



沧州市疾控中心对我市3万余名中小學生进行抽样调查,其中—— 四分之一中小學生是“小胖墩”

本报记者 马玉梅

近日,沧州市疾控中心对我市33109名中小學生肥胖情况进行了抽样调查,监测数据显示:本市中小學生肥胖7078人,肥胖率21.41%,超重5450人,超重率16.46%。从學生年龄段划分来看,小學生超重率15.4%,肥胖率24.6%;初中生超重率17.5%,肥胖率20.4%;高中生超重率18.4%,肥胖率13.1%。

沧州市疾控中心食品与学校卫生科主任醫師温松晨介绍,近年来,随着我国经济社会快速发展和人民生活水平显著提高,儿童和青少年膳食结构及生活方式发生了深刻变化,高糖、高脂食品摄入较多、营养不均衡、身体活动不足现象广泛存在,超重肥胖率呈现快速上升趋势,且已经影响到孩子们的生活与学习。家长和社会各方应及时关注和应对,儿童和青少年肥胖防控已是刻不容缓。

13岁初中生,体重90公斤

初中生阳阳(化名),体重已经有90公斤了。据阳阳的母亲讲,前段时间,阳阳一直在家上网课,每天吃了不少膨化食品,拿饮料当水喝,一个多月长了十几公斤。怕孩子身体出现问题,他们控制孩子吃垃圾食品,但孩子的血糖还是偏高。他们觉得孩子正在长身体,又怕控制饮食会影响孩子的身高。

温松晨说,有些家长认为孩子处在长身体阶段,胖些没关系,实则不然。肥胖症是一种疾病,超重肥胖不仅危害青少年正常生长发育,还会对其心理、行为、认知和智力产生不良的影响,甚至还会造成青少年血压、血糖、血脂的升高,影响身体素质和健康成长。

儿童青少年肥胖不仅危害身心健康,青少年时期超重肥胖还会很容易延续到成年期,增加成年以后患高血压、糖尿病、高甘油三酯血症和代谢综合征这些慢性疾病的患病风险,是成年期慢性非传染性疾病的重要危险因素,给家庭和社会带来沉重负担。

哪些因素引发超重肥胖

肥胖是由多因素引起的,因能量摄入超过能量消耗,导致体内脂肪聚集过



多,达到危害健康程度的一种慢性代谢性疾病。造成超重肥胖的因素很多,合理膳食和科学运动是保持健康体重、防止超重肥胖非常关键的两个方面。

在日常生活当中,青少年应做到以下几个方面:食物应多样化,每餐以谷类为主,多吃蔬菜、水果,适量摄入鱼、禽、肉蛋,每天摄入300克或者300毫升的牛奶;常吃豆制品,保持清淡的口味,少盐、少油、少糖,选择营养价值高的适量零食,少选油炸、高盐或高糖的食品。养成一日三餐定时定量、不挑食偏食、不暴饮暴食,少在外就餐等良好的饮食习惯。同时,要科学运动,保持健康体重,预防超重肥胖的发生。

如何判定超重肥胖

超重肥胖判定的方法有很多种,我们国家最常用的也是最简单的方法是采用体质指数的计算方法:体重(公斤)除以身高(米)的平方。国家卫生健康委颁布的《中华人民共和国卫生行业标准《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》》当中列出了6岁—18岁不同年龄男生和女生超重肥胖的判定标准,青少年应根据自己年龄和性别对照一下表进行判定。举个例子,7岁的男生如果体质指数等于或者

大于17.0且小于18.7,这个孩子就是超重;如果体质指数等于或者大于18.7,就是肥胖。

超重肥胖要及时干预

对于超重肥胖的青少年,建议主动科学地安排膳食与运动,控制体重增长,使体重逐渐达到健康水平。在膳食上,要做到以下4个方面:

- 第一,限制高能量食物的摄入,如油炸食品、肥肉、糖果、蜜饯、奶油食品和含糖饮料及高盐、高油的快餐等。
- 第二,多选择新鲜的蔬菜、水果、鱼虾、禽肉、蛋、奶、豆制品等,饮用白开水或不添加糖的新鲜果蔬汁。
- 第三,避免盲目节食和禁食,切不可盲目服用减肥药品。
- 第四,密切控制每日能量摄入,并监测体重变化。

此外,在合理膳食的基础上,辅以科学运动,可在专业人士的指导下,制定科学的运动计划,循序渐进、逐步增加运动的频率和强度,养成运动习惯。超重肥胖重在预防,青少年应定期体检,监测身高、体重等生长发育指标。及早发现、科学判断是否出现超重肥胖问题,以便及时采取干预措施。

酒后吃布洛芬 皮肤大面积脱落

近日,湖北孝感一男子酒后吃了两粒布洛芬,竟出现全身表皮超过30%的大面积脱落。

55岁的老李晚饭时喝了一小杯酒,感觉有点发热,就吃了两粒布洛芬。睡了一觉后,老李发现他的口腔、眼睑等处皮肤出现大片溃瘍,身体表皮超过30%的大面积剥脱、红色斑疹,疼痛难忍。

老李赶紧到医院就诊,被医生诊断为重度药疹。

据皮肤科专家介绍,布洛芬是常用的非甾体解热镇痛药,最常见的不良反应就是胃肠道的不适,会出现呕吐、恶心、出血、潰瘍的形成和穿孔,以及肝功能损伤。饮酒会对胃肠道有明显的刺激作用,容易导致呕吐、出血、潰瘍。布洛芬和酒一起服用,除了会出现致命性的胃肠道出血、胃潰瘍和穿孔的风险,还会导致肝功能受损,出现肝酶的升高、皮疹,甚至是肝衰竭。

严格意义上讲,只要是吃了药,就不再适宜饮酒了。不管是红酒、啤酒还是白酒,只要吃了药,在停药的一天到两天内也是不适宜喝酒的。

吃消炎药一定要严格遵医嘱。药物过敏有潜伏期,一般在4天到28天,超敏的人可能用几个小时就会出现过敏。有些药物致敏潜伏期很长,服药1个月—2个月后才出现皮疹。

重症药疹的发生多与体质有关,过敏体质的人更容易出现。药物引起过敏反应,应立即停药。一旦发现疹子在短时间内迅速增多,或是大面积起水泡,要立即到医院就诊。

据长江日报



女子感冒后加班,致多次心脏骤停

医生提醒,别把感冒不当回事

近来,昼夜温差大,稍有不注意就容易感冒。

近日,35岁的陈女士没想到,自己会因一场感冒,一觉“睡”进医院重症监护室。更想不到,自己心脏会连续多次骤停,在“鬼门关”前不断徘徊,好在经过3天治疗后,终于转危为安。

陈女士平时工作起早贪黑、兢兢业业,也许是太累了,陈女士在完成一次大型项目对接回家后,有了感冒的症状,一会儿发冷、一会儿发热。她翻箱倒柜找了一些感冒药吃下去,第二天一早雷打不动准点上班。终于熬到了中午,陈女士草草吃完饭,把碗筷一推,就趴在桌上睡着了。谁知这一睡,竟差点醒不过来。

下午上班,同事怎么喊她、推她都不醒,赶紧拨打120急救电话。急救车到达后,医生便立即为陈女士进行心脏按压等一系列抢救。

经诊断,陈女士为病毒性心肌炎。

别把感冒不当回事

医生介绍,心肌炎发病率非常高,应该说感冒是“元凶”。

那么,出现什么症状要考虑心肌炎呢?

有感冒病史,1个月左右出现的的心脏早搏、气喘、胸闷、胸痛;出现心脏扩大、心衰、心肌缺血等。有感冒的症状,再加上发病时出现心胸部的症状,都要考虑心肌炎。

当刚感冒、发烧时出现心脏的不适,未必就是心肌炎。反而感冒、发烧过了一个星期至几个星期后出现心脏的不适,要考虑心肌炎。

心肌炎真的很危险

在心肌炎中,有一种叫做暴发性心

肌炎。暴发性心肌炎几小时到几天内病情会迅速恶化,易发展为急性心衰或源性休克,或导致各种严重的心律失常,特别是严重的心动过缓。早期即可出现急性重度心衰,且常出现源性休克和各种严重的心律失常,死亡率高达75%以上。

暴发性心肌炎患者,病毒会在短时间内复制,进而侵袭心脏,大面积心肌受到影响,导致心肌坏死,也可损伤心脏的起搏及传导系统,进而导致心律失常、心功能不全而死亡。

导致暴发性心肌炎的诱因是病毒,暴发性心肌炎分为病毒感染所致和非病毒感染所致,其中病毒感染占90%以上。

其次就是极度疲劳,极度疲劳身体就会处于严重的应激状态,可导致免疫紊乱,容易感染病毒,一旦受到病毒感染并侵犯心肌细胞,就可能出现暴发性心肌炎。

做好这几点,远离心肌炎

避免病毒感染 生活的地方要经常通风换气。流感季节、季节冷热交替之时,尽量少去人多拥挤的公共场所,防止交叉感染。

少熬夜 保证每天23点前入睡,不规律作息会降低人体抵抗力。

多运动 保证每周有150分钟的有氧运动,长期规律的中等强度的运动,有助于提高心肺功能,改善自身免疫力,减少感冒的发生。

感冒要好好休息 多注意休息,劳累本身不会导致心肌炎,但劳累可能降低人体免疫力。特别是感冒后人的体质非常弱,当患者得不到充分休息时,体内病毒更容易穿透屏障而进行更深入的攻击。

据健康时报