

暑期·健康

暑期·安全

暑假即将过半,用“晚睡晚起、暴饮暴食”这八个字,足以概括不少孩子每天的生活。短期内的快速发胖,很容易让孩子患上脂肪肝。昨天,现代快报记者从南京解放军八一医院全军肝病中心了解到,进入暑假,该中心每周接诊的脂肪肝青少年近50例,其中不乏重度脂肪肝的小患者。 通讯员 崔娉 现代快报记者 吴怡

暑假开启“晚睡晚起、暴饮暴食”模式 一个月长30斤肉 小胖墩患上脂肪肝



漫画 俞晓翔

小胖墩一个月体重飙升30斤

今年16岁,即将迈入高中生涯的小龙(化名),身高刚刚过160厘米。暑假前,他的体重有130斤,已经属于有些超重的范围。不过,因为还处于青春发育期,小龙和家人都觉得是正常现象,减肥?等长大以后再说吧。今年中考一结束,没有了课业负担,小龙就提前进入了暑假模式。对他来说,打网游和吃零食可是两件美事。每天早晨呼呼大睡,不到午饭时间不起床。起床后,电脑桌就成了他的根据地,不玩到凌晨不罢休。在此期间饿了就大吃一顿,太晚了就上网点快餐外卖。此外,同学们还会隔三差五相约去小聚,那海吃海喝起来,谁都控制不住。

这一段时间下来,小龙感觉自己似乎体力透支严重,虽然每天不用早起,却一直感觉无精打采,脸色蜡黄,有时候还会心慌犯恶心。这下,家长才开始着急,带他到解放军八一医院就诊。检查报告显示,他得了重度脂肪肝。此时,他的体重已达到160斤,一个月内飙升了30斤。

青少年短期变胖注意脂肪肝来袭

医院全军肝病中心主任汪茂荣告诉现代快报记者,小龙来治疗时,肝脂肪量已达到30%,而正常人的肝脂肪含量不应该超过5%。不过,由于发现得早,还没有出现肝功能损害,只要给予药物上的保肝降酶、降脂的治疗,配合少食、多运动,特别是减肥,还是可以缓解病情,调理好身体的。

“青少年人群患上脂肪肝,主要是由于

营养过剩引起的。”汪茂荣介绍,青少年由于处在生长发育的旺盛时期,食欲只要稍不控制,就很容易发胖。加上很多孩子现在不喜欢运动,造成肝脏负担过重,短期内体重上升也明显。

“对于很多家长来说,孩子长肉反倒比较安心,因此很少会限制孩子的饮食,油炸、烧烤等垃圾食品更是成了孩子的‘主食’。等到出现一些代谢问题的时候,肝脂肪的含量已经不低了。”汪茂荣说。据了解,脂肪肝如果发展到严重的程度,会出现脂肪性肝炎,进而发展到肝纤维化甚至肝硬化,有的还会出现肝衰竭。

脂肪肝并非胖子“专利”

根据“@人民日报”发布的消息,目前中国发病率最高的肝病是脂肪肝,在白领、职业经理人、知识分子等职业人群中平均发病率达到25%。也就是说,平均4个白领里,就有一个可能是脂肪肝。

汪茂荣表示,出现脂肪肝的一个明显特征就是代谢开始出现问题,体重上升了,血压高了,血脂超了。

在很多人看来,脂肪肝是肥胖者才会有的疾病,其实不然,肝损伤和严重的营养不良也会导致肝部脂肪含量超标。而一些年轻人酷爱高糖、高碳水化合物饮食,虽然看上去不胖,其实脂肪都囤积在内脏里,导致肝脏先肥胖了起来。

“面对脂肪肝,最重要的还是‘管住嘴,迈开腿’,采用低糖、低脂的平衡膳食,平时多运动起来。”汪茂荣说。

游泳时呛到水可别大意 6岁孩子呛水致肺部感染

昨天,现代快报从南京市中医院了解到,游泳高峰期到了,最近有不少患者生病,是因为游泳引起的,有的是中耳炎,有的是皮炎。呛咳的患者也不少,有名6岁的儿童,因呛水导致肺部感染。

通讯员 莫禹凡 李珊 现代快报记者 刘峻

6岁男孩明明(化名),游泳回来后没多久,人就蔫了,不仅发烧,而且不停地咳嗽。医院检查显示,明明的血液指标、肺部片子都有异常情况,提示有肺部感染。家长很奇怪,游泳之前还好好的,他们推测可能就是游泳坏了事。

南京市中医院儿科副主任医师隆红艳介绍,确实有这个可能,如果上岸后不注意保护体温,6岁的孩子当时可能受凉了,再加上呛水,就会引起肺部疾病。

南京市中医院急诊科方媛医生介绍,如果是在海边呛水,海水的含钠量约是血浆的3倍以上,吸入的海水较淡水在肺泡内

停留时间长。海水对呼吸道和肺泡有化学性刺激作用,容易引起肺水肿、心律失常等疾病,严重者甚至会心跳停止。

如果是在淡水里游泳呛水,通过呼吸道或胃肠道进入体内的淡水迅速被吸收到血液循环,使血容量增加,从而稀释血液,引起低钠血症、低氯血症和低蛋白血症。严重的可以引起急性肾功能衰竭。

所以在急救的时候,要对症处理。除了及时就医外,也可以采用一些现场的处理措施。比如,迅速清除口腔中的污水、污物、分泌物及其他异物。也可以拍打背部促使气道液体排出,保持气道畅通。小朋友呛水即使不严重,也建议先中止游泳。

医生提醒

夏季天气炎热,游泳是一个消暑的选择。但是游泳有许多需要注意的地方。首先是针对游泳本身,在游泳前应该做一些准备活动,游泳时也不要选择在水温较低的水域游泳。针对游泳的人群,如果您最近感到疲劳、抵抗力变差,那么也应该避免游泳。另外,在游泳过后应该做好一定的防寒工作,从泳池上岸后一定要及时擦抹身体,及时换好衣物,防止受寒。游泳后头发是湿的,但是很多人不在意,顶着湿头发就出门了,这样对身体会产生一定的伤害,也容易发烧感冒。所以一定要把头发擦干再出游泳馆。

教外综资认字【2000】15号 金吉列留学 高考志愿全球填报

7月24日(周五) 13:00-18:00 南京金陵饭店钟山厅(汉中路2号)

让世界名校 为你·转身

第46届世界名校全国巡回招生面试会

主办: 金吉列留学 合作支持: 新航道 英语成功之道

★重磅嘉宾★

薛亚霏参赞 中国驻加拿大温哥华总领馆教育参赞 中国驻纽约总领馆教育领事

刘在祥参赞 中国驻美国纽约总领馆前教育领事 中国驻澳大利亚使馆前教育领事

刘疆参赞 中国驻新西兰使馆前教育领事 中国驻澳大利亚使馆教育处

★驻外使馆教育参赞亲临现场 指导高考志愿全球填报



新航道 携手金吉列

帮/祝你进入

梦想大学

025-51861957

金吉列南京分公司: 025-85552299 网址: www.jjl.cn 地址: 南京市鼓楼区汉中路8号金轮国际广场2401(金鹰国际对面)

鼓楼电大 学历教育

【公办学校业余学习】本科:(专升本、可授予学位):会计学、行政管理、工商管理、小学教育、学前教育、人力资源管理 【成人高中同时招生】 【教育部电子注册】专科:会计学、工商管理、行政管理、学前教育、电子商务、现代文员

报名及上课地点:①.三步两桥8号虹桥校区(南京饭店南面对面) ②.南京市建宁路118号建宁路校区综合楼二楼 咨询电话 83232920、51900299

江宁电大本、专科正在招生

开放本科:机械设计及自动化、土木工程、会计学、法学、工商管理、行政管理、物流管理、社会工作、学前教育等(本科专业可授学位) 开放专科:物流管理、工商管理、建筑施工与管理、学前教育、行政管理、会计学、电子商务、法学、工程造价、乡镇企业管理、机电一体化等 【公办高校 国家学历 网上查询】 报名上课地址:江宁高联校(大学城龙眠大道月华路1号图文中心)

类别:开放本专科、网络教育本专科、成人脱产、业余本专科 学历招生咨询电话:52187219、52285129 网址:www.jnjzxx.net 开放本专科秋季报名9月15日截止

秦淮电大本、专科招生

【公办学校 业余学习】本科:行政管理、工商管理、会计学、学前教育 即日起8月31截止(双休正常报名) 【教育部电子注册】专科:行政管理、工商管理、会计学 招生电话:025-86624886 【国家开放大学文凭】 报名地点:三山街金沙井34号(地铁1号线三山街站4号出口(夫子庙瞻园路)对面) 网址:www.njghtvu.com