

爱喝碳酸饮料

12岁男孩竟患上高尿酸血症

浙江12岁男孩小乐平时不爱喝水,渴了就喝碳酸饮料。近日,他在医院就诊时查出高尿酸血症。医生指出,如果孩子经常喝炖肉汤,又喜欢喝饮料,家长一定要引起重视。



1 12岁男孩竟查出高尿酸血症

小乐今年12岁,身高148厘米,体重却有63公斤,小小年纪就已经长出了将军肚、双下巴。

最近,小乐的妈妈看到新闻说一个小学生很胖,因脖子发黑,到医院就诊,竟然查出糖尿病和痛风。

小乐平时爱喝碳酸饮料,几乎不喝水,妈妈为了给小乐增加营

养,还经常给他炖肉汤喝,因此,小乐是同学眼中的“小胖墩”。妈妈担心孩子会有病,便带着小乐到浙江中医药大学附属第二医院风湿免疫科就诊。

幸运的是,小乐没有查出糖尿病,但查出高尿酸血症。好在发现早,暂时还没有出现临床症状。小乐的肾脏功

能也没有明显的损伤。

“在过去,痛风是一种中年人的病,但是随着饮食结构和生活方式的改变,临床上儿童痛风病例,已经不罕见。”风湿免疫科主任杨科朋说,去年他们就接诊了五六位小学生痛风患者。

2 爱喝饮品的孩子要引起重视

“相关研究显示,我国的高尿酸及痛风患者中,18岁—35岁的年轻人占比高达60%;18岁及以下患者,占到了2%,这个数据触目惊心。”杨科朋说。

随着年龄的增长,血尿酸水平越高,持续时间越长,发展为痛风的可

能性就越大。痛风就是人体里的血尿酸升高,形成尿酸盐结晶,沉积在关节腔、软组织等,造成多种损害的一类疾病。

高尿酸血症可表现为发热、乏力、关节痛等症状,严重者可导致关节破坏、畸形,合并肾功能损害。

因儿童痛风很少出现关节炎、痛风石等表现,家长很难在第一时间发现。如果孩子经常喝炖肉汤,又喜欢喝果汁、可乐、奶茶一类的饮品,应在体检中监测尿酸指标,特别是当孩子的关节又红又疼和大脚趾疼的时候,就一定要引起重视。

3 长期过量饮用鲜榨果汁易致尿酸升高

值得警惕的是,家长们对儿童痛风认识有很大的误区。首先是很多家长认为儿童新陈代谢快,不会痛风。事实上痛风不分年龄;其次是把痛风发作看作是生长痛,忽视了身体发出的信号。

随着医学知识的普及,很多家长都非常清楚吃太多高嘌呤食物会诱发痛风,但事实的真相远非如此简单。

很多家长认为,每天给孩子喝两杯鲜榨果汁有益生长。专家指出,榨汁会分离水果中的糖分、纤维这些抗氧

化物维生素,导致膳食纤维和维生素流失,水果中所含的糖变成了能让人发胖的游离糖。通常情况下,果糖在体内会直接产生尿酸,并减少肾尿酸排泄。因此,长期过量饮用鲜榨果汁容易导致尿酸水平升高。

4 儿童痛风,预防要大于治疗

需要注意的是,儿童痛风和成人痛风有不同之处,不能随意自行服用药物,部分降尿酸药物无儿童适应症。

对于儿童而言,预防要大于治疗。怎样预防儿童痛风?一是家长要注意儿童的饮食结构,不能让孩子养成只吃肉的坏习惯;二是要让孩子养成每天运动的习惯,有利于体内尿酸排出;三是要少喝饮料多喝水,减少果酸的

摄入;四是血尿酸水平与体重指数呈正相关,要保持体重,防止肥胖。

儿童脾的生理机能尚未发育完备,进入胃的饮食受脾的功能影响,脾的功能改善,孩子的痛风症状就能够得到缓解,因此,中医通常从健脾利湿的角度入手进行治疗。在痛风的急性期,也会使用部分具有通络止痛、清热退肿效果的药物。

在治疗期间,家长也可以通过饮食从旁辅助,比如煮一些山药薏米汤、冬瓜汤等,或者给孩子多吃些猕猴桃、苹果、橙子等水果。此外,穴位贴敷、小儿推拿也对治疗痛风有一定的帮助。家长可以帮孩子按揉足三里、手三里等穴位进行日常保健。

据都市快报

重点人群补碘的重要性

孕妇、哺乳妇女、0岁—3岁婴幼儿、学龄前及学龄儿童是最容易受碘缺乏危害影响的人群。

孕妇对碘的需要量远高于普通妇女,孕妇摄入的碘除了满足自身身体需要外,还要把碘供给胎儿,确保胎儿生长发育需要。自然环境碘缺乏、孕妇妊娠反应、忌盐等都会导致孕妇碘摄入不足。

随着胎儿长大,孕妇对碘的需要量会加大。因孕妇体内的碘要同时供给自己和胎儿,一旦孕妇摄入碘不足,就会导致胎儿缺碘,造成脑发育障碍。婴儿出生后,症状较重者会成为地方性克汀病(呆傻症)患者,轻者可能成为地方性亚临床克汀病患者。

婴幼儿正处于脑发育的第二个关键时期,同胎儿一样对碘缺乏极为敏感。胎儿期严重碘缺乏若延续到婴儿期,就会发展为典型的克汀病患者。如果婴幼儿碘缺乏程度较轻,就会成为亚临床克汀病患者或仅有轻度智力低下,可表现为对周围的人和事物反应迟钝、自身运动能力低下、智力和生长发育落后。

婴幼儿的碘供应主要来自母乳,哺乳妇女摄入的碘同时供给自己和婴幼儿,也是缺碘的敏感人群,一旦缺碘会影响婴幼儿的生长发育。

儿童和青少年处在生长发育十分迅速的时期,碘的需要量明显增加,对碘缺乏比较敏感,碘缺乏会对生长

发育包括智力发育和体格发育造成损害。

碘缺乏地区的儿童智力发育达不到应有的水平。生长发育期的儿童,碘缺乏会导致身体发育落后或迟滞,如:身材矮小、骨骼肌发育不良或迟滞、骨骺发育不良或闭合延迟、性发育落后或延迟以及学习能力下降等。

儿童和青少年碘缺乏的突出表现是甲状腺肿大。甲状腺体积随着年龄的增长而升高,在青春期因碘需求的增加,容易出现生理性甲肿。补碘以后,经过一段时间,肿大的甲状腺就可以恢复正常。

王琳琳



喝柠檬水 皮肤会变黑吗

柠檬中含有的柠檬烯、香豆素类对光源十分敏感,接触到光源会发生作用,导致皮肤变黑。

柠檬含有的这些感光物质极其微量,即使能摄入体内还需要足够的日光暴晒,才有可能使皮肤变黑。

——长江日报

肝不好,身体会变臭

有的人油光满面一身臭气,这未必是他们不讲卫生。如果身上有这种气味就要警惕肝不好。肝不好,真的可能让人变臭。

肝脏是人体主要的解毒器官,很多因素都会导致它超负荷运转。除了肝炎病毒感染,频繁熬夜、压力过大、饮食不当、过量饮酒、滥用药物等都可能致肝受损。

肝脏严重受损的人,体内的蛋氨酸代谢不充分,会产生更多甲基硫醇和氨气,就可能通过呼气、毛孔、排尿等方式排出体外。

此时,口腔、汗液或尿液中会有一种刺鼻的特殊臭味——类似腐烂的苹果,或臭鸡蛋混合大蒜味,也被称为“肝臭”。

生活中要远离病毒感染,合理饮食,避免滥用药物,避免酒精伤害,保持心情舒畅,少熬夜,适度运动。

——长江日报

脸洗得太干净 皮肤会变差

洗脸超过3分钟或每天洗脸超过3次,以及频繁使用去角质产品都属于过度清洁。

这样做会破坏皮肤的天然屏障,使皮肤失去必要的油脂和水分,进而引发一系列皮肤问题。如长痘、皮肤变薄,甚至加速皱纹和红血丝的产生。

——长江日报



5月15日,沧州市疾病预防控制中心工作人员在同天购物中心广场开展了“2024年全民营养周”主题宣传活动。

此次活动倡导减油、增豆、加奶理念,引导居民合理搭配日常膳食,养成良好的饮食习惯。

酒伟 保广田 摄