

“小胖墩”背后的健康风险

文/图 本报记者 张琪

“小时候胖不算胖，长大就瘦了”“胖点没关系，抵抗力强，不容易生病”……随着生活水平不断提高，“小胖墩”越来越多，不少家长对儿童青少年肥胖认识仍存误区。12月7日，聊城市东昌府区妇幼保健院儿童保健科副主任蒋鸿鹏在接受记者采访时表示，健康的生活方式对预防儿童青少年肥胖及其他慢性病至关重要。

9岁孩子患有脂肪肝

在东昌府区妇幼保健院儿童保健科门诊，小智(化名)的妈妈拿着小智的体检报告单显得茫然无措。因为其上面写着：脂肪肝、肝功能不全……

9岁的小智从小就喜欢吃汉堡、喝饮料。“孩子出生时才3.2公斤，身高、体重都正常。”小智妈妈说，自从上了小学后，她觉得孩子学习辛苦，总是变着花样做各种好吃的，晚上还经常给孩子加餐，最近一年小智体重竟然增长了10公斤。



小智妈妈说，孩子虽然胖点，但身体没出现什么问题。最近，孩子性格变得孤僻了，还经常找各种理由不参加体育课。

蒋鸿鹏为小智进行了详细检查，测出小智身高1.37米，体重75公斤，体质指数(BMI)超标，脖子、腋下黑棘皮明显。蒋鸿鹏团队为小智制定了体重管理方案，经过6个月的努力，小智的体重下降了近15公斤，由肥胖引起的相关病症也得到了有效改善。

儿童肥胖现象日趋严重

据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》数据显示，我国6—17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。

“近年来，肥胖低龄化的趋势越加明显，如果不及早控制，肥胖不仅会影响儿童青少年期的健康，甚至还会对成年期的健康造成影响。”蒋鸿鹏说，肥胖对孩子健康的影响是多方面的。肥胖不仅会影响孩子的生长发育、运动能力发育，还会增加高血脂、高血压、冠心病等慢性疾病过早发生的风险。除了危及身体健康，肥胖还会引发儿童青少年的社交和心理问题。经过临床发现，肥胖会降低儿童青少年的自尊心和自信心，比如，孩子因饭量大常被同学开玩笑，久而久之与同学的关系逐渐疏远，导致孩子出现孤僻、自卑等问题。

一提到让孩子控制体重，很多家长不以为然，有人直言：“孩子正在长身体，学习又这么辛苦，得多吃点补充营养。”

蒋鸿鹏直言，肥胖的发生原因部分



蒋鸿鹏正在为患儿做检查

是遗传、疾病所致，但更多的还是因为不健康的饮食和不良的生活习惯。有的家长溺爱孩子，任由其挑食和偏食；有的家长怕孩子缺营养，不停地给孩子加餐。由于大家对正确的饮食和生活方式认识不足，导致孩子吃出来的问题越来越多。

健康从“食育”开始

“预防和改善儿童青少年的肥胖问题，需要调整饮食结构和适量的运动。”蒋鸿鹏表示，家长要积极了解儿童青少年健康体重知识，提高对肥胖危害的认识。调整饮食习惯，如果发现孩子出现挑食、偏食、过量饮食的情况，应该及时

纠正。教导孩子少吃甜食、零食等，多吃新鲜的蔬菜水果，避免脂肪的过量摄入，吃饭时要细嚼慢咽，膳食合理搭配。要营造良好的家庭氛围，避免孩子因情绪不佳而导致暴饮暴食。

蒋鸿鹏建议，家长可以多陪伴孩子参加体育锻炼，多运动可以加快脂肪的分解及时消耗多余的热量，从而有效预防肥胖的发生。睡眠不足也是导致肥胖及相关代谢疾病的高危因素，应让孩子养成良好的睡眠习惯，睡前避免参与较兴奋的活动等。定期为孩子量身高、测体重，做好记录，并参照相关标准进行评估，如发现孩子体重、身高出现问题，应及时带孩子去医院就诊。

一场与上消化道大出血争分夺秒的赛跑

本报记者 张琪

12月4日19时30分，一名面无血色、嘴唇发白的患者在家属的搀扶下，进入聊城市第二人民医院急诊大厅。医护人员赶忙上前查看、询问，得知患者在送医前已有呕血、大便发黑、失血性休克等症状。“上消化道大出血。”该院立即启动急诊救治绿色通道，一场争分夺秒的赛跑开始了……

患者王洪涛(化名)今年57岁，患有脑梗死后遗症，长期服用相关药物。急诊科医生结合他的临床表现，初步考虑为急性上消化道大出血。由于出血量大，患者出现了血压低、心跳过快等症状，情况十分危急。

急诊科立即组织抢救，为患者进行开放静脉通路、抑酸、补液、止血、输血等治疗。稳定患者的生命体征后转入缓冲病房继续救治，其间患者再次出现间断呕血的情况。医生为他输入4U红细胞后，血红蛋白指标仍然下降，提示诊断消化道活动性出血，此时，需要尽快进行胃镜检查，查找出血的原因，制定下一步的治疗方案。

与此同时，消化内科、胃肠外科、麻醉科、内镜室等多学科进行联合会诊。考虑到患者出血量大并伴有脑梗死后遗症，决定先进行急诊胃镜明确出血部位及出血原因，如果无法胃镜止血，立即进行急诊手术。

“患者患有脑梗死后遗症多年并出现嗜睡症状，不排除新发脑梗死的可能。”缓

冲病房主任刘敏说，在与患者家属反复沟通后，患者家属同意先进行急诊胃镜检查。

时间就是生命，一场与生命赛跑的急救紧张而有序地进行着。内镜室护士长金艳快速有条不紊地为患者进行建立静脉通路、吸氧等准备工作。在检查过程中，患者神志不清、躁动不安，金艳一直安慰稳定患者的情绪。

消化内科主任医师朱玉森为患者进行胃镜检查，胃镜进入胃腔后发现鲜红血液占满了患者胃腔，经过反复冲洗，胃镜下仍然一片模糊。“当胃镜进至十二指肠球部时，发现大量鲜血从血管喷涌而出，考虑患者十二指肠球部前壁动脉出血的可能性较大。”朱玉森说，患者十二指肠球部出血凶猛，并且胃镜视野受限，不能进行胃镜下钛夹封闭止血治疗。但患者病情十分危重，如不及时进行外科手术，患者随时有生命危险。

由于患者体征不稳，手术风险巨大，朱玉森针对患者病情和手术的风险程度与家属进行了细致沟通。家属表示，希望医院采取一切措施进行救治。

在麻醉科的协助下，胃肠外科主任医师黑颖睿为患者实施了胃大部分切除手术，术中优化了消化道重建方法，缩短了手术时间，减少了术后并发症的发生，手术历经2个多小时顺利完成。术后，患者转入ICU进一步加强监护治疗，截至12月10日，患者病情平稳，恢复良好。

关于艾滋病的这些误区，你知道吗？

本报记者 张琪

“蚊子叮咬会传染艾滋病吗”“艾滋病感染者能不能结婚生育”……近年来，网络上关于艾滋病的疑问始终不断。12月8日，聊城市疾病预防控制中心艾滋病防治所所长杨金英帮您扫除认知误区。

艾滋病，全称“获得性免疫缺陷综合征”，目前还没有疫苗可以预防，加之常与性行为、毒品联系紧密，所以在一定程度上导致人们对它非常忌讳。与其恐惧忌讳，不如主动了解相关知识、避开误区，正确预防艾滋病。

握手、拥抱、一起吃饭等日常生活能感染艾滋病吗？杨金英表示，艾滋病病毒非常脆弱，一旦离开身体暴露在空气中，很快就会失去活力和感染力。与艾滋病病人或艾滋病病毒携带者(无症状感染者)的日常生活和工作接触，如握手、拥抱、一起吃饭、咳嗽、打喷嚏、礼节性亲吻脸颊等行为都不会被传染。另外，艾滋病病毒也不会经坐便器、浴池或游泳池等公共设施传播。

蚊子叮咬能传播艾滋病吗？

“不能。”杨金英解释，蚊子的口器不能当注射器用，不能把吸进的血液再注射到另一个人身体内。而且艾滋病传播需要达到一定量的病毒，蚊子吸入的血量非常少，远达不到导致感染的病毒量。另外，艾滋病病毒在蚊子体内也不能生存，因此，艾滋病病毒不能通过蚊子传播。

感染艾滋病病毒后能不能结婚、生小孩？“艾滋病感染者可以结婚生子。”杨金英表示，女性艾滋病感染者可以生育后代，但是一定要在怀孕之前咨询专业医生进行母婴阻断，而且新生儿出生后不能用母乳喂养，需要采用人工喂养的方式。

艾滋病检测会泄露个人信息吗？杨金英说，很多人不愿意去检测部门检测艾滋病的一个主要原因，是担心个人信息会被泄露。根据有关规定，未经本人或者其监护人同意，任何单位或者个人不得公开艾滋病病毒感染者、艾滋病病人及其家属的个人信息。

“通过正确认识艾滋病，可以帮助我们更加理性、平等地对待艾滋病感染者和艾滋病病人，还能帮助我们更好地预防艾滋病。”杨金英说。