

## 孩子胖成“年画娃娃”，真是有福气吗？

# 从小被追着喂 10岁娃吃出糖尿病

□本报记者 刘菊

每年寒暑假，“小胖墩”们都会“扎堆”来到儿科门诊，因为肥胖，甚至患上“成年病”。近日，记者来到哈尔滨市第一医院走访，儿科门诊主任迟瑛娇表示，孩子“能吃”未必是福，控制不好易患病。

### 10岁娃体重70公斤 父母：“能吃是福”

刚过完年，童童便到医院看病。童童的父母说，近半年来，他们发现童童脖子后面和腋下都出现了黑棘皮，经常口渴。检查后，医生发现10岁的童童空腹血糖值为7.1毫摩尔每升，餐后两小时血糖达到19毫摩尔每升，诊断为II型糖尿病。

这么小的孩子为什么会患糖尿病？详细询问病史后，医生了解到，童童从小就“嘴壮”，家长做什么她都爱吃。父母总觉得孩子胖乎乎的才会强壮，变着花样给孩子做美食、买好吃的，有时孩子不吃，他们都会追在后面喂。导致身高1.55米的童童，体重达70公斤，肥胖便是她患病的诱因之一。

“现在很多家长仍然有误区，觉得能吃是福，结果给孩子补得像年画娃娃似的，需要强调的是，肥胖是一种疾病，不是‘福气’。”医生表示，没有咋吃都健康的胖子，只有暗藏的疾病何时爆发，对于童童来说，她10岁便爆发了，今后不仅需要减重，还要口服药物控制血糖。

### 胖小子乳房发育 中度脂肪肝找上门

“出诊时发现，不少小胖墩检查后都发现高血脂、高尿酸，甚至脂肪肝。”医生告诉记者，目前儿童患“成年病”的情况并不少见。

果果今年12岁，从小就胖，家人也没当回事。随着年龄增长，进入青春期后，家长发现胖小子乳房也跟着发育了，这才来到医院就诊。

经过检查，医生发现果果不仅超重，还有中度脂肪肝。询问病史时，医生了解到，果果父母平时工作忙，也没时间做饭，都是在外边买回来给孩子吃，炸鸡、蛋糕、饮料等孩子喜欢的食物更是没断过。果果吃得多，运动却很少，除了在学校课间操时能动几下，其他时间都是坐着。

医生介绍，果果是很典型的例子，小胖墩们几乎都有此类习惯，首先饮食和休息不规律，随时吃零食，爱吃甜的和油炸的，熬夜，还会吃夜宵。其次运动少，出门家长车接车送，到学校就坐那儿不动，回家写完作业就躺下，热量只进不出。

### 等放假了再看病 不少孩子被耽误了

“为什么每到寒暑假来看病的儿童患者会‘扎堆’，因为很多家长不重视。大家觉得孩子胖或者矮小都不是急症，不用空出时间到医院就诊，等放假了再说也赶趟。结果孩子都拖出不可逆的疾病了，才知道后悔。”医生强调，尤其是身高问题，在骨骺没闭合时，医生会根据孩子的情况查明原因，是病理因素就治病，有的还可进行生长激素治疗等。不要误认为“二十三蹦一蹦”，身高干预的最好年龄就是青春前期，等女孩月经初潮、男孩变声了，便已经是青春期中后期了，属于发育的晚期了。别因为拖延，使孩子错过治疗黄金期。

医生表示，儿童肥胖危害很大，不仅可能使孩子患上“成人病”，还可能导致女孩性早熟、男孩性发育迟滞等，会使孩子无精打采、嗜睡、易疲劳、注意力不集中，从而影响学习效率，尤其肥胖还会影响孩子的自信心。因此，为“小胖墩”减重刻不容缓。



### 医生建议

#### 预防儿童肥胖可用这些办法

**健康饮食。**家长可帮助孩子养成细嚼慢咽的饮食习惯，多在家做菜，少油少盐，可以在主食中适当加入杂粮，促进消化。碳酸饮料等甜饮料、蛋糕、炸鸡等高热量食物，要少食用。

**适当运动。**尽量让孩子多到户外运动，可以一家人一起爬爬山，饭后散步等。让孩子多接触阳光，不仅可增强抵抗力，还能促进维生素D的吸收，帮助孩子长个。

**制定计划。**家长可以与孩子一起制定每日时间表，将三餐、学习、户外活动、休息等时间做出清晰规划，做到规律作息，让孩子有充足的休息时间。

**及时就诊。**家长如果发现孩子在同龄人中个子矮很多，或者胖很多，应及时到正规医院就诊；如果父母身高中等，孩子比同龄人高很多，警惕性早熟。

## 来查腹痛 女孩一头栽倒在急诊室 昏迷6天抢回一条命，从胸腔抽出8斤积液

本报讯(记者 徐日明)24日，哈尔滨市21岁女子小娜(化名)终于睁开了眼睛，医生告诉她，她在急诊室突然休克，已经昏迷了6天了，经过抢救终于抢回了生命。据悉，小娜为脓胸症，在她胸腔里吸出的积液有8斤多。

见到小娜时，她仍然在哈尔滨市第二医院的重症监护室里，虽然不能表达，但已经脱离了危险，在生命体征仪上的各项指标已趋正常。该科主任遇红介绍，小娜是从急诊室转来的，转到重症监护室的时候就已经在休克状态，在与急诊室医生沟通中了解到，她是在来求

诊的过程中突然栽倒在急诊室的。

“万幸是急诊室，要是倒在其他地方就糟了。”小娜的家属介绍，小娜体型偏胖，一周前出现了腹痛的情况，但是该症状没有得到小娜的足够重视。18日，小娜除腹痛加重外又增加了恶心呕吐的症状，于是被家人带到哈尔滨市第二医院急诊科就诊，还没等说明病史，就休克倒地了。

医生表示，经检查，小娜为糖尿病酮症酸中毒症状，血压为220毫米汞柱，当晚医生对其进行了纠酸治疗。第二天，小娜的血压降到100毫米汞柱以下，而

且出现了低血钾症状。医生再次对其进行了对症治疗，反复抢救5天，小娜的生命体征终于稳定下来。医生在检查时发现，小娜胸腔中出现了异常积液，通过对其引流，在左胸引出了1250毫升积液，右胸引出了2830毫升积液，共计为4000多毫升，重量为8斤左右。

“正常人的胸腔内大约有30—50毫升的液体，小娜胸腔中的积液已经超过了正常人100倍左右。她休克的原因正在于此，为脓毒性休克，并导致了内分泌紊乱，幸好抢救及时。”医生介绍。目前，小娜仍然在进一步治疗当中。

## 快步走 做手工 盘核桃 弹乐器 这些运动可防老年痴呆

本报讯(记者 杨艳)当家中老人出现记忆障碍，丢三落四、说完就忘，反复提问相同的问题或反复述说相同的事情；在熟悉的环境中迷路；判断力差，注意力分散；经常以自我为中心，狂躁妄想、抑郁等症状时，您要注意啦！老人可能已经患上老年痴呆。

据黑龙江中医药大学附属第一医院针灸六科副主任医师刘鹏介绍，老年痴呆症多见于60岁以上的老人，50岁之前也可能患病。首先，年龄越大、老年痴呆的发病率越高，老年女性比男性痴呆比例更高；有痴呆家族史的，患病风险更高。其次，高血压、糖尿病、高脂血症、动脉粥样硬化等也是诱因。另外，有抑郁病史、兴趣狭窄、精神创伤、吸烟、酗酒的人更容易患老年痴呆。

### 哪些运动可防病

一是每天清晨及傍晚在空气清新的地方快步走，可以提高摄氧量，有助于刺激脑细胞，防止退化。

二是使用手指的指尖做细致活动，如手工艺、雕刻、制图、剪纸、打字，以及弹奏乐器等，能使大脑血液流动面扩大，预防痴呆。

三是使用手指旋转钢球、胡桃，或用双手伸展握拳运动，可刺激大脑皮质神经，促进血液循环良好，增进脑力灵活性，延缓脑神经细胞老化。

## 熬夜后眼球通红“出血”，咋办？

医生：莫慌，可能是结膜下出血，不要热敷要冷敷

本报讯(高军震 周芷含 记者 杨艳)日前，徐先生一早醒来，妻子发现他右眼眼球通红，“是眼球充血了？”见滴完眼药水也不好使，妻子带着徐先生来到哈尔滨市第五医院眼科就诊。

经过检查，医生诊断徐先生为结膜下出血。结膜下出血，就

是结膜下的毛细血管破裂，渗出的血液被局限在结膜与眼球之间。一般是白眼球上面出现一片红色的东西，并不是细菌感染，也不会传染给别人。所以，患者并不会感受到疼痛或视力受损。

医生介绍，不少患者对结膜下出血和结膜充血分不清楚。一

般熬夜后或眼睛过度疲劳时眼球会出现红血丝，这只是血管出现扩张充血，医学上把这种情况叫做“结膜充血”。结膜下出血则是毛细血管破裂导致的。

医生建议，发现结膜下出血，可采用冷敷缓解，让血液慢慢吸收；不要热敷，会扩大出血量。

