



短短半个月13岁女孩为什么胖了8斤?

记者 俞茜茜 通讯员 方序 鲁青

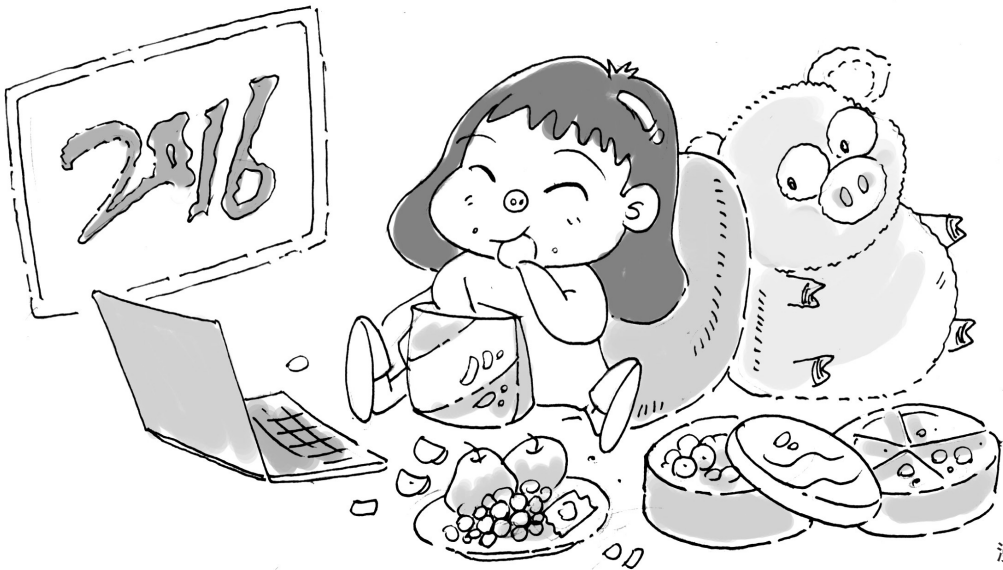
本报讯 “医生,我女儿胖得太快了,半个月时间,一下子胖了8斤,会不会有问题?”年初三上午,13岁的佳佳(化名)在妈妈陪同下,到浙医二院儿科看程海英副主任医师的门诊。

妈妈说,女儿念初一,1月底放寒假前体重是74斤,寒假只过了十多天,体重猛长到82斤,整个人胖了一大圈,脸都变圆了。

“放寒假后,她窝在家里不出门,整天不是睡觉,就是看电视、玩电脑游戏。三餐时间不规律,不吃蔬菜,只爱吃大鱼大肉,晚上游戏玩得晚,还吃夜宵。不仅如此,她还买了各种零食,把饮料当水喝。就这样,不到半个月,不知不觉就重了8斤。”

程医生说,原先佳佳的身高和体重,与同龄人相比还算正常,但现在已经属于偏胖。在这么短的时间内胖了8斤,速度这么快,确实比较少见的。不健康的生活方式,是导致佳佳快速变胖的直接原因。如果不加以干预任其发展,会影响生长发育,还会诱发高血脂、高血糖等相关疾病。

“每年一到寒假,儿科门诊里的肥胖患儿就开始多起来,最近我的门诊里,每天至少能遇到五六个小胖墩。”



漫画 连诚

为什么肥胖的孩子那么多?

程医生说,一方面,现在生活条件好了,孩子营养摄入过盛;另一方面,孩子学习压力大,户外运动时间减少,缺乏运动就会增加肥胖的几率。再加上寒假期间,多数家长想让孩子趁着假期休息一下,对孩子比较放纵,导致孩子在家里吃得多、动得少,更容易引起肥胖。

程医生在门诊中发现,很多家长没有意识到肥胖对孩子的危害,对孩子的肥胖问题不够重视。实际上,对孩子来说,肥胖甚至比矮小症、性早熟还要严重。

据统计,60%至70%的肥胖儿童会因为肥胖患上非酒精性脂肪肝,20%至40%的孩子还会患上代谢综合征。不仅如此,儿童肥胖还会提早启动性发育,导致孩子性早熟,儿童体重一旦超过30公斤,性发育就启动了。此外,肥胖还会影响孩子骨龄,导致骨骺线

提前闭合。

“孩子的肥胖问题,要从婴儿时期就开始关注。很多家长认为小宝宝胖一点没关系,长大了自然会瘦。其实,这也是一个误区。”程医生说,人体的脂肪细胞数量多少,一般在3岁以前就已经生长好了,如果3岁以前就很胖,脂肪细胞就会比普通孩子多,那么长大以后要想减肥就更难了。

从饮食和生活起居入手 让孩子保持健康的生活方式

程医生提醒,寒假还没过完,这段时间家长要注意,从饮食和生活起居等几个方面入手,让孩子保持健康的生活方式,以良好的状态迎接新学期到来。

- 1.作息要有规律。尽量早睡早起,不要熬夜。
- 2.三餐时间要固定。一定要吃早餐,不要因为睡

懒觉而错过早餐时间,如果不吃早饭,导致三餐紊乱,会导致胃肠道损伤;同时,早餐不吃,中餐会吃得过多,增加胃肠道负担,也会增加肥胖风险。

- 3.膳食均衡,饮食不能太单一。寒假里很多家长对孩子太过溺爱,给孩子吃得太好,营养摄入太多导致肥胖。建议饮食荤素搭配,适当多吃些粗纤维的蔬菜,如冬瓜、芹菜、西红柿等,这些蔬菜可以增加饱腹感,有利于控制体重。
- 4.少吃零食,少喝饮料。孩子们普遍爱吃油炸类食品,热量很高,尤其要少喝碳酸饮料。
- 5.每天坚持户外活动。寒假不要总是待在家里不出门,建议每天保持3小时左右的户外活动时间,不仅可以减肥,还能预防近视。
- 6.适量运动。建议做一些持久耐力运动,如游泳、走路等,最好每天能走路1小时。

停吃降压药改吃保健品48岁老总血压飙到190

记者 葛丹娣 通讯员 应晓燕

本报讯 “药不能停,药不能停啊。”刚过完春节,就到医院“报到”的程先生自我调侃道。昨天上午,他因头昏、头痛来到浙江省立同德医院就诊,结果一测血压,上压有190毫米汞柱,属于重度高血压,而导致他血压飙升的原因是擅自停用降压药,只吃保健品。

“近年,临床上像程先生这样的患者并不少见,差不多每个星期都能遇到,他们对降压药有着莫名的恐惧,总是想用其他东西来替代降压药。”省立同德医院心内科主任李雄说,高血压、高血脂、糖尿病等患者可以适当吃些保健品,但擅自停药很容易引起严重后果。

他怕成为“药罐子” 海淘保健品,擅自停用降压药

程先生,48岁,身高175厘米,体重190斤,是某知名企业老总,生意做得很大,世界各地到处飞,应酬也特别多。三年前,他查出高血压,医生建议他吃降压药,按时吃,不能擅自停药。然而,程先生对药物有着莫名的恐惧,总想通过其他途径来控制血压,其中一个方法就是吃保健品。

在保健品的选择上,程先生也有自己的标准,买贵的,买进口的。“我一般只买国外的牌子,买的都是当地的畅销品,口碑好的,或者身边有朋友在吃,推荐给我的。”程先生说,他这三年来吃过的保健品,有深海鱼油、辅酶Q10、心宝丸、玛卡等,可以说市面上有点名气

的,他都试过。

“‘是药三分毒’,我怕吃降压药会形成依赖,停不下来。我还年轻,不想变成药罐子。”这是程先生多年来坚持尝试各种保健品的理由。吃了几年保健品,他似乎感觉自己身体好起来了,以前时不时要头晕,现在不怎么晕了,他觉得应该是保健品起了作用。两个多月前,他干脆停掉降压药,只吃保健品。

停吃降压药后,程先生心情也莫名地好起来,还带着家人去美国玩了一趟。其间,他没有测过一次血压。春节期间,他开始出现头晕、头痛,但没放心上,也没测血压,以为是春节走亲访友太累了引起的。直

到前两天,头实在晕得厉害,感觉整个房子都在转,在家人催促下,他才去医院看看。

“临床上,超过180毫米汞柱,就属于重度高血压,还好他还年轻,没有其他基础疾病,不然,很可能发生中风。”李雄主任说,“这次,他除了血压高,血脂也高上去了,他以前血脂是好的。他的低密度脂蛋白胆固醇有6点多,由于高血压患者有脂质代谢紊乱,血中胆固醇和甘油三酯本来就比较,像他这种情况应该控制在2.6以下。与单纯的高血压患者相比,伴有高血脂的人,除了血压不易控制外,也容易发生头晕、头痛、胸闷、胸痛等症状,也更容易发生急性心肌梗死。”

高血压对身体的影响一下子看不出来 等到出现症状,已经比较严重了

“现在吃保健品的人比以前多了,常见的保健品有深海鱼油、辅酶Q10、心宝丸、人参类等。这些东西只要是正规厂家生产的,市民根据自己的身体情况,适当吃一些确实没有问题,但保健品终究是保健品,绝不能替代药物。”李雄主任说,高血压是慢性病,需长期服药。目前,还没有相关文献报道高血压可以治愈,有可以替代药物的东西。

也有病人问李主任,停药的时候,身体好像真的很好。李主任说,这其实是心理作用。一方面,对害怕吃药的人来说,吃药是一种“负担”,停药了,他会感觉身

体好了,但到底好不好,没有测过,怎么知道?另一方面,高血压对身体的影响是缓慢的,身体也有一定的调节能力,不会立马表现出来,等到症状出现了,往往已经比较严重了。此外,外界的诱因,如熬夜、工作压力、寒冷等,也会使血压出现反弹。像程先生的血压一下这么高,与他春节期间过度劳累也有一定关系。

要控制血压,李主任说,有“三宝”,遵医嘱用药,定时测量血压,坚持健康的生活方式。

遵医嘱用药指的是不要随意调整药量,更不能擅自停药。

定时测血压,要求每天定时测一次血压,可以在早上,也可以在晚上,且白天的血压不能大于140毫米汞柱,晚上的血压不能大于120毫米汞柱,白天和晚上的血压可以相差10-15毫米汞柱,若发现血压超过这个范围,要及时就诊。白天和晚上的血压一样,也要引起警惕,这可能意味着,机体的调节功能出现了问题。

健康的生活方式包括,科学膳食,荤素搭配,少油少盐,适当锻炼。

此外,一旦出现头晕、头痛、胸闷、胸痛等症状,要及时就诊。