



■ 本报记者 马珂  
通讯员 王思 杨秋梅

近年来,随着生活条件的改善,我国很多家长采取填鸭式喂养方式,一味让孩子多吃。有些孩子嘴馋贪吃时,家长没有及时加以阻止,使得孩子最终营养过剩,造成肥胖。

### 小儿肥胖会引发多种疾病

解放军第187医院儿科主任、副主

# 孩子能吃是福？

## 专家提醒：太能吃未必是好事

日常生活中,很多孩子吃饭会把碗贴在脸上狂吃,碗里几乎没有留下一粒米饭。看到这种场景,很多人会疑惑:孩子太能吃,会引发糖尿病和甲亢吗?

乱,引发高胰岛素血症而出现异常的饥饿感。

王敏近日接诊了6岁的小患者凡凡,身高125厘米,体重28公斤。凡凡近期食量大得吓人,爱吃肉,贪睡,且增胖明显。父母担心他可能患有糖尿病或甲亢,便赶紧带他到医院检查。经过检查,凡凡属于轻度肥胖,并无其他并发症。医生建议家长带凡凡到营养科做进一步专业检查与咨询。

记者采访了187医院有着12年甲亢临床诊治经验的主治医师周琼。她提醒家长,甲亢为一种遗传代谢性疾病,甲状腺素会导致人体消瘦而不是增胖。而单纯性肥胖不会引起甲亢,药物性肥胖导致的甲亢在用药疗程结束后可以治愈。但是家长须注意,当一贯能吃的儿童短时间内突然出现嗜睡、食欲减退的症状时,应及时到医院就诊检查是否患甲亢。

187医院营养科今年已经检测出多

个类似于凡凡这样的儿童肥胖症病例,根据不同的情况因人而异进行全面的营养评价,制定可执行的个性化方案,利用信息系统交流互动执行情况,并定期随访营养治疗效果。凡凡的家长表示,为了让孩子早日恢复健康,会严格按照医生制定的营养指导计划,执行低脂肪、低碳水化合物和丰富的蛋白质和高膳食纤维膳食方案,以及相关的注意事项。

### 养成健康习惯 从源头避免肥胖症发生

187医院营养科主任医师、高级营养师王中华表示,近年来,像凡凡这类被诊断为小儿单纯性肥胖即轻度肥胖症的儿童越来越多,应引起家长们的重视。小儿单纯性肥胖症治疗的目的是使体脂减少接近其理想状态,同时又不影响儿童身体健康及生长发

育为原则,一般不主张应用药物降低食欲或增加消耗,因该类药物疗效不持久且副作用大,应采用行为矫正、营养饮食调整、心理治疗和适量运动等综合治疗。

医生提醒家长,肥胖儿童不仅有患糖尿病和甲亢的风险,肥胖后,脂肪细胞因子的大量分泌可以促使性腺轴的发育,还可能诱发性早熟。这样的情况多见于女孩,因此肥胖确实是女孩性早熟的诱因之一。男孩如果太胖,反倒可能性发育落后。性早熟会使孩子的生长潜能受损,孩子可能在前期比其他孩子高大,但后程乏力,骨骺提早闭合。

研究结果显示,性发育早1年,身高损失5厘米左右。所以,家长要通过帮助儿童养成每天进行充足的户外运动、吃富含铁和维生素C的食物、三餐定时定量、保证吃好早餐等健康的生活习惯,从源头上避免儿童肥胖症发生。

## 孩子弯腰含背,或是脊柱侧弯

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

严重脊柱侧弯会压迫心脏等器官,对血液循环、呼吸等造成影响。解放军第四二五医院脊柱骨科主任马建国表示,我国儿童的脊柱侧弯发病率较高。家长平时应多留意孩子的脊柱,尤其是5岁以前,应更加留意。

“5岁以下发病的,临床上称为早发性脊柱侧弯,多是先天性的,无法预防,主要靠早发现早治疗。”马建国提醒,有些是在孩子刚会坐或走路时发现的。因为这时腰椎负重增加,是早期筛查的好时机。

### 脊柱侧弯严重危害健康

专家表示,日常生活中,家长不妨注意观察,勤摸孩子的后背,是否平坦一致。目前,医院、学校等还没有常规的脊柱侧弯筛查,但父母可通过一个简单的检查,就是弯腰试验,让患儿脱上衣,双足立于平地上,立正位,双手掌对合,置双手到双膝之间,逐渐弯腰,父母可坐在小孩前或后方,双目平视,观察孩子双侧背部是否等高。如果发现一侧高,表明可能存在侧弯伴有椎体旋转所致的隆凸。

马建国表示,“严重的脊柱侧弯如果不及及时治疗,可能会导致残废和截瘫,给家庭和社会造成沉重负担。”

脊柱侧弯越早治疗越好,因为年龄越小脊柱柔软性越好,矫正效果越好。“早期症状较轻,一般通过佩戴支具即可矫正,若是进展性的,当侧弯超过50°时,一般就要手术了。”马建国建议。

另外,胎儿期和青春早期也是脊柱侧弯的高风险期,母亲在怀孕时,应做好排畸检查。青春早期则是孩子躯干生长的关键时期,家长应让孩子养成好习惯,比如保持正确的坐姿、睡姿,最好睡硬板床,不要长时间趴在桌子上睡觉,避免用单肩背包等。

### 预防脊柱侧弯 从儿时抓起

马建国就如何预防脊柱侧弯,提醒家长:婴儿不要坐得过早。有的妈妈在宝宝只有3—4个月时,就给宝宝裹着被子让他坐起来,一坐就好几个小时。长时间用同一姿势坐着,婴儿脊柱周围的肌肉不够强壮,容易疲劳,无法支撑身体,容易埋下脊柱弯曲的隐患;孩子坐的姿势要正确,写字、看书时要坐正,不要歪着趴在桌面上,同时应适当地变换体位与休息,以免造成脊柱侧弯;孩子的学习桌、椅的高低要合适。特别是老师也要仔细观察宝贝使用的桌椅,必要时进行相应的调整。

需要注意的是,很多父母会把孩子送到特长班学习,比如舞蹈班、乒乓球班等,以为这能培养孩子的身体素质,让孩子身材更加挺拔。殊不知,乒乓球运动中,脊柱侧弯就是最常见的“职业病”。长期保持一种舞姿,也有可能造成脊柱侧弯。

马建国强调,脊柱侧弯的预防十分重要,尤其是少年儿童时期,要养成正确的站立、坐立的姿势,注意书桌和椅子的高度,读书写字时要端正,不歪头、不扭身。另外,防止“书包综合征”最好的方法是避免单肩挎包,宜用斜背挎包或背囊式背包。

此外,还要加强腰背肌、腹肌及肩部肌肉锻炼,轻度侧弯的患者可进行吊单杠、游泳、仰卧起坐、俯卧撑等锻炼,大部分可自行矫正,不需治疗。

# 宝宝穿太多,当心“捂热综合征”

■ 本报记者 马珂  
通讯员 王思 杨秋梅

近日,持续阴雨湿冷天气导致我省感冒患者急剧上升。为了避免孩子感冒,家长常常给孩子“里三层外三层”地添衣加被,有时孩子睡觉也搂在怀里。殊不知,这样做可能会出现“捂热综合征”。有些宝宝甚至因此会被捂死。

### 搂着孩子入睡不妥当

解放军第187医院儿科主任、副主任医师王敏提醒家长,千万不要因为天气冷,就给宝宝穿太多的衣服,盖太厚的被子,更不要搂着孩子睡。因为保暖过度和缺乏新鲜空气会使孩子发生“捂热综合征”。这种病死率很高,而且既使抢救存活,后遗症也很容易存在。

### 宝宝盖厚棉被睡被捂死

**案例1:**去年12月3日,武汉一对年轻夫妇在宝宝发烧时,用民间土方法,给宝宝盖上厚厚的棉被捂热出汗,以求退烧。不料弄巧成拙,宝宝最后被捂死了。

**案例2:**去年12月7日—8日,重庆某医院儿科连续收到两例被父母捂太紧而致死的新生儿。其中一名为出生不到7天的男婴,因为家长发现孩子手脚有些凉,便把本已包裹得里三层外三层的宝宝放在已入睡的妈妈被窝里。隔天早上,家长醒来

时,孩子已面色发黑,没了气息。而另一名因同样原因死亡的宝宝出生还不满30天。

“捂热综合征”又称闷热综合征、捂被综合征,简单地说,就是在高热环境下引发的缺氧病症。该病常发生于1岁以内的宝宝,未满月的新生儿尤其多见,寒冷季节是高发期。

王敏表示,目前该院尚未出现此类案例,但平时经常见到‘包粽子’、‘搂着宝宝入睡’的情况。近期,海口天气持续阴冷,很多家长特别是爷爷奶奶,难改多年的老经验、老做法,常把宝宝包得过紧、过厚,睡觉时也搂着孩子入睡。其实这样的做法并不妥当。因为,婴儿神经系统发育不完善,中枢神经调节功能差,体表汗腺功能不成熟,又没有能力挣脱厚重的衣物,捂热过久会影响宝宝肌体散热,使宝宝体温急剧上升,引发高热,出现大汗淋漓、面色苍白、甚至抽搐昏迷等症状,严重者会影响到神经系统发育,留下智力呆滞、癫痫等后遗症。

症。更有甚者会像上述案例中的宝宝那样,因呼吸衰竭而死亡。

### 关注宝宝体温 科学增减衣物

日常生活中,家长应随时关注宝宝体温,科学增减衣物,避免“搂着宝宝入睡”。如果因此导致孩子高热情况的发生,及时送医是最有效的治疗措施。

王敏认为,宝宝穿衣应比大人多一件,玩时要比静时少一件,室外要比室内多一件。宝宝睡觉时不应穿棉袄、棉裤,只穿内衣就可以。宝宝的被褥要松软,不要太厚。新手爸妈要注意千万不要把被褥盖过宝宝的头部,或在外出时不要在宝宝的头部盖上衣物。

专家提醒,新手爸妈要注意观察宝宝的情况,如果发现宝宝出现烦躁不安或身上有汗时,就需要给宝宝松开包被或减少衣服。如果发现宝宝的

小手或小脚发凉,体温在36℃以下,就应该给宝宝增添衣服或提高室温。

此外,新手爸妈千万不能搂着宝宝入睡。因为夜间宝宝一哭,大部分新手妈妈会习惯性地给她喂奶,有时候宝宝含着乳头就睡着了,乳房很容易堵塞宝宝的口鼻,影响宝宝呼吸,引发窒息。此外,宝宝呼吸系统发育不及成人,在有限空间内获得的氧气的量不多,就会影响到脑组织新陈代谢,对发育极为不利。

王敏表示,有人认为给宝宝排汗是降温最好的方法,其实这是不可取的。这样可能会导致宝宝因高热汗汗使其体内水分大量丢失,而引起脱水和酸中毒。因此,如果家中宝宝出现高热症状,建议家长首先将宝宝撤离高温环境,让宝宝尽快呼吸到新鲜空气,以增加宝宝体内血氧饱和度和血氧含量,改善机体缺氧症状和呼吸状态。同时,要尽快把宝宝送到医院救治。如果家里离医院较远,需要迅速降温,可采用温水擦浴的方法来降温。

# 别让干燥剂成了伤眼“凶器”



■ 本报记者 侯赛 通讯员 钟友廷

日常生活中,父母们常常会提醒孩子勿食干燥剂。但很少有人知道,干燥剂除了具有食用风险,更是伤眼致盲的“化学凶器”。

### 做好防护,避免眼外伤

海南省眼科医院主治医师刘俐娜表示,生活中,人们会接触各种各样的化学物质,如洁厕剂、洗涤剂、醋酸、石灰等,这些酸性或碱性的化学物品直接接触眼睛都会造成眼睛损伤。由于碱性物质更容易渗入眼球,造成眼内组织广泛损坏,后果比酸性物质的伤害更为严重。小苏打、烧

近期,在微信平台上,许多人都关注了以下这则消息:一个孩子吃完零食,把袋子里的干燥剂随手撕开扔进水里。水杯不断冒泡冒烟并发生炸裂,杯里的碱性液体随后溅入孩子的右眼,导致孩子失明。

碱、石灰、水泥、膨脹剂等都是碱性较强的物质。

在国内,眼外伤是常见的一类疾病,每天在门诊都会见到各种各样的眼外伤,让人痛心的是其实很多眼外伤是可以预防的,但由于劳动保护措施不足、打架斗毆、车祸、防护欠缺等原因,眼外伤屡见不鲜。

刘俐娜表示,在国外,经常可以看到小孩子外出骑车又戴头盔又戴护肘,全副武装的情况下,孩子意外伤害的发生概率也下降了。在国内,经常看到很多孩子在没有防护措施的情况下拿着树枝玩击剑。日常生活中,无论是老师还是家长,都应给孩子普及防护知识并帮助他们做好防护措施。

### 眼外伤后要抓紧处理

眼外伤发生后,不同的处理方法

决定了完全不同的结果。刘俐娜对记者说急救的16字原则:争分夺秒,就地取材,彻底冲洗,及时送医。

她说,十年前,两个五六岁的孩子建筑工地玩时掉入石灰池中,一个孩子由于眼睛痛,出于本能地自己跑去冲洗眼睛,正是这个争分夺秒的动作——大量清水冲洗使得眼部的碱性物质及时清除,保留了视力,尽管最后只有0.1的视力,但另一个小孩就误了宝贵的时间,等父母带他前往医院处理,一个小时过去了,眼内的石灰慢慢渗透,已经无法冲洗干净,导致失明。

据介绍,化学伤害对眼睛的损害程度取决于以下因素:一是取决于它是什么性质的化学伤,是酸性或是碱性;二是取决于化学致伤物的浓度有多大;三是接触时间长短,有没有及时去去除致伤物;四是患者和医生的处理方式是否得当。

### 相关链接

生活中,以下情况可能对眼睛造成损害:

**1、如果眼睛不小心接触到卸妆油、染发剂等,应采取什么施救措施?**

很多美容品、药品一旦进入眼内,需要立即用清水冲洗,避免进一步损害眼睛。

**2、哪些危险小游戏会伤害眼睛?**

拿竹子木棍做击剑,玩弹珠,自制弓箭,飞扑克牌……很多小孩子在游戏中喜欢玩“创意”,都有可能伤到眼睛,一定要注意防护。

**3、暴露在粉尘或烟尘环境中会对眼睛造成伤害**

粉尘造成的眼表损害主要有两种:一种是细小颗粒导致,一般造成化学性慢性损害;另一种是较大颗粒,除了化学性损害外,还有直接的刺激性损害。粉尘或烟尘对眼表的损害是一个比较缓慢的过程,但是以导致眼表炎症发生,使得干眼症、痒虫病或一些及其他眼表疾病增加。

(侯辑)

### 育儿百科

## 爸爸们,别在孩子教育上缺位

近几年,《爸爸去哪儿》《爸爸回来了》等亲子节目的热播,让爸爸育儿的话题被持续讨论。古人云:养不教,父之过。强调的就是父亲在教育上的教育上应该尽到的责任和义务。但受传统“男主外、女主内”思想影响,目前在许多家庭中,爸爸似乎只需要负责家庭的经济责任,而教育孩子则只是妈妈的责任。

有研究资料显示,与爸爸接触少的宝宝,体重、身高、动作等方面的发育速度都会落后些,并普遍存在焦虑、多动、有依赖性等现象。而爸爸对育儿的参与程度越高,孩子就越聪明,适应能力更强,在爸爸精心照顾下成长的孩子,性格更加宽容,更富有责任感。

**孩子的学习生活要多参与**  
因为爸爸的角色对孩子的成长影响很大,因此,专家建议,爸爸们无论多忙,也要抽出时间与孩子接触。

**和孩子相处时一定要有责任心**  
爸爸在带孩子的过程中容易没有耐心,孩子一烦,爸爸就不愿意带了,还有些爸爸性格比较急躁,孩子不听活或者弄乱东西,爸爸就会大吼大叫甚至打骂孩子。所以爸爸应该先学习孩子的成长发育特点,知道孩子对世界的认知是逐步建立的,很多时候需要我们多解释、并且还要等等他们,当理解了孩子,爸爸的容忍度也会相应提高。

**每天至少15分钟高质量地陪伴孩子**  
良好的亲子关系的建立需要长期的、一点一滴的积累,不能一蹴而就。因此,每天花一定的时间来陪伴孩子至关重要,以15分钟为限,陪伴的时间当然是越多越好。但爸爸们需要注意,这15分钟不是简单地陪着孩子,而是需要高质量的陪伴。高质量的陪伴就是与孩子全身心地待在一起,心无旁骛,全身心投入,一起享受当下的活动。如果孩子在读书,爸爸却在旁边玩手机,这样的陪伴意义不大。高质量的陪伴,爸爸可以做什么?

**游戏:**很多游戏是男孩女孩都可以一样进行的,如下棋、猜谜、拼装积木、画画、阅读等,既能培养亲子关系,还可以带给孩子欢喜、智慧、希望、勇气、热情和信心。

**运动:**每天早上或者周末,和孩子一起跑跑步、踢踢足球或者拍拍篮球,不但能增强体质和对疾病的抵抗力,还能养成孩子喜爱运动和早起锻炼的良好生活习惯。放假时还可以带上孩子去爬爬山、一起探索下大自然花草生长、鸟虫鸣叫的奥秘。

**分享:**分享是最有效的亲子交流方式,爸爸可以给孩子分享一些童年的经历、工作上的小挫折、小成就,孩子会通过这些更加了解自己的父亲;同时也能让孩子学会分享自己的成就,今天拼好了一个机器人,昨天在幼儿园学了一首新歌……分享之后,你会发现孩子和爸爸的关系更亲密了。

(桑文)

## 警惕碳酸饮料6大危害

作为家长必须知道,孩子常喝碳酸饮料存在这6大健康风险。

**1、常喝碳酸饮料可能致癌** 研究发现,凡是碳酸饮料消费量大的人群食管癌发生率都有增加,这意味着碳酸饮料和食管癌的发生有某种必然联系。一些医生推测可能是二氧化碳的压力使胃酸逆流进入食管,从而刺激食道,促进食道癌发生,然而这种解释目前还没有充足的研究证据,仅仅是一种假设。每天喝多少充气饮料可能增加食道癌的发生,也没有一个可靠的数据。然而可以肯定的是,患有消化道疾病的人和胃肠功能不良者应当严格控制充气饮料,幼儿也应当尽量远离这类饮品。

**2、碳酸饮料让孩子变暴力** 2011年,美国一项研究发现,经常喝碳酸饮料的孩子可能表现得更加暴力,攻击性和侵略性行为更显著。

**3、碳酸饮料易致肥胖糖尿病** 碳酸饮料含糖量高,易导致肥胖、糖尿病。碳酸饮料中含有10%左右的精制糖,每日摄入2罐碳酸饮料便不知不觉吃下70克白砂糖,带来280千卡的热量。如果每天不增加运动量,也不减少三餐食量,那么三个月中多摄入的热量相当于增加脂肪2.8公斤。

**4、碳酸饮料阻碍生长发育** 碳酸饮料绝对不能代替水果蔬菜、米饭馒头和肉蛋奶的营养。喝碳酸饮料之后感觉胃中饱胀,对胃容量小的儿童来说更是如此,那么喝碳酸饮料无疑间会减少三餐中营养丰富食品的摄入量,降低了膳食的质量,甚至导致营养缺乏症。一些年轻父母放任幼儿大量饮用碳酸饮料,往往导致多种营养素缺乏,儿童生长发育受阻。

**5、碳酸饮料影响钙吸收** 碳酸饮料中通常含有合成色素、香精、磷酸盐。它们不仅在营养上毫无价值,甚至会成为身体需要处理的废物,其中的磷酸盐还会干扰钙的吸收。

**6、碳酸饮料会腐蚀牙齿** 英国一项研究发现,喝碳酸饮料会令12岁青少年齿质腐损的几率增加59%,令14岁青少年齿质腐损的几率增加220%。如果每天喝4杯以上的碳酸饮料,这两个年龄段孩子齿质腐损的可能性将分别增加252%和513%。

专家提醒,只要把碳酸饮料换成白开水或自制柠檬水,生活就会健康许多,健康必定为之改善。

(宗和)