

20岁,100KG,胖≠结实

潜藏背后的健康隐患才是你需要担心的

“孩子得了这种病,我们做父母的是有很大责任的!”郑先生懊悔地说,“孩子从小就是胖墩墩的体质,我们也觉得胖了结实、健康,所以在饮食、运动方面一直没有约束过他,不曾想现在这么多病出来了。”

高高瘦瘦的郑先生是义亨人,与他形成鲜明反差的儿子小郑,体重高达100kg,20岁的小郑与很多年轻人一样,喜欢熬夜、高热量饮食,作息不太规律,还不爱运动。“因为每次稍微运动后整个人就感觉很累,而且动起来也不灵活,所以我从小就不喜欢运动。”小郑不好意思地说,久而久之形成了恶性循环,爱吃不动的他越来越胖。

因3天前开始持续小便泡沫增多、全身乏力等症状,小郑在父亲的陪同下来復元医院就诊。综合小郑的症状和病情描述,医院王一郎医生对其进行了尿常规、尿敏感肾功能等检测,结果显示小郑的尿蛋白质2+ (正常为阴性-)、尿微量白蛋白687.27mg/L(正常为<20mg/L),拟“蛋白尿待查”入住肾内科。

肾内科主任冯秀芳说:“小郑的尿蛋白

异常,是出现了肾脏疾病的警示信号,如果不加以重视,有可能演变为慢性肾脏疾病。如持续加重长期发展,将可能诱发慢性肾衰竭甚至是尿毒症。”

随后进行的肾穿刺病理活检结果显示,小郑患上了肥胖相关性肾病,而此前,小郑已患有痛风(高尿酸,有2年病史)、高血压、高血脂等多项疾病。对症下药,肾内科医生给予了有效的药物治疗,同时嘱咐其注意饮食、加强锻炼、控制体重,以确保长期良好的预后效果。

“小郑的高尿酸、高血压、高血脂、肥胖相关性肾病,都与代谢综合征有关。”冯秀芳主任分析说,这种情况,需要引起更多人尤其是自认为“健康”的人们注意。

什么是代谢综合征

代谢综合征是人体代谢紊乱的病理状态,是一组以肥胖、高血糖(糖尿病或糖调节受损)、血脂异常(高甘油三酯血症和/或低高密度脂蛋白胆固醇血症)以及高血压

等聚集发病,并严重影响机体健康的临床症状候群,是在代谢上相互关联的危险因素组合。这些因素直接促进了冠状动脉性心脏病、脑卒中、肾血管和周围血管疾病,以及2型糖尿病的危险因素。具有这些风险因素的病人,其死亡率比普通入高。

如何简单判断是否患有代谢综合征

- 1.腹部肥胖:腰围男性>90cm,女性>85cm。
 - 2.甘油三酯(TG):≥1.7mmol/L。
 - 3.高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C):<1.04mmol/L。
 - 4.血压:≥130/85mmHg。
 - 5.空腹血糖:≥6.1mmol/L或糖负荷后2小时血糖≥7.8mmol/L或有糖尿病史。
- 具有以上三项或三项以上者可诊断为代谢综合征。

如何预防代谢综合征

- 1.坚持运动。每天至少运动30分钟,

每周不少于150分钟。

2.控制体重。肥胖是发生代谢综合征的一个危险因素,将体重控制在合理范围是预防该类疾病的重要手段。

体重指数=体重(公斤)除以身高(米)的平方

正常:18.5-23.9,超重:≥24,肥胖:24~27.9,肥胖:≥28。

3.健康饮食。低热量、低脂饮食,减少糖、盐、饱和脂肪酸、加工类食品的摄入,多吃新鲜的蔬菜、水果及全麦类食品等。

肾内科主任冯秀芳提醒:防治代谢综合征是持久战,不是传统意义上的治疗而是系统的管理。患者日常行为和自我管理能力,是代谢综合征各组疾病控制与否的关键点。现在超重和肥胖的青少年儿童患者逐年增加,该人群是代谢综合征的“强大后备军”,需引起社会和家長的高度重视。在不影响患儿生长发育的同时,应该适当控制饮食、增强锻炼,严防体重超标。

全媒体记者 王莉莉 通讯员 陈颖颖

营养素那些事,你够“镁”了吗?

一、镁在哪儿?

镁是地壳中常见的8种元素之一,在人体中含量也很高,属于常量元素。正常成人内含镁约20-38克,其中60%-65%存在于骨骼,27%存在于肌肉、肝脏、心脏、胰腺等组织。

二、镁重要吗?

镁是体内多种酶的激活剂,对葡萄糖、脂肪、蛋白质等的代谢起着重要调节作用。镁能维持钠、钾离子在细胞中的正常分布,若缺镁,细胞可能会罢工。同时,镁是骨细胞结构和功能所必需的元素,具有维持和促进骨骼生长的作用。

由于镁离子在肠道中吸收缓慢,促进水分滞留,临床上具有导泻的作用。镁还具有降低血清胆固醇浓度,扩张血管,抑制血



小板聚集、预防动脉粥样硬化的作用。

三、怎么“镁镁”地吃?

人体每天都需要适量的镁摄入,普通人入镁的每日参考摄入量爲330毫克,孕妇则需要增加到370毫克。通常从食物和水中摄入的镁不会引起毒性反应,因此《中国居民膳食营养素参考摄入量》(2013版)

没有对镁的最大摄入量进行规定。

在我们日常的饮食中,含镁的食物很多,其中最佳的来源食物主要是坚果和大豆:如黑芝麻籽、巴旦木、大豆等;其次是海鲜类,如螺、鳕鱼、虾等,以虾米、虾皮中含量较高;此外一些深色的阔叶蔬菜、发酵豆乳、牛乳、富含矿物质的饮用水中也含有少量的镁。

四、你足够“镁”了吗?

均衡膳食基本可以摄入足够的镁。可惜的是,在实际生活中,大多数人没有做到坚持吃粗粮、坚果、豆制品等,镁主要通过蔬菜和饮用水摄入,往往存在镁摄入不足现象。

根据《中国成年居民营养摄入状况的评价》,我国成年居民镁摄入不足比例:19-30岁男性为56.5%、女性为43.2%。30岁以上男性为64.3%、女性为47.3%。

五、该不该额外补镁呢?

这么多人可能有镁缺乏的风险,实在没有条件保证饮食,直接吃补充剂有用吗?根据最新的研究表明,镁制剂对调节脂质代谢起重要作用,减少高脂血症的发生率。

日本长达十年超过8万人的队列研究发现,日本男性饮食中镁摄入量的增加与冠心病风险的降低有关。镁是组成骨的主要成分,长期较低的镁摄入量往往与骨质疏松有关。

镁还会影响维生素D的活性及甲状旁腺素的敏感性,短期的实验显示补充镁有助于抑制绝经期后骨质疏松女性的骨转换。

值得注意的是,镁制剂容易造成镁过量,从而引起腹泻、恶心、胃痉挛等胃肠道反应,严重者可能出现嗜睡、肌无力等临床症状。

最后,再强调一句,要想“镁镁的”,均衡饮食才是王道。

据科普中国

如何区分感冒和过敏性鼻炎

鼻子不舒服,到底是感冒还是鼻炎呢?如果是鼻炎的话,是不是过敏性鼻炎呢?这是很多人遇到的困惑。

感冒又称急性鼻炎,通常由病毒感染引起,表现为鼻黏膜的急性炎症,分前驱期、卡他期和恢复期,患者会经历从鼻腔干燥、灼热、异物感并伴有畏寒等全身不适,到出现鼻塞、喷嚏、水样涕、鼻音等症状,同时伴有低热、倦怠,再到鼻涕转为黏稠、全身症状减轻,病程7-10天左右。轻重程度可因感染的病毒种类不同及患者年龄、身体状态不同而有所区别。因此,全身症状以及短期病程是感冒的重要特点。

而过敏性鼻炎作为慢性鼻炎的一种,患者会有持续数月或反复发作、间歇期亦不能恢复正常的长期病程特点。初期症状与感冒相似,但它们的出现是由于患者接触到环境中诸如尘螨、花粉、动物皮毛等刺

激物。无明确致病微生物感染,也是有别于感冒的重要特点之一。这些过敏原可刺激身体产生一种名为IgE的免疫球蛋白,通过一系列的炎症反应,最终引发各种症状,成为鼻黏膜的慢性炎症。因此,IgE的检测在过敏性疾病的诊断中至关重要。当然,患者发作的前提是其驱体本身已致敏,才会有此类反应。先出现反复发作的鼻塞,接着突然或连续性打喷嚏。可于晨起或夜间睡前发作,也可能是接触过敏原后立刻发作。同时伴有大量清涕,严重时鼻塞严重,嗅觉下降。还有的患者因长期张口呼吸导致咽痛、咽干,甚至出现哮喘、眼痒、流泪等症状。

如果疾病发作有非常明显的季节相关性,那么很有可能是季节性过敏性鼻炎,主要过敏原多为当季花粉,在花粉播散的时间区间内患者会有非常明显的症状,风和



日丽或是大风天气愈加明显。眼部、咽部甚至气道症状都有可能同时伴发,待花粉期过去后症状则消失。

而常年无季节相关性的发作则考虑是尘螨、霉菌、蟑螂、动物皮毛等引发的常年性过敏性鼻炎。症状的轻重与所处环境中过敏原的浓度相关,也可能诱发过敏性哮

喘等的发生。还有一些患者甚至出现鼻窦炎鼻息肉,需要反复手术诸手术治疗,增加了身体和经济负担。

从全世界的统计数据来看,过敏性疾病患病率在逐年上升,成为威胁人类健康的慢性疾病之一。目前针对过敏性疾病发病机制的研究尚未有定论。对于小孩而言,如果父母中一方或双方有过敏性疾病,那么孩子发生过敏的机会大大增加,可见遗传也是一个重要因素。

过敏性鼻炎和感冒不同,拒绝用药并不能起到“增强免疫力”的作用。相反,在无法避免接触过敏原的前提下,若不用药物加以控制,很可能会加重病情,甚至由过敏性鼻炎向过敏性哮喘演变。针对伴有鼻炎的哮喘患者,不可忽视对鼻炎的治疗。上气道的过敏性鼻炎控制不好,下气道的哮喘是很难有效控制的。

据人民网

七招让宝宝爱上刷牙

●尽早培养习惯 没长牙就开刷

孩子出生后就像一张白纸,越早开始给孩子刷牙,越容易建立起孩子良好的口腔卫生习惯。很多家长抱怨孩子不配合刷牙,就是因为“下手”晚了,造成孩子在心理上的抵触。孩子出生后虽然还没开始长牙,家长也应该在孩子每次吃完奶后,手指上缠绕湿纱布蘸温开水给孩子擦拭口腔,这样不仅可以帮助孩子早期建立良好的口腔卫生习惯,还可以帮助预防婴儿期常见的白色念珠菌病,俗称鹅口疮。

提示:夜奶和奶睡是孩子牙齿健康的最大杀手,所以孩子长牙后一定要避免奶睡,减少夜奶次数,1岁以内要戒断夜奶。

●定时刷牙 当作每天生活一部分

让宝宝就像每天给孩子吃饭、洗脸、洗澡一样,成为孩子生活中必不可少的一部分。需要注意的是,每天晚上刷牙的时间要稍微提前一些,且刷牙完后不能再进食。让孩子刷牙后再玩上一会儿,不要等孩子困了才开始刷牙,就很难取得孩子的配合了。对此,所有家庭成员要达成一致,决不妥协,坚持2至3周,孩子会逐渐接受。

提示:建议每天早晚刷牙各一次,如果实在做不到,也一定要保证每天晚上睡觉前把牙齿刷干净!

●方法得当 让孩子享受刷牙

很多情况下孩子不配合刷牙可能是因为家长给孩子刷牙时采用的体位和刷牙工具不合适。0至3岁的孩子在刷牙时可以采用膝对膝的体位或平躺位,这样不仅孩子会觉得比较舒适、有安全感,大人的视野也会比较清楚,更容易刷得干净。另外,要根据孩子的年龄段和口腔大小选用刷头大小合适的牙刷,提倡选择小头牙刷,不要选择刷头过大的牙刷。

提示:刷头过大不仅会造成孩子的不适感,口腔内细小或拐角的地方也不容易刷得干净。

●把刷牙当作游戏 使其变得更加充满乐趣

发现孩子生活中的兴趣点,并融合到刷牙的过程中。比如喜欢数数的宝宝,可以告诉他,我们给小牙齿洗澡洗到一百下的时候就洗干净啦,宝贝也跟着一起数。有时候宝宝主动要求自己刷牙,可是又刷不干净,这时候要保护他的主动性,让他自己刷20下,然后家长再帮宝宝刷到一百。

提示:0至3岁孩子的口腔卫生必须由家长来维护,孩子是没有能力自己刷干净牙齿的。

●互换角色 提高宝宝的积极性

当宝宝拒绝刷牙时,可以先鼓励他为你刷牙,并在宝宝开始为你刷牙后对宝宝

的行为进行肯定,从而调动孩子的积极性,然后再给他刷牙。

提示:牙刷至少每3个月需要更换一次,千万要记得。

●用宝宝喜欢的动画人物作为引导

孩子都爱听故事,平时多给孩子讲与刷牙有关的故事或看动画片,刷牙的时候,以故事中的人物为引导,把孩子带入故事中,宝宝就更容易配合刷牙了。

提示:0至3岁孩子是可以使用牙膏的。而且一定要用儿童含氟牙膏,但是要控制用量,每次使用大米粒大小的量就可以。

●为孩子刷牙设置奖惩规则

当孩子配合完成了口腔护理时,一定要及时给予鼓励,比如说:“刷得好干净啊!牙齿刷得好白啊!”也可以有适当的物质奖励,比如,每天完成刷牙奖励一个小贴画,积累一段时间,一定数量的小贴画可以兑换一次孩子喜欢的活动,让孩子有成就感并愿意坚持刷牙。如果孩子不肯刷牙,也可以适当使用惩罚规则,事先提醒孩子刷牙,并告诉他刷牙将产生的后果。比如可以跟他说:“睡觉前需要刷牙,如果不愿意刷牙,就会扣除两个小贴画。”或者“如果不刷牙,小细菌就会在宝宝的嘴巴里安家落户,把宝宝的牙齿啃出大洞洞,不仅会牙痛,还会吃不了好吃的。”

提示:吃甜食或零食不利于孩子的口腔健康,所以最好不要把这些作为奖励。

据《北京青年报》(图片均来自网络)



医生信箱

义乌復元私立医院协办

咨询电话: 0579-89922999 18806795666



血压偏高是什么情况引起的?

龚女士来电咨询:我今年35岁,以前血压一直比较正常,但最近不知道为什么,每次测量的时候低压都有些偏高,请问这是怎么回事?

义乌復元医院心内科主任向江回答:舒张压(低压)高是由于交感神经活性增高、外周小动脉收缩使周围血管阻力增高所致,是高血压病的早期阶段。建议减轻体重、限盐、增加活动、避免情绪波动、减轻精神压力等,可使舒张压有所下降。其中减轻体重及限盐是降低舒张期高血压的有效方法,与药物治疗相比,降压效果更能持久。如果经过3~6个月的非药物治之,舒张压仍大于90mmHg,则应予抗高血压药物治疗。

眼睛太突出怎么办?

你可能犯了这种病

戴眼镜久了的人通常会发现,自己的眼睛发生了不同程度的变形,最明显的就是眼球有些突出。然而,如果你的眼球突出到了给人一种怒目圆瞪的感觉,那就要小心了,因为你可能患上了甲状腺相关性眼病。

甲状腺相关性眼病是一种自身免疫性的眼眶炎症性疾病,一般多发于女性,而且随着年龄增大呈现严重程度增加趋势。该病常伴有甲状腺功能异常,如甲状腺功能亢进症、甲状腺切除术等。

那么,我们应该如何判断是否患有甲状腺相关性眼病呢?主要表现为:

- 1.眼睑裂隙增宽,少瞬和凝视。
- 2.眼球向内侧聚合不能或欠佳。
- 3.眼向下看时,上睑由于上睑板肌的紧张牵制,不能随眼球下落,因而露出一定范围的角膜上部的巩膜(白眼珠)。
- 4.眼向上看时,前额皮肤不能皱起。
- 5.严重者眼球固定,眼睑不能闭合,复视、角膜溃疡,甚至失明。

因为具体机制不详,甲状腺相关性眼病目前缺乏有效的根治手段,需要进行长期的观察与随访,及时对症处理。急性期需要使用激素治疗,稳定期眼球突出明显、视神经病变等可采用眶减压手术等。如果视力出现明显的下降与角膜溃疡时,内镜下眶减压手术可以达到很好的对症治疗效果。

对于甲状腺相关性眼病患者而言,想要避免病情恶化,必须注意以下几点:

第一,戒烟(包括二手烟),吸烟是目前比较公认的危险因素。若有甲亢,需食用无碘盐,少食海产品。

第二,注意避免甲状腺功能波动。甲状腺相关性眼病加重的患者,常伴有甲状腺功能的异常波动,需遵医嘱按时按量服用相关药物,切忌自行加量或减量。

第三,规律作息,尽量避免熬夜。

第四,注意观察睡眠时眼皮情况,尽量避免睁眼睡觉。如有睁眼,可考虑用红霉素眼药膏涂眼封闭或者使用湿房镜等保护。

第五,定期检查眼压,避免眼压异常继发视神经病变等。

据新华网

针对颈椎 关爱睡眠

床奇·会动的枕头

针对颈椎,发明人瘫痪后执迷七年研究,申请并取得了一项实用新型的技术发明——摆动式位移枕头,专利号 ZL2010205350225。2012年11月,该产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科技成果评审验收,其相关技术达到国内领先水平。

众所周知,颈椎病大多源自久坐工作而缺少活动的人,颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛,严重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。而目前人们针对颈椎要么经常到特定场所去针灸、推拿、医疗牵引甚至吃药;要么认为自己没有时间或怕麻烦得过且过,以致延误最佳好转的机会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造成的颈椎压迫,应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点,发明了用机械原理制造的枕芯,睡觉时你只要轻轻一枕,头部重量就会带动枕芯移动和转动,同时摩擦带动颈椎向头顶方向移动,既轻松舒服又方便可靠。

发明人: 吴宝弟 咨询电话: 0579-85380028

免费体验: 通惠门八街6号(北门街中央公馆一楼)



携手灭烟 拥抱晴天



无烟生活 无烟世界 清新生活

义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心

义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心