

8岁女孩每周吃两个榴莲,导致提早发育

医生:一天不要超过两瓣,且肥胖、糖尿病患者、体质偏热的人要少吃

近日,杭州8岁女孩因酷爱吃榴莲导致早发育。医生指出,吃榴莲一天不要超过两瓣,且肥胖、糖尿病患者、体质偏热的人要少吃。



1 8岁女孩爱吃榴莲,提早发育

儿童吃榴莲要适量,榴莲含有的热量及糖分都较高,熟透的榴莲还可能包含酒精的成分,孩子吃多了容易营养过剩,就有可能影响发育,导致发育提前。

杭州8岁的女孩方方上三年级,双侧乳房微微隆起,摸上去硬硬的,还总是喊疼。方方的妈妈非

常担心女儿提早发育,赶紧带着女儿到浙江省杭州市中医院妇科就诊。

医生在问诊时了解到,方方乳房早发育,跟晚睡、钟爱电子产品、缺乏锻炼等因素都有关系,还有一个饮食特点也不容忽视——她可是个“榴莲控”!

“女儿还很小的时候,我喂她吃榴莲,她就很喜欢这个味道,长大以后,榴莲一直都是她最喜欢吃的水果。”妈妈恍然大悟,她对医生说,家里经常买榴莲回来,每周至少两次,每次都是女儿一个人全部吃完。

2 榴莲多吃损害健康,一天不要超过两瓣

过多食用榴莲会带来哪些健康问题?哪些人群不适宜吃榴莲?医生建议榴莲一天最多吃一瓣。

榴莲吃多有什么坏处?曾

有网友发帖表示,自己在一周内吃了3个榴莲,导致月经提早半个月来了。她在帖文中提到:“真的太补了……吃榴莲还是要克制的。”

普通人一次吃多少榴莲合适?浙江省杭州市中医院妇科主任马景说,每个人体质不一样,但一般来说,一天不要超过两瓣,一周不要超过一个为宜。

3 榴莲糖分高,这些人要少吃

榴莲多产于东南亚地带,属于热性水果,从中医角度看,性味为辛、甘、热,入肝、肾、肺三经,果肉和果仁具有补肾阳、健脾胃、温经散寒的功效。

有些寒凝血瘀的痛经、月经过少、月经后期可以适当吃点榴莲作滋补。现代医学认为,榴莲果肉含有极高的糖分、蛋白质、淀粉、脂肪、维生素A、维生素B、维生素C、钙等,可以提高人体免疫力。

榴莲不是吃得越多越好,榴莲性质温热,若吃得太多温补过甚,也会导致血热的月经失调。表现为月经周期提前,月经量增多、心胸烦闷,易口渴,

大便干结,小便短赤。

俗话说“一只榴莲三只鸡”,榴莲糖分高、热量也高,吃多了容易胖。肥胖、糖尿病患者不推荐过多食用,体质偏热(如口干、长痘、便秘)的人要少吃,普通人也要适量食用,避免上火。

医生称,饮食结构的确会影响体质,比如长期喜欢吃油炸、辛辣食物的人,体质会偏血热一点,就会有月经提前的可能。特别喜欢吃棒冰、生鱼片寒凉食物的人体质会偏寒,可能导致痛经、月经周期延后、月经量少等问题。

据都市快报



近日,沧州市疾控中心开展了2024年全民营养周暨5·20中国学生营养日宣传活动,工作人员来到沧州市第二幼儿园进行营养知识宣传。
温松臣 摄

为患者守护心灵之窗

——记沧州爱尔眼科医院眼底病科

精湛技术让患者重回光明

“左眼视力提升到了0.5,右眼视力提升到了0.6,恢复得不错!这以后可得注意健康饮食,控制好血糖,定期做眼底检查……”听着沧州爱尔眼科医院眼底病科副主任梁四妥的细心叮嘱,患者王先生笑着不住点头答应着,他没想到自己眼睛差点失明,还能够重新恢复视力,回归正常生活。

原来,王先生10年前就患有2型糖尿病。起初症状不明显,他就没放在心上,饮食上不注意,血糖也非常不稳定,空腹血糖值时常超过10毫摩尔每升。

直到最近两个月,王先生突然发现自己视力越来越差。右眼看东西出现变形,左眼则是视力模糊,总感觉有黑影在眼前晃动。他遮住右眼只用左眼,居然连手机屏幕都看不清楚。于是,王先生赶紧来到沧州爱尔眼科医院进行详细检查。

眼底病科副主任梁四妥接诊后,为患者进行全面检查。结果显示,王先生患有糖尿病视网膜病变,右眼并发糖尿病性黄斑水肿,左眼出现玻璃体积血。“糖尿病视网膜病变是糖尿病的慢性并发症之一,一共分为6期,到第5期时就属于比较严重的晚期并发症,是在新生血管形成的基础上,出现了玻璃体的积



沧州爱尔眼科医院眼底病科医疗团队

血,已经开始影响视力,再进一步发展就会出现牵拉性视网膜脱离,导致失明。”梁四妥介绍说,目前,王先生的右眼处于第3期,左眼已进展至第5期,必须尽快治疗。

针对王先生右眼的病情,医生每月给予一次玻璃体腔药物注射治疗,连续3个月,并在此期间进行了全视网膜激光光凝,以防止病情进一步进展。经过3个月治疗,王先生右眼的视力从0.3提升至0.6。

针对情况较差的左眼,医生为王先生制订了详尽的手术方案。“首先进行玻璃体腔药物注射,降低手术术中及术后并发症。5天后我们为左眼实施了微创玻璃体切除手术,清除了眼内积血,并在术中进行了全视网膜激光光凝治疗。”梁四妥介绍说,

术后王先生左眼视力恢复到了0.5,很快康复出院。面对失而复得的“光明”,王先生喜极而

泣,这次他认真记下医嘱,积极控制血糖,定期门诊复查。

构建“4道防线”,防治糖尿病眼病

眼底疾病作为常见眼科疾病,包括老年性的黄斑变性、高血压的眼底病变、糖尿病导致的眼底并发症、高度近视眼引发的眼底病变等,大多对视功能的损害较大。梁四妥介绍说:“在我国,平均每10个糖尿病患者当中,就有3人至4人患有糖尿病视网膜病变。如果糖尿病患者血糖长期控制不好、不稳定,就会引发眼底病变。其中糖尿病视网膜病变是糖尿病最常见的并发症之一,已被世界卫生组织确认为仅次于白内障、青光眼的致盲性眼病。”

生活中,像王先生这样的患者,都是因缺乏眼部健康相关知识,不注重日常预防和检查,导

致病情加重,甚至错失最佳治疗时机。为此,沧州爱尔眼科为眼底病患者搭建4道防线,专门开设了糖尿病眼病门诊,由眼底专家出诊实施精准诊疗;设置专属健康管理师,“一对一”定期回访;推出了糖尿病患者眼底建档服务,患者可以每年进行两次眼底检查,帮助患者早发现、早诊断、早治疗;还为患者开通了便捷的门诊就医流程及手术绿色通道。

这4道防线构建了医院“糖尿病眼病防治体系”,为患者提供全生命周期眼健康管理。沧州爱尔眼科医院一直致力于糖尿病眼病的科普宣教、糖尿病眼病的公益筛查,全方位为糖尿病患者的光明护航。

开设日间手术、24小时绿色通道

为了方便基层患者就医,2023年9月,沧州爱尔眼科医院眼底病科特别推出了日间手术服务,针对需要进行玻璃体腔注药手术的糖尿病患者、视网膜静脉阻塞引起的黄斑水肿患者以及渗出性老年性黄斑变性患者,提前预约,当日住院、当日手术,术后观察两小时,情况稳定即可出院。这一措施极大方便了县乡基层患者,方便、快捷、安全,又减轻了患者的经济负担。

此外,沧州爱尔眼科医院还为孔源性视网膜脱离的患者开通了24小时绿色通道,确保患

者能够及时得到医疗救治。

“孔源性视网膜脱离属于急症,如不及时复位,视网膜将发生萎缩及变性,视力很难恢复。”不久前,沧州市民周先生因左眼有闪光感、视物遮挡、视力下降来医院就诊。接诊的眼底病科副主任医师赵华经过详细检查后,确诊患者为孔源性视网膜脱离。

这一病症迅速引起了医生的高度重视,当即为患者开通绿色通道。从科室医护人员到手术室,特检科,各个环节迅速响应,密切配合,以最快速度制定治疗方案。医生在24小时内做好手术准备,并由医院资深眼底病科专家团队实施手术。

手术非常顺利,术后患者的视网膜复位良好。当周先生了解了视网膜脱离的严重性后,万分感激医院的24小时绿色通道,保住了他的视力。

目前,沧州爱尔眼科医院眼底病科拥有1名主任医师,2名副主任医师,1名主治医师,是一支业务精、素质强的年轻医疗团队。科室擅长微创玻璃体切除术治疗玻璃体积血、视网膜脱离、糖尿病视网膜病变、黄斑裂孔、黄斑前膜、严重眼外伤、晶状体半脱位等疾病;玻璃体腔注药治疗渗出性老年性黄斑变性、视网膜静脉阻塞、糖尿病黄斑水肿等疾病;以及色素膜炎等眼底内科疾病的诊疗;眼底激光、微脉冲激光等治疗。

刘瑛