

# 暑期“宅”家 当心变成“小胖墩”

本报记者 周娟 通讯员 卜春梅

## 暑假生活千万莫“宅”

越来越多的青少年体重超标甚至肥胖,专家指出,肥胖的根本原因是能量的摄入大于能量消耗,具体来讲主要包括饮食结构不合理、参加体育运动较少以及不健康的生活方式等。

“近些年,每次放完暑假返校,多数孩子都要比原来胖上一圈。”我市一些小学的老师告诉记者。据了解,有的孩子成天“宅”在家里玩电脑、看电视。其实,会玩会学的孩子更优秀,千万别让假期成了“小胖墩”的高发期。

一般认为儿童肥胖程度可分为三级,体重超过正常儿童标准体重20%~30%为轻度,30%~50%为中度,超过50%为重度。肥胖程度越严重,对儿童健康的危害越大。儿童肥胖不仅在生理上容易诱发心血管系统的疾病和大脑发育障碍,导致循环、呼吸、消化、内分泌、免疫等多系统损害,而且在心理上也会产生严重的忧郁症,影响儿童智商、行为、心理及性发育。

少年儿童时期如果饮食中热量过高,会导致脂肪细胞大量增殖,直接的后果就是成年以后难减肥易胖。

## 孩子减肥循序渐进

肥胖儿童的治疗应以饮食结构调整为主,体育锻炼、心理治疗为辅,最后才考虑药物治疗。肥胖的孩子的饮食宜采用低热量、低脂肪、低糖、高蛋白的饮食原则。同时提供适量的维生素、微量元素和蛋白质。

考虑到儿童及青春期孩子生长的需要,不宜采用节食、手术等方法进行减肥。一般通过运动训练的方法。但是儿童缺乏自制力,如果没有外界监督,运动很难坚持。所以,对于经济条件允许,而且本身工作忙碌没有太多时间督促孩子减肥的家长,可以考虑参加减肥夏令营。

郑州市妇幼保健院生长发育门诊儿科专家桂林艳指出,儿童减肥必须掌握一个原则,即无论采取哪一种治疗措施,都不能干扰其生长发育,也不能留下损害生长发育的危险因素。

国际社会对儿童肥胖症的治疗提出了四个禁忌,即禁忌采用禁食或饥饿疗法、禁忌“快速”减肥、禁忌使用“减肥药”和禁忌使用手术治疗。

“养成科学的饮食、运动习惯,才是减肥的最好方式。”桂林艳说,暑假将孩子送到专业的儿童减重夏令营是明智选择。减肥夏令营可以通过营养干预来改变孩子的生活习惯,同时配合心理行为干预,让孩子减肥时保持乐观向上的心态,可以起到事半功倍的效果。

## 家长需以身作则

“小胖墩”瘦身过程中,家长起到了非常关键的作用,专家指出,减肥不是目的,身体素质提升最重要,其中最关键的是习惯养成。

“有的家长总是一回家就倒沙发上看电视。无形中,家长的不良生活方式感染了孩子。”桂林艳说,一项数据显示,80%肥胖儿童的家长自己就不喜欢运动。

家长要深刻认识肥胖对孩子生理和心理健康的危害,帮助孩子克服心理障碍,鼓励孩子成功实施减肥计划,切不可由于溺爱孩子而使减肥计划半途而废,否则将影响减肥效果和孩子的减肥信心。

“在肥胖儿童越来越多的今天,想让自己的孩子健康成长,就要和孩子一起养成健康的膳食习惯和生活方式。”



## 我市首例 H7N9 禽流感患者生活正常

本报讯(记者 赵佳 通讯员 秦川 黄增)记者日前从省传染病医院(郑州市第六人民医院)获悉,该院对我市首例人感染 H7N9 禽流感患者王先生进行了回访。目前,王先生已恢复正常生活,并能下地劳动。

今年4月11日,王先生经过胸片和血液化验,初步诊断为“左下叶肺炎”,并转至河南省传染病医院就诊。因王先生从事活禽宰杀工作,并高度疑似,该院主治医师将其安排在医院隔离病区进行治疗观测。

最初,王先生核酸检测结果曾为阴性,但医院鉴于其从业情况和临床症状表现,第一时间进行口服奥司他韦抗病毒治疗,并结合中西医疗,为患者争取了最佳的治疗时间。由于就诊及时,最终没有延误病情,王先生于4月28日康复出院。

近日,该院医护人员专程来到王先生的家中进行回访,并为他测量了血压,进行了肺部听诊,并查看了其的复查影像学检测。目前,王先生各项生理指标均已正常,只需坚持用药巩固治疗效果。

## 市九院 引进原装进口 128 层螺旋 CT

本报讯(记者 赵佳 通讯员 董翠华)为进一步提高医学影像诊断技术,更好地为广大患者服务,郑州市第九人民医院在全市率先引进德国原装进口西门子 128 层螺旋 CT。

据该院院长白建林介绍,该设备是目前世界上最先进、扫描速度最快、射线剂量最低的 CT 机型之一,是市中级医院首台 128 层 CT。该设备具有无创、高效、精确、立体的医学影像特点,能对全身各个部位进行扫描,不仅扫描速度快,而且在获得高质量图像的同时还可利用其先进的图像后处理软件,重建出清晰逼真的近似于解剖的三维图像,可为临床医生提供可靠的诊断依据。特别是在心脏疾病的诊断方面显示出它的独特优势,仅需 5 秒即可完成心脏冠脉检查,对判断冠状动脉狭窄程度及心脏支架术后、心脏搭桥术后血管再评估提供准确可靠的影像依据。该设备的投入使用,对提升该院医学影像诊断水平、为患者提供高质量的诊疗服务具有重要意义。



## 出租车司机谨防糖尿病

去年5月15日,郑州大学附属郑州中心医院推出了“银杏相伴、健康同行——郑州出租车司机免费健康管理新体验活动”,长期持续开展为出租车司机进行免费体检活动。截至目前,已对 4000 余名出租车司机进行了健康普查,目前通过对已体检的出租车司机健康体检结果统计分析,处于亚健康状态或存在健康问题的出租车司机占九成以上,其中每 10 个出租车司机就有两名患有糖尿病,男性患病人数是女性人数的 6 倍,糖尿病困扰着大量出租车司机师傅。

该院内分泌科主任李清楚表示,出租车司机的饮食大多不规律,并且暴饮暴食情况严重,加上常年久坐缺乏运动,很容易诱发糖尿病、脂肪肝等慢性疾病。李清楚提醒,患糖尿病司机开车前常口服或注射降糖作用很强的药物,如优降糖、胰岛素等,如不及时进餐,很容易出现头晕、无力、手抖、冒冷汗等低血糖症状而导致交通事故。

他建议司机要注意规律饮食,保证定时定量定结构进餐,不要过饥或过饱;要注意规律起居,不宜长期夜班;开车时要按交通规则正常行驶,且不打手机、不吸烟,以避免为应对突然出现的路况而造成精神过度紧张;定期体检,积极接受治疗,及时调整治疗方案,尽量把血糖控制稳定。若患有糖尿病,开车前最好测一下血糖,一旦出现低血糖反应,最简单的方法是立即进餐,喝糖水或吃糖果。如果长途驾驶,应该存放足够的含碳水化合物或备用糖果。

院方表示,此项活动将长期持续,全市出租车司机均有免费体检机会。此外,医院还将为每人建立健康档案,并发有《郑州出租车司机健康管理手册》。此后凭此手册就诊,可免挂号费和诊查费。为保证体检质量,医院每天将为 10 名出租车司机体检。

本报记者 汪辉 通讯员 王建国

## 室内工作者更应防日光性皮炎

市二院皮肤科主任王西京提醒,长期在室内工作的人更应预防日光性皮炎。

王西京介绍,日光性皮炎是一种对阳光过敏的疾病,由于夏季着装较少,暴露在外的皮肤经过日光过度照射后,在皮肤的暴露位置引起的急性光毒反应。一些长期在室内工作的人自认为就不会得日光性皮炎,其实并非如此,长期在室内工作的人很少直接接触阳光,会对阳光变得更加敏感,因此更应预防日光性皮炎。同时,日光性皮炎与人的皮肤颜色有关,皮肤较白的人易患日光性皮炎,皮肤较黑者由于对日光的遮挡和反射作用较强,则不易患病。

王西京表示,日光性皮炎与饮食有很大的关系,柠檬、木瓜、香菜等食物,食用后在人体内会分解出一种感光性物质蓄积于体内,当人体接触强烈日光后,就会诱发日光性皮炎。同时,若是体内缺乏维生素 B2 的时候,皮肤对日光也会特别敏感,适当补充维生素 B2 对日光性皮炎会有很好的预防作用。

专家提醒,夏季避免日光暴晒是关键。10-14 时是紫外线照射最强烈的时段,一般建议减少外出,若外出可涂抹防晒霜,戴好太阳帽或打着防晒伞,以减少紫外线对皮肤的伤害。如果出现了日光性皮炎,千万不要用手抓挠,因为一旦抓破易出现感染,应以消炎、止痒、止痛为原则,局部外用炉甘石洗剂或冰水湿敷,若是出现头痛、呕吐、恶心头等不要擅自处理,一定要去正规医院治疗。 本报记者 周娟 通讯员 尹歌



## 市七院 切除罕见颈部血管瘤

本报讯(记者 汪辉 通讯员 荣文翰 冯晓磊)昨日,记者从郑州市第七人民医院获悉,该院普外科二病区成功为一患者切除颈部拳头大小的罕见血管瘤。据了解,目前国内开展如此大的血管瘤切除术还很少见。

该患者今年 50 岁,来自汝南县农村。两年前,他无意中发现自己左侧颈部有一“鸡蛋”大小的肿块,因不影响日常生活,便未做治疗。但此后肿块逐渐增大。在当地医院彩超检查诊断为血管瘤,考虑到手术风险大,建议转院治疗。于是,患者日前来到市七院住院治疗。

入院后检查发现,患者左侧颈部有巨大不均匀肿块,大小约成人拳头。明确诊断后,该院普外科二病区主任张聪敏组织专家进行了术前讨论,制定了周密的手术方案,手术历时 3 个半小时顺利结束。术后,患者恢复良好,现已痊愈出院。

“海绵状血管瘤主体部分为大量蜂窝状薄壁血管窦构成,手术切除过程中止血困难;且颈部有重要血管神经,颈部巨大血管瘤与这些血管神经关系密切,使多数外科医生感到棘手。”主刀医生张聪敏表示,该患者如不及时治疗,症状会进一步加重,一旦瘤体破裂将危及生命。

## 郑州人民医院颐和医院 成功实施首例开胸食管癌术

本报讯(记者 汪辉 通讯员 卢亚敏)郑州人民医院颐和医院日前成功实施了首例开胸食管癌术。

该院胸外科主任许金良介绍,该患者系食管胸中段鳞癌,肿瘤还与胸主动脉、奇静脉、胸导管等结构关系密切,手术有一定难度与风险。在制定了周密手术方案后,历时 4 个小时,手术顺利结束。许金良说,此次开胸手术过程中还使用了先进的安速刀设备。这种“刀”更为安全有效地进行组织切割和止血,使手术区域干净。

据悉,许金良曾任省肿瘤医院胸外科主任,是我省临床医学重点学科带头人,享受国务院政府特殊津贴专家。任中国抗癌协会肺癌专业委员会委员,河南省肺癌专业委员会主任,现为名誉主任。擅长食管癌、肺癌、贲门癌、纵隔肿瘤、胸壁肿瘤及胸部复杂疾病的诊断和外科治疗,尤其对高难度、复杂性胸部肿瘤的手术治疗有丰富的临床经验。

## 乳头再造 让乳腺病女性找回美丽

本报讯(记者 汪辉 通讯员 邢永田 高歌)近日,在省人民医院乳腺外科的病房里,驻马店西平县的王女士高兴得合不拢嘴。

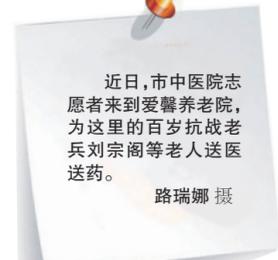
自王女士患乳腺癌切除乳房后,一年前该院乳腺外科副主任医师李文涛给她做了乳房再造手术。近日,王女士专程来做乳头再造手术。李文涛介绍,王女士的乳头再造是“就地取材”,用的是再造乳房的皮肤。“切除癌变的乳腺,然后取皮瓣做成乳房的形状,再‘移植’到胸部,最后做上乳头,这就是乳房再造的整个过程。”李文涛说。

又讯近日,省人民医院成功为一名患者施行了角膜内皮移植术。

今年 50 岁的患者夏女士(化名),3 年前曾做过白内障手术。不料术后人工晶体取出,导致角膜内皮损伤,从此畏光、流泪和疼痛开始无时无刻地纠缠着她。日前抱着试一试的态度,她来到省人民医院就诊。眼科副主任医师李家臣确诊夏女士为角膜内皮功能失代偿导致的大泡性角膜病变,并成功为其实施了角膜内皮移植术。

李家臣介绍,角膜内皮移植术与传统的穿透性角膜移植手术相比,具有手术时间短、风险小,可降低免疫排斥反应几率,能做到解剖和光学上的修复,且能减少术后并发症。

## 图片新闻



近日,市中医院志愿者来到爱馨养老院,为这里的百岁抗战老兵刘宗阁老人送医送药。 路瑞娜 摄



团市委群众工作队、市二院日前组织名医走进金水区西彩社区开展医疗救助活动。图为医护人员对贫困老人进行脑卒中筛查。 陈燕 张琳琳 摄

## 我市三个医学专业委员会换届

本报讯(记者 赵佳 通讯员 楚哲 韩峰)近日,郑州市医学会第二届全科医学专业委员会换届改选暨学术会议在市一院举行。

本次参加会议的会议代表多数以全市各社区卫生服务中心为主,长期致力于基层公共卫生事业,对基层卫生及其他医疗卫生方面有丰富的经验。通过本次学术活动进一步增强了各医院的学术发展,并对全科医生制度进行了深度解析和交流,达到提升能力、经验互补的目的。

此外,由医学会主办,市一院承办的市医学会第八届整形美容专业委员会日前召开。大会选举并产生了第八届整形美容专业委员会名誉主任委员、主任委员、副主任委员。该院简玉洛当选为新一届主任委员。

市医院协会口腔管理专业第三届委员会换届暨牙体牙髓、牙槽外科、口腔影像学术会议(右



图)日前在市口腔医院举行。大会选举产生了 56 名口腔管理专业委员会委员。二七区卫生局局长、市口腔医院院长王章正当选为主任委员。



如何消暑、如何抵挡夏日高温热浪?先不去吹捧制冷家电、冷饮、瓜果、凉席、防晒护肤品等商品,单从饮食说夏季消暑时菜——苦菊。

趁着晚上那一阵凉风,约个三五好友在夜市摊上吃点烧烤、喝点啤酒、点盘花生米,顺便来上一盘凉拌苦菊聊聊天,何其惬意的人生。当然

## 苦菊

在家里自己动手做也是不错的。

**专家点评:**苦菊属菊花的一种,又名苦菜、狗牙生菜,有抗菌、解热、消炎、明目,维持人体正常的生理活动,促进生长发育和消暑保健等作用。味略苦,颜色碧绿,可炒食或凉拌,是清热祛火的美食佳品。配上大蒜的解毒杀虫、抗菌消炎堪称绝配。

但脾胃虚寒、胃弱不好、常拉肚子者以及孕妇禁用,以防引起胃肠不适。

**做法:**将新鲜苦菊择好洗净,焯水控干晾凉,姜蒜切末,加入盐、鸡精、香油、白糖、米醋、辣椒油少许,搅拌均匀后装盘。口感甜咸苦辣五味杂陈,清新爽口,开胃健脾。

任琳