

儿童肥胖的危害 远比你想象的多！

▲ 凉山彝族自治州第一人民医院 张天菊

近年来，儿童肥胖症已经逐渐发展为一种全球性疾病，当儿童体内脂肪堆积过多时很容易引起儿童肥胖症。儿童肥胖症具有较多的潜在危害，还会引起一系列的并发症，这些都会对儿童的身心健康造成严重的负面影响。儿童肥胖症的患病率正在逐年增加，有一部分人觉得儿童肥胖并不会引起大问题，所以就忽视了治疗。其实，儿童出现肥胖症后的危害远比你想象的多，要及时进行治疗并加以控制。

儿童肥胖症的高发时期

儿童肥胖症的诱发因素比较多，遗传和环境是主要因素。儿童肥胖症的发生还与儿童自身的个人体质特点具有关联性。儿童肥胖症具有两个比较明显的高发期，婴儿时期即还不满1岁的孩子比较容易出现肥胖症，因为在这一成长阶段婴儿的活动范围比较有限，而进食的食物营养都十分丰富。很多家长对于孩子的饮食也不注意控制，所以最后

会引发肥胖的情况，有一部分婴儿时期肥胖的孩子到了3岁左右时会得到改善，还有一部分孩子其肥胖会维持到成年。学龄期的孩子即8岁左右的孩子也会容易出现肥胖症。因为在这一阶段很多儿童会因为就餐不规律或者是进食过快而导致肥胖，其次还与学龄初期儿童多吃主食少吃蔬菜具有一定关系。

儿童肥胖症的治疗方法

对于儿童肥胖症最关键的治疗就是要控制孩子的饮食，然后进行运动锻炼，如果儿童过于肥胖则需使用药物进行治疗。在治疗儿童肥胖症时，首先必须要儿童配合，引导儿童自己下定决心，家长在旁进行监督。在治疗过程中，不能出现儿童厌食、乏力以及腹泻等情况。

饮食控制 限制饮食是一种十分有效的减肥方式，可是在控制肥胖儿童的饮食时，应考虑到儿童正处于生长发育的重要时期，应避免过度节食给儿童正常成长造成负面影

响。因此，在限制肥胖儿童饮食时，既要达到减肥的效果，又要确保儿童的正常生长发育不受到严重的负面影响。在最开始限制儿童的饮食时，一定不能着急，可以采用循序渐进的方式逐渐降低儿童每天饮食的热量。如果是肥胖的幼儿，可将其每天的饮食热量控制在60kcal/(kg•d)，对于中小学肥胖儿童则可以控制在80kcal/(kg•d)左右。为确保儿童饮食营养，应将蛋白质、碳水化合物以及脂肪的比例控制在4:11:5。在平时应该引导肥胖儿童多吃杂粮、鱼类以及蔬菜等，一定要控制零食以及甜食等高热量食物的摄入。

运动锻炼 无论是否是肥胖症的儿童都应注意多参加运动锻炼，尤其是肥胖儿童每天应当适量增加运动量，还要逐渐养成良好的锻炼习惯。最开始可选择一些运动量比较小的活动，之后再逐渐增加运动量以及运动时间。在最初运动阶段一定要尽量避免比较剧烈的活动，以免出现食欲大增的情况。可

以在每天吃完饭之后的1小时后再进行慢跑等，可将慢跑时间控制在30分钟左右，或也可选择爬楼梯、打球以及跳绳的运动。肥胖儿童及其家长应当学会行为管理方法，对于每天的饮食以及运动最好能够进行记录。

药物治疗 如果依靠饮食控制和运动无法达到有效的减肥效果，可考虑服用相关的药物。目前，儿童肥胖症治疗比较常用的药物主要有食欲抑制剂、促进代谢以及促进局部脂肪分解的药物。芬氟拉明是儿童肥胖症治疗中比较常用的一种食欲抑制剂，一般是在每天要睡觉之前进行服用，这款药的安全性相对来说比较高，并且每月可以帮助儿童减少4kg左右的体重。因此，5岁以下的儿童应避免服用。芬氟拉明同样会具有腹泻、嗜睡等副作用，对于患有抑郁症或者癫痫的儿童也要避免服用。

总之，当儿童患肥胖症后，应引起重视，采取科学的治疗方法，如科学控制饮食、进行活动锻炼以及药物治疗等方法将体重慢慢降至正常水平。

胃溃疡的护理措施

▲ 成都第一骨科医院 周莉

现代社会，人们的饮食和生活习惯发生了巨大改变，导致胃病成为现代人的高发疾病，比如胃溃疡。胃溃疡是指在人的胃壁上出现的开放性的溃疡，口腔溃疡尚且难受疼痛，胃溃疡的疼痛程度可想而知。胃溃疡最为常见的原因是幽门螺杆菌感染，通常人们意识中的辛辣食物和压力过大并不能直接导致胃溃疡，除非该患者原本就已被感染，那么食物和压力就会导致病情的恶化和加剧。因此，大家在电视剧里看到的主人公因为多食辛辣食物或者工作压力过大而突发胃病，实际上是细菌在作怪。在全球范围内，胃溃疡都是十分常见且多发的一种疾病，年龄群体十分的广泛，基本各个年龄段的人都有可能出现胃溃疡，而男性出现胃溃疡的比率要高于女性。胃溃疡的主要表现就是胃痛，患者在进食食物之后这种疼痛感会骤然加剧，虽然一部分患者的显性症状不是很明显，但是伴随着胃溃疡的发展，最终会引起消化道出血甚至是穿孔。因此，不能因为胃溃疡常见而忽略他，放任不管，甚至有可能引发癌变。所以胃溃疡既要及时治疗，更要做好相关护理。

要有良好的饮食习惯 每天一定要固定饮食时间，既不能暴饮暴食也不能过饥过饱，日常生活中要尽量少食生、硬、难消化食物和辛辣等有刺激性的食物。饮食要安排的相对合理，低脂肪食物可以多食。进餐面食要保证其柔软好入口，能在一定程度上稀释胃酸，特别是面食中所含的碱还有中和胃酸的作用。一定要注意的是，在我们的日常生活中有一种错误的观念，认为高蛋白和高脂肪的食物能够补充身体需要的能量，但是事实却恰恰相反，高蛋白和高脂肪的食物会加速胃酸的分泌，胃溃疡患者日常生活中一定要少食！蜂蜜和香蕉这类食物可以多食。

戒烟、酒、浓茶、咖啡 吸烟是导致胃部疾病的一大元凶，烟草会提升患者的胃酸分泌，使胃粘膜血循环异常，并降

低胃粘膜的抵抗力。吸烟还会增加患者体内的尼古丁含量，对患者的身体十分的不利。作为我们中国人日常生活中必备的茶叶，受众群体庞大，但茶叶中也含有尼古丁，对胃溃疡患者并无好处，茶越浓，刺激强度越大。咖啡与茶有着异曲同工之意。因此在日常生活中也要少食。酒可以说是破坏胃粘膜的一大凶器，过量饮酒会造成人身体的负担，在日常生活中，若遇到压力大和不顺心的事情，往往酒精是很多人的选择，但是这种选择是要付出健康作为代价，因此，人们的健康意识一定要到位，意识到酒精的危害，为自己的身体负责。

保持乐观和积极向上的生活态度 心态能够在很大程度上影响人的身体状态，胃溃疡虽然不是因为情绪问题而直接诱发的，但是情绪变化的不稳定从一定程度上也助长了疾病的发展。现代社会人们的精神和心理压力都很大，工作的难题会加剧不稳定情绪的产生，大脑在这种情况下是处于失衡状态的，因此，很有可能会引起胃和十二指肠功能的失常。所以，正确面对生活的方式应该是抓住难题，同时抓住机会，将自己的身体健康放在首位，以积极的正面的思想去面对生活。

减轻压力，劳逸结合 无论是脑力劳动者还是体力劳动者，8小时工作以外，都必须要进行充分的休息，因为身体和精神上的紧张会影响人的身体功能运转。因此，在日常生活中，人们除了要正确面对工作，合理安排工作和休息的时间，还应该找到合理的发泄方式，通过休息或者是锻炼的方式来发泄自己多余的情绪，帮助自己舒缓神经，也帮助身体得到更好的状态。

谨慎使用药物 药物会对人身体产生一定的副作用，胃溃疡患者可以阶段性的合理的使用药物控制疾病，但是不能够依赖和大量滥用药物，这样反而会适得其反。

扑热息痛 你不知道的痛

▲ 都江堰市中医医院 廖娜

扑热息痛也被成为对乙酰氨基酚，是世界上较为常用的一种解热镇痛药，无论感冒发烧还是关节痛，都可以用它来缓解。这一种药物虽然常用，但是药物过量对人体的毒性也是相当大的，如果使用超量，会严重损害患者的健康。本文主要对扑热息痛的过量使用进行介绍，希望更多的人可以了解这一种药物，合理使用。

过量使用伤肝

扑热息痛是导致药源性肝损伤的常见药物。美国一家医院的研究显示，在调查期间记录的662个急性肝损伤病例中，就有42%的患者与扑热息痛有关，有近一半的患者都是由于用药过量导致的肝损伤。众所周知，肝脏是我们人体的重要器官，对于促进体内的垃圾毒素进行代谢起到了至关重要的作用。在正常的药量下，肝脏内的解毒物质谷胱甘肽可以对这一种有毒物质进行分解，但是如果这一种药物的用量过大，所产生的有毒物质太多，那么肝脏体内的解毒物质就不够用，就会导致肝脏受到损伤。扑热息痛短期服用过量可以造成急性肝损伤，虽然有解毒药物乙酰半胱氨酸可以用，但是如果损伤比较严重，就有可能会威胁到患者的生命。

一不小心就过量了

扑热息痛在很多感冒药、退烧药、止痛药中普遍存在，很多人都不知道，他实际上在我们药品使用中具有潜在危险性。扑热息痛，作为常见的解热镇痛药物，在常规的药店以及医院药品中都有它的身影，比如白加黑、感冒灵、氨咖黄敏胶囊等药物都含有扑热息痛(对乙酰氨基酚)的成分。使用多种感冒药(无论西药或中成药)时，一定要查看药物成分，应尽量避免合并使用含对乙酰氨基酚的药品，从而避免药物过量给身体带来较大的伤害。大多数人认为这一种药物应该不会有较大的副作用，所以在使用过程中也没有引起注意，服用

量常常增加。根据说明书这一种药物两次服用时间应该要间隔4~6小时，一天24小时也最多只能服用4次，一日口服最大剂量不超过2g。如果没有注意服用多种感冒药，那么就有可能在说明书安全用量下服用对乙酰氨基酚累计超过一日最大剂量。

此外，儿童所服用的剂量比成人小，如果要给小孩吃成人的感冒药或者是退烧药，那么也有可能会造成药物过量。即使儿童专用药物，在各年龄阶段也有一定的用量控制。比如有的药物剂量是属于7~8岁左右的孩子服用，那么有的家长会给孩子服用12岁左右的一个药物量，在剂量方面想当然凭感觉去增加。必然在药物使用中会导致剂量过大。这对于服用者来说，也会产生较大的危害，甚至威胁生命。

服用时的注意事项

对于含有扑热息痛的药物，我们也不必过于恐慌，防止药物过量那么就可以有效杜绝危险。普通消费者可以通过以下方法来远离扑热息痛过量的危险。比如在用药前充分查看说明书中的成分，确保最多使用一种含有扑热息痛成分的药物。同时也要注意中成药的成分，很多感冒药的中成药中也含有西药的成分，虽然从药物名称中往往难以分辨，但说明书的成分中会有具体性的标明。

如果患有感冒或者疼痛也只需使用一种药物，不要与退烧药共同使用，在服用药物的过程中也要严格根据医嘱来吃药，要注意服用药物的间隔，以及一天的最多服用次数,如果症状还是没有好转要及时求助医生，不要自己盲目增加或减少药物的使用量。对于儿童这一类的患者，要选择合适的儿童剂量，不能随意的将成人的药物给儿童吃，如果自己对于孩子的服用剂量无法掌握可及时求助医生。另外在用药期间，最好不要饮酒，因为饮酒会增加药物伤肝的可能性，针对这些注意事项要多多注意，才能有效避免扑热息痛所带来的危害。