



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。

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,当一惯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。这样的情況多见于女孩,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,骨骼提早闭合。

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。

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。强调的就是父亲在孩子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,而教养孩子则是妈妈的责任。

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、有依赖性等表现。而爸爸对育儿的参与程度越高,孩子就越聪明,适应力更强,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。

孩子的生活学习要多参与

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,也要抽出时间多与孩子接触。

和孩子相处时一定要有耐性

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,孩子不听话或者弄乱东西,爸爸就会大吼大叫甚者打骂孩子。所以爸爸应该先学习孩子的生长发育特点,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是至关重要的,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,爸爸可以做些什么?

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,和孩子一起跑步、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)

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,而且即使抢救存活,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。此病常发生在1岁以下的宝宝,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、中枢神经系统调节功能差、体温调节功能不成熟,又没有能力挣脱厚重的衣物,捂热过久会影响宝宝机体散热,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。

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

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其喂奶,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大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,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品,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、膨胀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、打架斗殴、车祸、防护欠缺等原因,眼外伤屡见不鲜。

刘俐娜表示,在国外,经常可以看到小孩外出骑车又戴头盔又戴护目镜,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剑。日常生活中,无论是老师还是家长,都应给小孩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,两个五六岁的孩子在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,但另一个小孩耽误了宝贵的时间,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,一般造成化脓性慢性损害;另一种是较大颗粒,除了化脓性损害外,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,但足以导致眼表炎症发生,使得干眼症、睑缘病或一些及其他眼表疾病增加。

4.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。

5.碳酸饮料会腐蚀牙齿

英国一项研究发现,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。

6.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去70克白糖,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。

7.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。

8.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,那么喝碳酸饮料无形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。

9.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。

10.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岁青少年齿质腐烂的几率增加59%,令14岁青少年齿质腐烂的几率增加22%。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烂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)