

# 每4个上海儿童有一人超重 预防肥胖应从准父母开始

7月22日,国家疾控局、教育部、国家卫生健康委和国家体育总局联合发布《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》(以下称《导则》),提出了“预防为主、早期干预和疾病预警”的三级预防策略,旨在通过科学、系统的综合防控措施,有效预防和控制我国中小学生超重肥胖的发生发展,保障学生身心健康。

近年来,儿童肥胖已成为全球关注的公共卫生健康问题,且逐年高发、呈现低龄化趋势。肥胖并发症如心血管受损、血脂代谢异常等也呈现

早发迹象。如何减少“小胖墩”的数量?在《导则》的指导原则下,家长、学校、社会如何帮助孩子们控制体重?听一下上海儿童医学中心临床营养科主管营养师刘云曼带来的解答。

## 传统观念易引发儿童肥胖

刘云曼介绍,多项研究数据表明,我国儿童超重肥胖率已经达到五分之一,而在上海等经济较为发达的地区,这一数据甚至已达四分之一。

儿童的超重肥胖如何判定?刘云曼说,儿童是否肥胖与年龄、身高、性

别等因素密切相关,“在婴幼儿期,出生时体重超过4千克就属于巨大儿,面临着肥胖的高危风险;学龄期如果BMI(体重指数)超过20,也基本可判断为肥胖。如果家长没有做好持续的身高、体重监测,超重肥胖可能在生长的关键期对健康造成危害”。

为何肥胖问题往往在童年被忽视?“在较小的年龄段,家长很难察觉孩子有明显的并发症,而且在传统观念里,白白胖胖或许是健康的标志。”刘云曼坦言,“最近刚刚接诊了一名4岁的小男孩,外形上明显肥胖,抽血化

验结果显示,已经有低密度胆固醇超标的指征。”

肥胖带来的另一个问题是心理负担:不少孩子会发现,肥胖会遭受到周围人异样的眼光,甚至还可能产生相关的心理疾病。

## 防控超重从孕前开始

那么,预防儿童肥胖需要关注哪些方面?刘云曼说,儿童肥胖的高危因素包括父母肥胖、孕期体重增长过快过多、妊娠糖尿病、胎儿宫内营养不良和生长发育迟缓、低出生体重儿、巨大

儿、婴儿期过度喂养等。

为此,刘云曼建议,在备孕和孕期,准父母(尤其是较为肥胖的父母)就需要及时关注孕前和产检报告,长期(1-2年)接受专业人员的健康咨询。

“备孕和孕期女性和丈夫都需要在医生和营养师的指导下均衡膳食,减少深加工食品的摄入;在哺乳期和辅食添加阶段,优先纯母乳喂养,辅食分阶段添加,切忌过量喂养。”刘云曼强调。

记者 梅一鸣

## “封闭针”,“良药”还是“毒药”?

最近,巴黎奥运会正如火如荼地举行。有运动员在比赛中受伤严重,打了“封闭针”后,便能顺利参加下一场比赛。日常生活中,也有一些患者(如患腱鞘炎、关节炎)通过打“封闭针”缓解疼痛症状。不过,也有人认为,打“封闭针”会产生依赖,甚至会影响身体健

康。那么,“封闭针”到底是“续命良药”还是“健康杀手”?

打“封闭针”是将一定浓度的激素和局部麻醉药物混合,注射到病变区域,以此减轻炎症反应、缓解疼痛、防止粘连。对于急性损伤,如急性腰扭伤、肩关节损伤、踝关节扭伤等都有良好的效

果。而一些慢性劳损性疾病,如腰肌劳损、网球肘、跟腱炎等,在保守治疗效果不佳时,打“封闭针”也是一个不错的选择。但是,长期打“封闭针”会给健康带来一系列的危害。比如可能导致局部组织萎缩、变薄,皮肤色素沉着、血糖升高、骨质疏松,甚至诱发感染。此外,还

会降低身体组织的修复能力,延缓韧带愈合过程,使其强度变低、变得脆弱,增加断裂的风险。因此,治疗之前,一定要由专业医生进行精准的评估。

值得注意的是,打“封闭针”并不会产生依赖性。临床上对封闭治疗的频率有严格限制,一般情况下每两次治疗需要间隔7~10天甚至1个月。

同济大学附属第十人民医院骨科 吴众(主治医师)

听力下降让人烦恼,许多耳聋患者不清楚自己是否需要助听装置来改善听力,这需要根据耳聋情况和个人对声音的要求综合考虑。

根据听力损失的程度,分为轻度、中度、重度以及极重度聋。双侧的中度、重度耳聋适合配戴助听器,极重度耳聋及全聋患者则需要植入人工耳蜗。

具体来说,通过纯音听力测试得

到的纯音听力图中,气导平均听阈26~40分贝者可以考虑配助听器;平均听阈41~60分贝者配助听器的“性价比”最佳;平均听阈在60~80分贝者,配戴助听器效果较好;平均听阈81分贝以上者,配戴助听器的效

果相对较差,可以考虑植入人工耳蜗,也可以根据耳聋患者的自身感受选配助听器。

## 选配助听器 因人而异

目前,助听器的功能已有所提高,新增了相关技术,通过精细的验配,也能使平均听阈81分贝以上的患者达到

可接受的治疗效果,如能够听到一些声音,尤其是某些警告信号,如汽车喇叭声、关门声、铃声等。所以应该因人而异,个性化地进行助听器验配。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院 高娜(副主任医师)

## 儿童退烧也可用中成药

夏季频繁出入空调房,儿童易出现发热症状,此时可以先采用物理降温等措施,如退烧贴、冷敷等。若高烧(39.5℃)不退,除了布洛芬、对乙酰氨基酚退烧药,家长还可以选择一些含有对乙酰氨基酚成分的复方制剂。

而中成药与布洛芬等西药相比,虽起效未必迅速,但其性温,也是退热的优选。如含有柴桂、柴胡、石膏、金银花、连翘、豉翘等成分的中成药,具有发汗解表、清里退热、清热解毒的作用,对于退烧也有一定的效果,建议在



图源:千图网

专业医生指导下使用。

复旦大学附属儿科医院 临床药理学部主任 李智平

## 百岁老人复明偿心愿

7月30日,74岁的儿子用轮椅推着104岁的母亲鲍老太太专程来到“家门口”医院——上海市静安区市北医院,执意要看看该院刚刚完成升级改造全新开诊的眼科中心,并感谢该院眼科中心主任、上海海工工匠、上海杰出专科医师陈吉利。

原来,患白内障已多年的鲍老太太双眼几乎失明,平时在家里只能摸着墙壁与家具走路,给她的日常生活带来许多不便。

一年前,为了提高老人的生活质量,家属带她到多家外院就诊,均因老人年事已高、基础疾病多,加上角膜功能退变内皮功能很差,手术风险高等理由被婉言拒绝。

一次偶然的机会,鲍老太太的儿子得知陈吉利主任曾先后为4位百岁老人成功做过白内障摘除手术,非常有经验,抱着一丝希望慕名找到陈吉利。陈吉利被她家人的真诚和孝心感动,克服重重困难,去年分2次成功给老人摘除双眼白内障,让老人重见光明。

鲍老太太一进入眼科中心,就被眼前优美的就诊环境所吸引:中心大厅宽敞明亮、美观舒适,各种标识清晰醒目,自助挂号收费机旁边还有助医志愿者引导和协助;测眼压、测视力专人负责、随到随测;挂号、检查、看病等服务便利快捷。她没想到“家门口”医

院经升级改造后环境更友好,看病更方便了。

据悉,市北医院眼科中心共有4个诊室、4个检查室和1个治疗室。同时,设有干眼治疗中心、激光治疗中心和视光中心等,并设置日间病房20张和住院病床8张。“中心可以为眼病患者提供高质量的医疗服务,术后反应小、并发症也少,即使做完高难度玻璃体视网膜手术,患者也可以放心回家。”陈吉利介绍。

据该院院长陈俊峰介绍,作为上海市慈善基金会静安分会白内障复明慈善项目定点医院,学科带头人陈吉利已先后给1100多名困难群众实施白内障复明慈善手术,同时还利用业余时间参加西藏、陕西、新疆等地区的“光明行”活动,荣获静安区“慈善之星”称号。

通讯员 喻文龙



## 吃素 缺乏能量

2024年巴黎奥运会组织者推出多项举措,践行绿色低碳理念,提升素食供应比例也是一大亮点。巴黎奥运村主餐厅包含6个就餐区,每天提供约50道菜品,其中一半是素食。有网友提出疑问:“吃素会不会让人缺乏能量?”

素食指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式,分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等。素食者的饮食以精白米面、杂粮、大豆及其制品、蔬菜等食物为主。

只吃素食能满足大部分人体活动所需的能量吗?上海交通大学医学院调查分析了上海市282名素食者的蛋白质营养状况及其食物来源,结果显示,素食者每日总能量摄入虽略低于非素食者,但蛋白质提供的能量,两者并无明显差异。

日常生活中还是应做到平衡膳食,既摄入适量的优质蛋白,如肉类、蛋类、奶类食物,又摄入蔬菜、水果、坚果等食物。

亚运

## 答读者问

杨浦区刘先生来信咨询:我于去年9月切除了胆囊,为何今年又长出胆结石?

复旦大学附属中山医院胆道外科胡捷副主任医师回答:一般来说,胆囊切除手术可以有效地预防胆结石的再次形成。因为胆囊是存储胆汁的器官,而胆结石通常是在胆囊内形成的,一旦胆囊被切除,就不会再有胆结石形成的地方。

然而,即使胆囊被切除,胆道内仍然可能形成结石。这些结石可能形成在肝内胆管或胆总管等其他部位。所以,尽管胆囊切除可以解决大部分胆结石问题,但仍然有可能出现其他胆道问题。在胆囊切除手术后,医生通常会建议采取一些措施,例如饮食调整或药物治疗,以减少患胆道结石的风险。

## 蜗牛,也是一味药

蜗牛,这种缓慢移动的小生物,不仅在自然界中扮演着分解者的角色,在中药中还是一味药。

蜗牛味咸、性寒、有小毒,入膀胱、胃和大肠经。据《本草纲目》记载,蜗牛壳可入药用于清热解毒、软坚消肿、平喘理疝。在《中药辞海》中也记载,蜗牛能够治疗高血压、糖尿病等多种病症,还可作为老人、儿童、体弱多病者的营养品。

现代研究表明,内服蜗牛常用于脓肿疗毒、哮喘、喉肿、小便不利等疾病。而蜗牛黏液富含天然维生素A和维生素E,这些抗氧化物可以缓解炎症、减少衰老迹象。涂抹蜗牛黏液还可以修复伤口,治疗烧伤、溃疡等疾病。

此外,有研究显示,蜗牛或许能够帮助治疗某些癌症,例如,锥形蜗牛的毒液正在被科学家用于癌症新药的开发。

上海中医药大学 黄祎晨