

**医生信箱**  
**义乌復元私立医院协办**  
 咨询电话: 0579-89922999 18806795666

# 4岁小男孩查出脂肪肝、高血糖 营养专家提出儿童健康生活建议



图片来自网络

暑假来了,浙大四院营养门诊逐渐迎来高峰期,这其中,咨询生长发育问题的小朋友占大多数。根据家长们的反映,前来就诊的孩子们存在太胖、太瘦、不长个、厌食、尿酸高等问题,而最让营养科医生感到震惊的是一位叫童童的小男孩,刚满4周岁的他,被查出高血糖、脂肪肝。

一个星期前,小童童在当地卫生院健康体检,检查发现肝功能异常,随后到浙大四院儿科就诊。儿科医生通过相关检查确认童童有脂肪肝,空腹血糖6.2mmol/L(儿童正常空腹血糖<5.6mmol/L)表明存在空腹血糖受损,同时伴有尿酸偏高、血脂偏高等问题。看到这份检查结果,童童的爸爸妈妈都吓坏了,儿科医生立即建议他们到营养门诊进行营养干预。

营养科主任张爱珍教授接诊后,通过人体成分分析发现童童身高106cm,体重25.4kg,BMI(身体质量指数,儿童正常为13.2-16.7)22.6kg/m<sup>2</sup>,体脂百分比高达40%,属于严重超重。

“孩子的血糖正介于正常人和2型糖尿病

的中间阶段,如果不进行干预,很容易发展成为2型糖尿病,而这种糖尿病多是由于后天生活方式继发的。”张爱珍教授向童童父母解释,童童超重10多斤,当务之急是合理控制孩子的体重,一般通过3至6个月的有效减重,各项指标恢复正常的可

能性很高,但是孩子成年后罹患糖尿病的概率仍高于普通人,未来需要坚持健康的生活方式。那么导致幼儿出现肥胖、高血糖、脂肪肝的根源是什么呢?张爱珍首先观察到,童童的父母本身非常肥胖,两个人的体重目测都在90kg以上。之后,她详细了解了童童的日常饮食习惯。“童童平时喝牛奶吗?”“每天都喝三四瓶。”“喝的是什么牛奶?”“XX牛奶(一种受欢迎的复原乳牛奶)。”原来,童童人小饭量却不小,每顿都要吃两碗米饭,喜欢吃肉,不爱吃蔬菜,而且非常喜欢喝甜味添加剂牛奶,平时,家里烧烤店的各种美食也没少吃。

张爱珍随即确定一家三口都存在的肥胖问题和家庭饮食习惯脱不了关系。随后,她耐心地给童童一家三口进行饮食指导,制定了饮食和运动计划。童童虽小,却非常懂事,最后向爸爸妈妈表示:“我肚子太大了,以后要少吃一点,也不喝甜饮料了。”童童的父母也表示会努力接受营养医生的监督,以后健康饮食,给孩子树立好榜样。

张爱珍强调,纯牛奶和没有添加剂的酸奶是日常喝牛奶的首选,童童长期喜欢饮用的调制乳算不上营养意义上的“牛奶”。因此,父母在给与孩子选购牛奶的时候,注意避免成分表中已有白砂糖、蔗糖等人工精制糖的品类。饮料以及调制乳中的人工精制糖是引起孩子高血糖、高血压、高尿酸等慢性代谢性疾病的重要原因之一。

“我们的门诊患者中,无论小学生、初中生还是高中生,都有发现2型糖尿病早期倾向的,还有19岁的准大学生确诊糖尿病住院的。”张爱珍教授表示,糖尿病、高血压早已不是中老年人的“专属”,其发病年龄已经越来越提前。因此,特别提醒家长们,“孩子胖乎乎没关系”“青春期发育了自然会变瘦”之类的传统观念不可取,应提倡健康营养生活,早预防、早诊断、早治疗,尤其是存在肥胖问题的孩子,家长更应该警惕高尿酸血症、儿童青少年高血压、儿童青少年糖尿病等代谢性疾病的发生。同时,建议家长定期带孩子到营养门诊评估并接受专业的营养师建议。

通讯员 金南星 全媒体记者 柳青

## 脾胃虚弱,气血不足,该怎么调理?

应女士发来短信询问:我今年63岁,脾胃虚弱,气血不足,已经很多年了,吃西药一直不见好,现在想吃中药看看,请问中医该怎么调理呢?

义乌復元医院中医科主任医师陈伟民回答:脾胃虚弱是常见的病情状况,脾胃病常常合并有气血障碍,非常多见。气血障碍形成后,建议健脾治疗改善症状,防止脏腑衰弱。同时需要注意忌吃性质寒凉、易损伤脾胃的食品,忌吃味厚滋腻、容易阻碍脾胃运化功能的食品,忌吃利气消积、容易耗伤脾胃的食品。

## 别再“趁热吃”了 当心食管癌变

俗话说“民以食为天”,中国人爱吃,在日常生活中,很多人吃饭还喜欢“趁热吃”。比如爱喝工夫茶的潮汕人,冲茶的温度要超过90℃,只有滚烫的时候才叫“趁热”,而据统计,潮汕是食管癌的六大高发地区之一。虽然食管癌与遗传、饮酒等很多因素有关,但潮汕人民爱“趁热”喝工夫茶的习惯,和食管癌的高发脱不开关系。不仅喝热茶如此,吃刚出锅的美食,一边吹气一边吃看似很香,殊不知一口下去不仅烫嘴,还有可能致癌。

中国是食管癌发病率和死亡率非常高的国家,其发病率居我国各类恶性肿瘤第五位,属于高发病例。食管癌的高发原因有很多,其中饮食习惯是增加食管癌风险的因素之一。

很多人平时因为工作、生活习惯的关系,会出现吃饭速度非常快、咀嚼不细致、吃烫食等情况。而吃特别烫的食物很容易造成食管黏膜损伤,反复吃烫食不仅会造成反复损伤,久而久之,还会使黏膜造成一般性炎症,并逐渐发展为增生性病变,包括轻度增生、中度增生和重度增生。

当然,食管癌还有其他致病因素,但无外乎都与我们的饮食有着密不可分的关系。例如吃粗糙的食物、霉变的食物、营养不良等等,因为霉变的食物中容易产生黄曲霉素或者亚硝酸盐,它们会对食道造成化学性损伤,这种损伤会直接形成点状病变,然后面积越来越大,直至癌变。

那么,我们应该如何从日常饮食入手预防癌变?首先,吃饭时,饭菜温度最好不要太高,一般40℃左右是比较合适的;其次,吃饭的速度不要太快。

此外,需要注意的是,吃饭太快、太烫不但对食管有伤害,对整个消化系统也有损伤。即使癌症没有找上门,脆弱的食管在经过反复烫伤之后,也会出现炎症、溃疡等一系列问题。因此,为了保持身体健康,生活中健康饮食非常重要。

据科普中国

**禁止吸烟**  
No Smoking

谁来保护我们的健康?谁来拯救我们的生命?  
**请支持无烟立法!**

义乌市爱国卫生运动委员会办公室  
义乌市爱国卫生发展中心

## 起床动作越慢越好? 这类患者必须小心

高血压患者常常会被医生告知起床动作需要缓慢,尤其是老年高血压患者,这究竟是什么原因呢?

首先,我们要了解与之密切相关的一个医学名词——直立性低血压,又称体位性低血压。简单地说,就是人躺着或坐着或蹲着,然后突然站起时,3分钟内收缩压下降≥20mmHg、舒张压下降≥10mmHg,感觉头晕或晕厥等。这是因为体位突然改变成直立位时,受重力影响,大量血液流向四肢和腹腔,造成回心血量减少,血压突然下降,并产生一系列危害健康的症状,一般发生在站立数秒内。

有直立性低血压风险的人群,包括老年人、长时间卧床者、服用降压药尤其是多种药物联合降压治疗者,这些人群无论是躺着,还是坐着、蹲着,在需要站起时,都要十分小心。正确的起床过程应该是四肢伸展开,在床上坐起,双脚先于床边下垂,然

后扶床边慢慢站起,等到感觉无不适后再缓慢行动。除了起床,其他从坐或蹲的体位站立时,如小便、大便后直立性低血压更严重,故更应注意动作缓慢,扶靠周围物体,避免摔倒。

除此之外,高血压患者在日常生活中,还应坚持以下生活方式:

1. 减少钠盐摄入:每人每天摄入食盐不超过5克(一啤酒瓶盖的盐量),注意咸菜、味精、酱油、醋等含盐调味品的摄入。
2. 减轻体重:保持体重指数(BMI)<24kg/m<sup>2</sup>,腰围(男)<90cm,腰围(女)<85cm。
3. 适量运动:规律的中等强度运动,每次30分钟,每周5—7次;运动时注意保暖;避开心血管事件的高发时段,选择下午或傍晚进行锻炼;穿着舒适,选择安全场所;切勿空腹运动,以免发生低血糖;生病或运动中感觉不适应停止运动。

据科普中国

## 爱尔眼科引进全激光近视治疗设备 市民可在家门口做近视激光手术



7月11日,德国阿玛仕全激光近视手术设备在爱尔眼科正式启用。当天,全市多名眼科专家参加了屈光前沿技术学术交流会。

据悉,德国阿玛仕 TransPRK 全激光近视治疗手术是避免眼睛与器械或化学物质接触的新型表层切削术,整合手术可由

阿玛仕全激光设备一步完成。这一全新技术的引进,让爱尔眼科医院成为我市首个 Smart 全激光临床应用基地。

在基地授牌现场,浙江眼科界的专家学者齐聚一堂,分别分享了各自的学术成果与临床经验。温州医学院附属眼视光医院集团

首席医疗官王勤美教授分享《个性化 Smart 如何改善视觉质量》;浙江大学医学院附属第一医院眼科中心屈光科主任韩伟教授分享课题《近视激光手术概述》;浙江大学医学院附属第四医院眼科执行主任杜持新教授分享课题《近视术前检查评估和关键点》;义乌爱尔眼科医院屈光中心主任陈晓华医生分享课题《TransPRK 专家共识》。

通过各位专家的分享,可见眼科界对阿玛仕全激光技术的认可。这项技术项目凭借其先进的研发理念、高端完备的技术性能和人性化的设计,一上市即获得欧洲“医学杰出设计金奖”等多个荣誉奖项。它的优势在于,全程无刀无瓣无接触,矫正更精确,也可降低各种意外情况的发生。

仪式现场,许多市民慕名而来,其中不少家长带着孩子前来咨询。市民王女士说:“原本打算带孩子到杭州、上海做近视激光手术,现在爱尔眼科有同样的设备,孩子的近视手术在家门口就能做,着实方便了很多。”

全媒体记者 何欣

## FOOT MASSAGER 百步康全包裹足疗仪

BAI BU KANG  
FULL PACKAGE FOOT THERAPY MACHINE  
核心科技智能控制

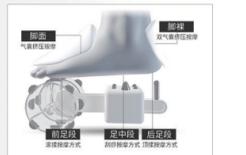
半价体验  
¥998  
市场价 1996元

每次5分钱  
随时随地在家做足疗

功能优势之一:专业仿真手法



功能优势之二:脚底滚轴按摩 两档模式切换



功能优势之三:负离子抑菌



功能优势四:两档热敷设计 缓解肌肉僵硬



前30名打进电话订购  
加送按摩披肩

百步康  
aibukang

订购电话:8585 1977

免费体验中心:江东路33号广电大院北展厅

广告