏小的患者。



漫画 俞晓翔

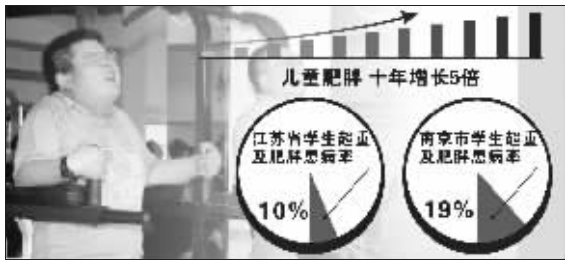
【现状】

肥胖儿童检出率 10年增长5倍

我国的肥胖儿童平均以每年近10%的速度惊人地增长,经济发展较快的上海、南京等城市肥胖儿童检出率分别较10年前增长了5倍左右。南京妇幼保健院专家告诉记者,目前,全国肥胖儿童的比例为7.06%,而南京市在十年间增长了467.7%,6~7岁组肥胖发生率由0.84%上升至4.17%。

还有项数据显示,江苏

省学生超重及肥胖患病率已达10%,城市学生肥胖明显高于农村学生,南京市学生的超重和肥胖患病率达19%。省人民医院专家告诉记者,现在学生体检多重视视力,条件好一点的还可能关注到耳鼻喉,虽然也量体重,但是却很少给出一个合理的建议和提醒,即使发现孩子超重了,也没有指出超重对孩子身体的影响。



李荣荣 制图

【影响】

肥胖还会影响孩子心理和智力

南京市儿童医院的专家介绍,肥胖除对儿童青少年有生理影响外,对心理也会造成较大影响。由于肥胖造成的“臃肿、懒散、笨拙”等印象,常被当成笨拙、落后和嘲笑的对象,使肥胖儿童产生自卑感和精神压力。而很多儿童青少年肥胖学生由于动作不灵活,参加集体活动也少,致使性格上显得孤僻。有些肥胖儿童青少年形成不愿与人交往的“自闭

症”,心理健康水平下降,对参加集体活动或与别人沟通有较强的抵触心理。

另外,肥胖儿童的食物中氨基酸代谢失衡,使大量氨基酸堆积在脑细胞中,影响脑细胞活动,长期下来,智力会落后于同龄人。肥胖儿童体内脂肪过多,耗氧量比正常人高出30%~40%,体内氧气“入不敷出”,经常会出现无精打采、容易疲劳、嗜睡、精神不易集中等毛病。

【提醒】

疾病低龄化 学生体检该“变脸”

这些年来,中小学生的体检项目似乎没什么变化,主要是检查五官、辨色、视力、身高、体重、血压、内科、验血、胸透、肺活量等。近年来,随着生活条件和生活环境的变化,糖尿病、高血压等成人疾病都出现了低龄化趋势。专家建议,学生体检时可以适当增加一些体检项目,特别是现在青少年发病率较高的疾病。比如,1岁至3岁的幼儿半年要体检一次,3岁至18岁的青少年应该每年做一次体检。青少年的常规体检除了体格检查、体质测试等项目外,还应该定期检查血常规、尿常规,发育不良的孩子要做微量元素测试,有肥胖、胸闷心慌等症的孩子应做血脂、血糖等项目的检查。

省人民医院专家建议,在每天体育课之外,中小學生还应安排1小时的运动时间。此外,配合不良饮食行为的矫正和生活习惯的调整,可以达到巩固减肥疗效的目的。如睡前不进食、少吃油炸食物、吃饭细嚼慢咽、一日三餐规律进食、避开可乐等含糖饮料,尤其注意运动后不要随意加餐等等,从根本上杜绝产生肥胖的危险因素,彻底控制肥胖。

通讯员 周宁人
快报记者 张星 刘峻

孩子几声咳嗽 查出先天性心脏病 罕见自身血管死死勒住食道和气管

孩子几声咳嗽,家人以为是感冒了,去医院检查后发现,孩子竟然是罕见的先天性心脏病。南京市儿童医院心胸外科顾海涛主任医师向记者介绍,孩子的病情是第一次遇见,幼儿的食道和气管被自己的血管死死勒住,如果不做手术,随着年龄增长,血管会慢慢“勒”死孩子的。

查结果让所有人大吃一惊,小天天患有先天性心脏病,而不是上呼吸道感染。

气管食道被围上“血管环”

顾海涛主任医师确诊孩子为“先天性双主动脉弓”。顾海涛介绍,像天天这种病,还是头一次见到。天天的心脏有点特殊,常人只有一根的升主动脉变成了两根主动脉弓,在降主动脉处汇合后形成一个“铁环”,留下直径只有3厘米大小的空间,将孩子的食道、气管紧紧包围在里面,气管和食道受到压迫,这种病属于先天性心血管畸形。

据介绍,现在先心病的发病率为7‰,其中1/3的孩子要在1岁以前进行外科治疗,如不注意,孩子将会引起缺氧、心衰,甚至引起死亡。而在南京儿童医院心胸外科的病房之内,有一半的孩子是因为反复上呼吸道感染无法治愈,经过检查发现患有先天性心脏病,家长如果发现孩子呼吸道感染久治不愈,老是叹气、胸闷,应该及时到心脏科看看,以免留下遗憾。通讯员 刘丹 王倩 快报记者 刘峻

季节病

吃了“祖传秘方”差点送命 专家:天冷谨防服用偏方中毒

时下正值冬令,不少患腰腿痛的患者间断发作,有些患者会到正规医院诊治,但有些患者喜欢吃一些偏方,想走“捷径”。这其中不乏误食偏方中毒的患者。

时的家属焦急万分,后悔不应该给他服用偏方。后来经医院急救,心内科、肾科会诊中心抢救20小时方才转危为安。

服用民间偏方要慎重

服了偏方全身发麻

45岁的叶先生,5年前出现腰部胀痛、胃部不适,曾在多家医院治疗,但疗效不显。后听人介绍偏方可治病,遂每年服用“祖传秘方治疗”(方中含草乌),也未出现任何不良反应。近期症状再次发作,又想起了那张偏方,于日前晚间再次服用该方,以中草药粉(含生草乌约2g)调酒后服下,服药1小时后,患者症状未减,反而出现全身发冷、发麻症状,伴呕吐腹泻等症,而且情况越来越严重。叶先生的家属慌了手脚,急忙打120送至江苏省中医院急诊救治。

叶先生到达医院后,急诊科的当班医生怀疑是乌头碱药物中毒,立即进行抢救,但是患者的病情没有如期望的那样被迅速控制,而是仍在继续发展,病人心慌难受的感觉一阵阵加重,此

心内科余鹏医生介绍,中药附子是乌头的侧生块根,乌头碱是该类草药的主要毒性物质,能强烈兴奋迷走神经,抑制窦房结、房室结导致心率缓慢或心律失常;直接作用于心肌,可使心肌应激性增高而发生早搏、室速甚至室颤;并可抑制延髓中枢,使血压下降及呼吸抑制甚至麻痹呼吸、运动中枢,使呼吸运动、肢体活动障碍导致严重并发症。一般误用生草乌、炮制不当者,或服用过量均可引起中毒。若口服植物含乌头碱0.2mg则引起中毒反应,3~5mg则会致死。而如果经过煎煮3~4小时,乌头碱则几乎全部破坏。

专家提醒广大患者,时下气候寒冷,易引起部分老风湿、腰腿痛患者症状反复,此时服用民间偏方一定要慎重,以防中毒事件再次发生。

通讯员 冯瑶 快报记者 安莹

从“50岁才开始调养”说开去

此聊些有关亚健康方面调养的话题。

虽然大家已经对亚健康有了一些认识,但是绝大部分已经处于亚健康状态的人士还是对此重视不够,甚至不屑一顾。有多少人能够因“疲劳、精力不支、失眠……”而主动去找医生寻求调养的呢?实际上从“健康——亚健康——疾病”只是一步之遥,真正到了已经“病了”的地步再想调理已经迟了。试想当你还只是处于疲劳、精力低下,或刚刚出现血脂偏高、刚刚出现大腹便便、早期脂肪肝,还未有血管壁实质性沉积,或者还未出现血管壁的硬化之时,没有采取积极的早期预防和防范措施,一旦到了真正的肝损害、血管硬化的地步,那不是已经迟了吗?而且危害还远不止于此,当你处于亚健康而没有及时干预、及时调养,甚至继续疲劳、继续加压……那人的免疫功能、内分泌功能均会受到不同程度的影响,当人的免疫防御能力受损之时也就是发病之日。

那么怎样进行早期干预呢?个人体会当你感觉到疲劳、精力不支、失眠、做事效率不高、稍动即汗津津,男子性趣低下、腰酸乏力,女子月事不调、耳鸣脱发等亚健康状态之时,应立即去做一体检,然后适时放松自己,同时请有经验的中医帮忙选用些益气提神、消脂降脂、保肝宁心、健脾养肺、益肾抗疲类的中药膏方(或丸散剂),或调养类药膳适时调理干预一段时日,对于改善体力、促进康复、抑制病状进展具有积极的作用。

那么怎样进行早期干预呢?个人体会当你感觉到疲劳、精力不支、失眠、做事效率不高、稍动即汗津津,男子性趣低下、腰酸乏力,女子月事不调、耳鸣脱发等亚健康状态之时,应立即去做一体检,然后适时放松自己,同时请有经验的中医帮忙选用些益气提神、消脂降脂、保肝宁心、健脾养肺、益肾抗疲类的中药膏方(或丸散剂),或调养类药膳适时调理干预一段时日,对于改善体力、促进康复、抑制病状进展具有积极的作用。

医生名片

史锁芳 江苏省中医院呼吸科主任医师、全国首届百名中医药科普专家。

门诊时间:周一、周五上午,周三下午呼吸科专家门诊

博客地址:打开江苏都市网(www.js.cn)——点击博客——进入名医在线博客圈

健康报网联动 江苏都市网 WWW.JS.CN

这六种食物能改善便秘

熟香蕉:香蕉含有丰富的膳食纤维和糖分,具有很好的润肠通便功能。

核桃:核桃仁除了润肠通便外,还有补肾固精、温肺定喘之功能。

柚子、葡萄柚:午、晚饭后,吃半个柚子或一个葡萄柚,可达到通便顺畅。

红薯:含有较多的纤维素,能在肠中吸收水分增大粪便的体积,起到通便的作用。

糙米:糙米含有丰富的蛋白质、淀粉、维生素B、钙等,其中丰富的纤维质有助排便。

苹果:苹果含有丰富的水溶性食物纤维——果胶。果胶有保护肠壁、活化肠内有用的细菌、调整胃肠功能的作用,所以它能够有效地清理肠道,预防便秘。另外,苹果里的有机酸,能刺激肠子蠕动,有助排便。



近期一位“壮年”(45岁)处长陪朋友来我的诊室看病,对我说了这样一句话“我要到五十岁才开始调养”,言下之意就是现在还没病,用不着看医生。乍听起来很有道理,没病谈何调理呢……事实上,他却反复倒苦水,说是工作原因老是感到疲劳不堪,反应已经迟钝,容易感冒,精力已不如从前了。我注意了一下他的脸色,很是憔悴,两眼无神,眼圈发黑……实际上他已是典型的亚健康状态,非常需要进行调理干预,只不过他完全没有认识到自己已步入亚健康行列罢了。这位壮年处长的话很有代表性,于是我在劝说他的同时,很想就