

喜食甜食饮料 14岁女生体重“狂飙”

还查出高血压、高尿酸血症、脂肪肝等并发症;医生提醒,生活方式干预是减重的基础

N海都记者 刘薇 通讯员 何毓慧

泉州女孩琳琳(化名)是个能吃的孩子,喜欢肉食、甜食和饮料,就是不爱动。令妈妈担忧的是,最近几年,这孩子的体重跟吹气球似的快速增长,年仅14岁就飙到了220多斤!

据了解,随着我国经济社会的发展和生活方式的改变,儿童的超重和肥胖率持续上升。泉州医生提醒,肥胖是百病之源,和多种并发症相关。而生活方式干预是减重的基础。

体重“吹气球” 女生胖出一堆问题

因为太胖,不久前,琳琳被妈妈带到了泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)内分泌科门诊就诊。

琳琳今年14岁,平时食欲好、食量大,喜欢肉食、甜食及饮料,但不爱活动。跟同龄孩子相比,琳琳的体重明显更重。刚开始,家长也没太重视,直到最近几年,这孩子的体重跟吹气球似的,每年增加10~20kg,不仅如此,晚上睡觉还时不时打鼾,稍微活动一下就觉得气

促,也懒得动。

“医生,这孩子该不会胖出什么毛病吧?”琳琳妈妈问医生。

接诊的袁高品副主任医师对琳琳进行了体格检查,发现这孩子身高159厘米,体重竟达111.4公斤,计算体重指数44.1kg/m²,属严重肥胖!孩子的血压也升高,测量值为154/94mmHg,颈部皮肤还出现黑棘皮样改变!

袁医生建议孩子进一

步检查是否因疾病引起肥胖,同时对肥胖并发症进行评估。结果

多次测血压,发现孩子均存在高血压,同时,孩子还存在严重维生素D缺乏、高尿酸血症、脂肪肝、胰岛素抵抗等相关并发症。所幸,未发现是疾病引起的肥胖,考虑为不良生活方式引起的单纯性肥胖。

完善检查后,内分泌科联合营养科为琳琳制定了治

疗方案。首先,进行生活方式干预,形成健康的生活方式,科学饮食,控制食物总量,减少高糖、高脂、高嘌呤及深加工食品的摄入量,形成良好的进食行为。同时,减少电子产品使用时间,多室外活动、适度运动;加用二甲双胍改善胰岛素抵抗情况,并补充维生素D。

病等。

“超重肥胖可由多种原因所致,包括遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境、药物及疾病等。”袁医生提醒,一旦发现孩子体重增长过快,尤其是体重突然增加过快,应带至专科门诊进行全面评估。

超重和肥胖率 在儿童期可产生多种并发症

据了解,肥胖指由多因素引起、因能量摄入超过能量消耗,导致体内脂肪积聚过多达到危害健康程度的一种慢性代谢性疾病。

随着我国社会经济发展和生活方式的改变,儿童的超重和肥胖率持续上升。2024年,国家卫健委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》

提到,若人群超重趋势得不到有效遏制,2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。肥胖在儿童期即可产生多种并发症,41%~80%的儿童肥胖可延续至成年,严重威胁国民健康。

泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)内分泌科袁高品副主任医师指出,肥胖

是百病之源,和多种并发症相关。比如糖尿病前期、2型糖尿病、血脂代谢异常、高血压、非酒精性脂肪肝(或代谢相关性脂肪肝病)、高尿酸血症、多囊卵巢综合征、阻塞性睡眠呼吸暂停、骨关节炎、冠心病、女性不孕症、男性性腺功能减退症、哮喘/反应性呼吸道疾



唐昊漫画

科学减重 生活方式干预是基础

2025年是国家“体重管理年”3年行动的开局之年,如何科学、有效地管理儿童体重,使“小胖墩”“瘦”出健康,已成为社会关注的焦点。

袁医生强调,肥胖治疗原则是减少能量摄入和增加能量消耗,使体脂减少并接近正常状态,同时又不影响儿童身体健康和生长发育。对于有明确病因的肥胖或伴有肥胖并发症的患者,需要病因治疗或相应的并发症治疗。所有有减重需求的患儿都应接受全面的生活方式干预,无论是联合药物或手术治疗,

生活方式干预都是减重的基础。

据介绍,生活方式干预包括饮食调整,即控制食物的总量,调整饮食结构和饮食行为。不建议通过节食减重,也不建议短期内(<3个月)快速减重;减少快餐食品、在外就餐及外卖点餐;减少摄入高脂、高钠、高糖或深加工食品;进食速度不宜过快,避免进食时看电子产品。与此同时,根据年龄和个人能力进行形式多样的运动,并保证充足睡眠。

“减重计划的实施,应强调长期坚持、循序渐进。”袁医生强调。

阿莫西林能洗头 治疗头皮屑?

医生提醒,这是抗生素滥用,无作用且有害

N扬子晚报

近段时间,一种“生活小技巧”席卷各大社交平台,主角却是一种处方药——阿莫西林,号称用其搭配洗发水可以止痒去屑,搭配清洗剂可以对洗衣机杀菌除臭。相关专家提醒,用阿莫西林洗头、清洁洗衣机不仅达不到效果,同时也是一种抗生素滥用,切勿跟风。

所谓“经验帖” 在社交平台上成爆款

“有一说一,真的真的太不可思议了,阿莫西林搭配洗发水真的可以治疗头皮屑。”记者注意到,小红书网友“紫萱”不久前就分享了自己使用阿莫西林的感受,同时“安利”给了网友们。“咱们头皮问题属于慢性,而且真菌又多,阿莫西林本来就消炎!”“紫萱”写

到,自己此前寻求过很多方法但见效甚微,后来抱着试一试的心态用两粒阿莫西林配合洗发水使用,持续几次后头皮屑得到了缓解。“下单买阿莫西林”“正在试验”“试了三次,对我不好使”……在这篇分享的评论区,很多网友被“种草”准备尝试,不过也有网友在体验

后认为效果不好。

在社交平台上搜索“阿莫西林”后记者发现,这样的所谓“经验帖”不在少数,且很多都广受关注成了“爆款”。除了洗头,还有人用该药物去清洗洗衣机:将阿莫西林粉末拌入清洁剂,直接丢进洗衣机,按下开关,一时间泡沫翻涌。

医生:不是“小妙招” 而是“伪科学”

“这么用抗菌药物肯定是不行的。”南京市第一医院药学部副主任、副主任药师张倩告诉记者,阿莫西林本身属于抗菌药物,有严格的适应症。“头痒的患者首先要确定是不是头皮细菌感染,就算是细菌感染也需要就医再明确是何种细菌,一般来说头痒以真菌感染比较多见,这种情况用阿莫西林也是没有用的。”而对于有青霉素过敏史的人以及本身头皮敏感的人群来说,如果因此接触了该药甚至

有出现不良反应的可能。

在张倩主任看来,如果将阿莫西林使用在洗头、洗洗衣机的场景中,无疑是一种抗菌药物的滥用,其危害不容小觑。换言之,这压根不是什么“小妙招”,而是一种“伪科学”。“抗菌药物不属于非处方药,国家对于抗菌药物的使用是有严格标准以及使用指南的,经过诊断为细菌感染,且对该类抗菌药物敏感,在医生或者是药师指导下才可以去使用。拿来洗头不

仅存在着非适应症用药,而且会造成抗菌药物滥用,甚至会导致耐药菌增加。”专家提醒,随着耐药性在全球蔓延,抗菌药物越来越不起作用,很可能在未来就会面临无药可用的困境!

“此外,很多人意识到没有指征口服抗菌药物是一种滥用,实际上没有适应症地外用抗菌药物也是滥用。外用抗菌药物也需要有明确指征,无论如何,无指征用药都是不推荐的。”张倩主任表示。