

平时爱吃炸食 睡前还吃“夜宵”

11岁男孩险些患上糖尿病

浙江11岁男孩小杰(化名),体重98公斤,血糖指标处于临界值,离2型糖尿病只有一步之遥。医生指出,儿童时期的肥胖,不仅会增加成年后患病的风险,也会增加儿童性早熟的发生率,影响心理健康。



1 每天睡前吃“夜宵”

11岁的小杰身高160厘米,体重却达到了98公斤,已经属于重度肥胖。

近日,家人带着小杰到浙江大学医学院附属儿童医院就诊。院长傅君芬检查发现,小杰脖子上皮肤颜色发黑,手臂、大腿上有一道道明显的肥胖纹。除了有高血压、高血脂外,小杰的血糖指标也不正常,属于糖尿病前期,离糖尿病只有一步之遥。

小杰的父母说,小杰饭量一直很

好,每餐都吃很多,最喜欢吃面条、饺子、馄饨,还有肥肉、炸鸡,不爱吃蔬菜,从五六岁起就超重了。家长一直觉得孩子能吃,说明胃口好,身体壮实,就没有重视。

小学以后,小杰的食量更大了。除了一日三餐,小杰每天下午放学回家第一件事就是吃点心、面包、蛋糕、包子。小杰吃了点心没多久就吃晚饭,晚饭又吃得多,吃完晚饭写作业。到了晚上临睡觉前,小杰又要喝牛

奶、吃饼干、水果当夜宵,相当于一天至少要吃五六餐。长此以往,小杰体重一直飙升。

“引发2型糖尿病的主要原因,是体内发生胰岛素抵抗。肥胖是发生胰岛素抵抗的主要原因,儿童2型糖尿病大多是吃出来的。”傅君芬说,如果小杰的肥胖问题不解决,后期可能会严重影响胰岛素的正常分泌,进而发展为2型糖尿病,甚至需要长期吃药或注射胰岛素治疗。

2 儿童肥胖与多种慢性疾病密切相关

“很多家长认为,孩子能吃是好事,小时候胖一点不碍事,长大了自然会瘦。这样的错误观念导致有些孩子得病后,家长都没有察觉。”傅君芬说,肥胖与糖尿病、高血压、高血脂、代谢综合征等多种慢性疾病密切相关。大多数家长对孩子性早熟、矮小的问题非常重视,但对于孩子肥胖的问题意识不足。

儿童时期的肥胖,不仅会增加成年后肥胖、高血压、糖尿病、心脑血管

疾病的风险,也会增加儿童性早熟的发生率,影响心理健康。

尤其是近年来门诊中发现,儿童患2型糖尿病的人数上升明显。排除遗传因素外,肥胖、超重是主要原因。儿童糖尿病一个很重要的信号是孩子颈部、腋下等皮肤褶皱部位出现黑棘皮,家长一旦发现,要尽快带孩子到医院检查。

要预防孩子肥胖,以及肥胖导致的多种疾病,重在日常生活中的健康

管理,防患于未然。家长除了要定期监测孩子的身体生长数据,了解孩子的营养状况和生长速度外,最关键的还是要管理好孩子每天的饮食,少吃高油、高糖、高热量的食物,管住嘴。

三餐保证营养均衡,没有必要再给孩子额外加餐。很多孩子平时喜欢吃的蛋糕、喝的饮料,都是含糖量很高的,吃多了会对胰腺造成负担。因此,孩子平时要少吃这些东西。

据杭州日报

敷面膜“辣眼睛”,竟致“化妆性眼病”

医生:如不慎入眼,应第一时间用大量清水进行冲洗



敷完面膜,眼角膜上皮大面积损伤

“医生,我的眼睛像进了辣椒水一样,疼得都睁不开了。”武汉爱尔眼科汉阳医院眼表及角膜病科副主任医师徐曼检查发现,张女士右眼视力仅为0.12,右眼结膜充血,角膜上皮出现大面积损伤,立即为其进行了结膜囊冲洗,并予以药物治疗。

原来,前一天晚上,张女士使用了最新网购的面膜,不慎将面膜精华液弄到眼睛里。张女士表示,当时只有一点不舒服,就没去理会。哪知半小时后,眼睛越发难受,总觉得里面有东西,用清水冲洗了一下,稍有缓解。第二天早晨起床后,张女士右眼严重发红畏光,疼得睁不开,她便赶紧前往医院。

所幸,进入眼部的精华液量不是很多,加上张女士就诊比较及时,未损伤到角膜深层,不会形成瘢痕,不会对后期视力造成影响。

不慎入眼,应第一时间用大量清水进行冲洗

武汉爱尔眼科汉阳医院眼表及角膜病科主任牛晓光介绍,像张女士这样因护肤、眼部化妆导致护肤品或化妆品入眼的情况比较常见,轻则造成眼部不适,重则可能导致角膜炎、结膜炎、干眼症等“化妆性眼病”。严重者则会发生角膜溃疡,对视力造成不可逆损伤。

“眼睛是比较敏感脆弱的器官,容易受到伤害,面膜液内含成分不等,若大量面膜液不慎入眼未及时清洗,可能损伤眼角膜,从而引发眼睛红肿刺痛、刺激感强等症状。”牛晓光提醒,爱美人士应选用安全的高品质护肤品、化妆品,尽量防止护肤品或化妆品溅入眼内。如不慎入眼,切勿揉眼,应第一时间用大量清水进行冲洗。如果眼部持续出现不适症状,就尽快前往医院就诊。

据长江日报



经常咬到舌头 可能是疾病信号

经常咬到舌头预示着身体出现严重的健康危机。什么样的情况需要我们格外警惕呢?

牙齿的问题 上牙对下牙是保护的作用,这样舌头就是安全的,可有的人上牙弓较小,咬下来的时候离舌头更近。那么,就说明保护舌头的牙齿出了问题,不是松动了,就是牙齿畸形,需要早点检查牙齿。

身体湿气重 一般湿气重的人,舌头很容易水肿变大。当舌头变大,超过牙齿的保护范围,就会容易咬到舌头。

中风前兆 吃饭时频繁咬舌头还有可能是中风前兆。中风前为什么会咬舌头不灵活呢?舌头由脑部神经支配,脑部有病变时,脑神经受损影响到神经支配区域,就会出现舌头发硬、麻木、歪斜等症状。

——健康时报

缺觉时增加运动 可缓解睡眠不足的伤害

夜晚睡不好,白天会浑身乏力,很多人更倾向于“多休息”,认为这样能促进身体恢复。

其实,一项新研究表明,缺觉的人可以通过适当的运动,来缓解睡眠不足带来的伤害。

近期,来自清华大学的研究者发现,睡眠不足的人通过适当运动,可有助减轻缺觉引起的炎症问题。

研究发现,每天20分钟的中等剧烈活动,可能是最佳的抗炎运动量。如有睡眠不足的问题,不妨适当减少久坐时间并增加身体活动来缓解炎症。

——生命时报

发胖有4个时刻 熬过去就易变瘦

夏天一到,又有不少人开始突击减肥了。但减过肥的朋友都懂,让体重掉一斤都很难。医生表示,其实发胖是有时间的,熬过一天4个容易发胖的时段,瘦下来就容易多了。

首都医科大学附属北京朝阳医院营养科主任、减重医生贾凯表示,只要熬过这4个容易发胖的时间,减肥可能已经成功了一半。

早晨9点 这个时间是新陈代谢最旺盛的时候,建议早晨9点之前吃完早餐。此外,早饭必须要有一定量的蛋白质,这样消化起来慢,让一天中不断有能量供应。

下午4点 吃水果时间尽量选择上午,或下午两餐之间,下午4点以后不要再吃水果。水果里的糖分比较高,如果太晚吃就特别容易长胖。

晚上7点 建议晚餐最好在晚上7点前吃完。不要吃太饱,以七分饱为宜。具体感觉是,胃里还没有觉得胀起来,但食欲已经减弱,习惯性地还想再吃几口,但把食物拿走也不觉得遗憾,且晚上睡前不会觉得饿。

睡前3小时 建议睡前3小时尽量不要吃主食。如晚上睡得晚可能饿,推荐喝一杯豆浆、酸奶或牛奶,这些食品饱腹感都比较好,又容易消化,也不会妨碍睡眠。

——生命时报