

孩子体重“狂飙”，当心患上性早熟

喝饮料、吃炸鸡、摄入高脂高糖补品、窝在沙发上悠然自得地“葛优躺”……不少孩子都爽快地过了一个月自由自在的寒假。一开学,就有老师发现,一些孩子突然变胖了,体重大幅度增加。在专家看来,这可不一定是好事。

复旦大学附属儿科医院内分泌遗传代谢科主任罗飞宏教授指出,运动少的孩子出现体重突然飙升,可能患上了性早熟,要引起重视。

警惕“假日宅家肥”

“一般来说,儿童一年体重增加2公斤左右是正常的。”罗飞宏教授说,过度的肥胖会加大儿童性早熟的风险,导致性发育的提前,需要及时到医院对症治疗。

最近,门诊中这类病例实在太多。四年级的小丽,寒假期间跟大人一样早餐喝豆浆,晚上喝奶粉,时不时还来一顿合家欢营养餐。身高蹿

得很快,体重也增加得很快,父母在感到高兴的同时,也有了新的担忧。尤其是伴随着小丽的月经初潮至,胸部也开始发育。

医院检查显示,小丽骨龄已经11岁了。虽然之前有段时间身高长得快,但以后会越来越慢,医生估计其达不到遗传身高。

肥胖是罪魁祸首

有数据指出,近30年来,我国

儿童超重肥胖率上升了15倍。7~8岁儿童超重肥胖率达到20%,一些成人疾病如高血压、高血脂、高血糖、骨质疏松等出现在不少孩子身上。

为什么会出现这样的情况?罗飞宏教授指出,这和饮食不当有关,孩子们吃了很多根本消耗不掉的食物,营养过剩,体内蓄积了越来越多的脂肪,内分泌系统受到干扰,就可能出现生长问题。

性早熟怎么防治

罗飞宏教授表示,部分儿童需要及时采取干预措施,但并不是所有性早熟的孩子都需要通过药物进行治疗,医生会根据具体情况制定个体化的治疗方案。家长应配合医生进行诊疗,并定期监测孩子的生长发育情况。

此外,罗飞宏教授建议,日常生活中要采取以下预防措施:

一日三餐定时定量,避免给孩子吃保健品及成人补品,包括蜂蜜、阿胶、海参等,不吃高脂、高盐、高糖的食物。多吃新鲜水果,不吃反季食品。

多让孩子进行锻炼,将体重控制在正常范围,肥胖的孩子往往更容易发育提前。

按时作息,小学生每天保证9个小时的睡眠时间,初中生要睡足8个小时。睡觉时不要开灯。

家长一旦怀疑孩子性早熟,一定要去正规医院就诊,查明是不是性早熟、属于哪一类性早熟,综合评估性早熟对孩子影响。只要及时就医,就能够综合性地进行诊治,让孩子早日恢复健康。

记者 梅一鸣

远离“隐匿”的肾病 听听专家怎么说

3月14日是世界肾脏日,有数据显示,目前我国慢性肾病患者数超过1亿。专家表示,慢性肾脏病不可治愈,但是通过坚持健康生活方式、加强定期健康监测可预防、延缓肾脏病的发生。

北京协和医院肾内科郑可副主任医师表示,想要远离肾脏疾病,首

先要建立良好的饮食结构,比如成人每天食盐不超过6克。对于已经有肾功能损伤的患者,食盐量不超过4克,并应在医生指导下限制蛋白摄入量;不要吸烟。推荐每周至少5次中等强度运动,每次半小时;适当饮水,建议成人每天7~8杯(1500毫升),提倡饮用白开水或茶水,少喝

含糖饮料。

慢性肾脏病往往很“隐匿”,不少患者甚至是到了尿毒症期才会觉察出身体不适。郑可表示,应定期健康体检,比如高危人群可监控血糖、血压和尿酸。

糖尿病等代谢性疾病已逐渐成为我国慢性肾脏病的主要病因之一,控

制血糖是糖尿病肾病最为有效的预防方式。“对已有糖尿病的患者,更应密切监测,将糖化血红蛋白控制在7%以内。”郑可说。

另外,高尿酸血症可导致痛风发作,出现痛风性肾病,严重时可导致急性肾功能不全。郑可说,即使尿酸水平轻度升高但尚未高达引发痛风的水平,也不可忽视,长期高尿酸血症也可导致肾功能缓慢下降。

据 央视网

巾帼绽芬芳,书香满黄浦

“三八”国际妇女节来临之际,黄浦区计划生育协会于3月4日下午在上海邦信律师事务所开展新市民家庭健康促进提质增效之阅成长主题读书会。

此次活动是黄浦区新市民家庭健康促进提质增效项目的第三场活动,围绕“学做智慧女性 传承美好家风 构筑健康家庭”主题,通过导师引导、嘉宾讨论,从平衡家庭、婚姻和事业等多个方面进行交流分享,共有50余名女性参加。

本次读书会的主讲导师、杨澜读书会苏州分会会长刘芳也是一名城市新市民。她向大家分享了著名主持人、阳光媒体集团主席杨澜所著的《幸福力》一书,介



绍她自己作为一名新市民的心路历程与奋斗经历。

小东门街道社区卫生服务中心的费里副主任医师介绍了春季养生的注意事项和饮食调养方法。

据介绍,黄浦区计划生育协会将以“社区居住生活圈+职场工作圈”的模式,针对不同场所和类型的新市民人群,因地制宜开展家庭健康促进宣传服务活动,传承美好家风,构筑健康家庭。 黄轩

三招应对脚后跟干裂

你有没有这样的困扰,脚后跟干裂、粗糙,天气寒冷时更严重,就像裹了一层“砂纸”。有人认为这仅仅是干燥引起的,其实原因没你想象中那么简单。

一方面,人的足跟部皮肤角质层较厚,缺乏弹性,相较于其他部位的皮肤而言,更容易干裂;另一方面,足跟部位的皮脂腺和汗腺数量较少,容易引发湿疹、真菌感染,也会造成足部干裂。

生活中,做好以下三个步骤,可以护理足部,保持湿润。

每日用温水泡脚10~15分钟,水温以40摄氏度左右为宜,泡脚时可

加入适量白醋,起到软化角质层和杀菌作用。避免使用硫磺皂、沐浴露等碱性洗涤用品,减少对皮肤屏障的破坏。

泡完脚后,可按摩足部以促进血液循环,使用指甲锉或修脚器械逐层磨去增厚的角质;避免使用剪刀或者刀片,操作不当容易割伤皮肤,诱发皮肤干燥。

清理完成后可外用15%尿素软膏、0.05%维生素酸软膏和鱼肝油等保湿防裂药膏,促进角质与水结合,软化皮肤,减轻皮肤皲裂症状。

东南大学附属中大医院皮肤科董正邦(副主任医师)

医社携手,“学雷锋日”送健康

近日,金山区山阳镇社区卫生服务中心积极开展学雷锋志愿活动,为辖区内各居民区送上了专业的医疗服务。

“护创玫瑰”是该中心的特色护理,其志愿团队在光明府居委会开展健康咨询、测量血压等服务。很多患者家属慕名而来,仔细询问伤口护理、压力性损伤的日常护理知识。

在山阳镇敬老院,团队成员为护理人员进行《压力性损伤的预防与护理》专题培训、为卧床老人开展皮肤评估、护工

正确的翻身方法、团队的药师进行安全用药指导。

各家庭医生志愿团队在社区提供慢性病健康咨询、医保政策宣传、介绍老年居民体检事项、家庭医生现场签约等服务。

团员志愿者中的康复技师在辖区敬老院指导老人做颈椎操、使用助行器,全科医生开展健康宣教,陪伴老人聊天,耐心解答健康问

题。

据介绍,通过本次志愿活动,增强了中心职工的社会责任意识,发挥了中心志愿服务在促进文明单位建设中的积极作用。

金康



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com

妇科检查『异常』不必大惊小怪

很多女性朋友在做完妇科检查后,发现报告单上出现“积液”“内膜增厚”“瘤”“肿”等字样时,这让她们心生恐惧。事实上,在妇科检查中,一些诊断结果大多是不需作特别处理的。

盆腔积液 盆腔有少量积液,如果没有任何症状,可不做处理。但如果有腹痛、下腹不适,要及时就医。

子宫内膜增厚 很多女性一听到子宫内膜增厚就紧张,恐怕引起不孕。其实,子宫内膜厚度是随月经周期不断变化的。子宫内膜增厚,有可能是因为月经期内膜脱落不全面所致。因此,如果妇检显示子宫内膜增厚,要看看有无月经改变,并结合月经周期进行评估。

宫颈囊肿 很多人闻“肿”色变,其实,宫颈囊肿与宫颈息肉都是慢性宫颈炎的表现,并不可怕。一般情况下,小的宫颈囊肿不会有不适症状,一般不需特别处理,只需每年定期检查。如果囊肿过大,影响性生活或分娩,就医处理即可。

卵巢囊肿 有的卵巢囊肿是生理性的假性囊肿,这次检查出存在囊肿,可能过一段时间再去检查就没有了。如果是真囊肿,医生会给出治疗方案。

静安区中心医院妇科
邢峰(副主任医师)

答读者问

读者黄先生来信询问:我今年61岁,患银屑病两年了,曾经吃过药,也抹过药膏,但疗效时好时坏。最近听说光疗可以治愈银屑病,请问是真的吗?

上海长征医院皮肤科张超副主任医师回答:银屑病俗称“牛皮癣”,是一种以鳞屑性红斑为主要特征的复发性、慢性皮肤病,患者常伴有皮肤剧烈瘙痒。目前治疗银屑病的方法主要有物理疗法、中药、西药等,但都难根治,仍会复发。

光疗是一种物理疗法,可以让角质形成细胞的增殖速度减慢、使细胞减少,进而减少炎症因子的分泌。目前,光疗最常用的是窄谱UVB(311~312nmUVB),具有抗银屑病活性作用,可减轻症状、缓解银屑病发展。