

专家提醒:别让孩子长成小胖墩

本报记者 朱传胜

每位父母都担心孩子“吃不好、吃不饱”，所以在饮食方面往往十分注意，甚至很多人都认为长得胖就是长得好，殊不知肥胖和壮实无关，反而会对健康产生不利影响。每年5月11日是世界防治肥胖日。河南理工大学第一附属医院内分泌科副主任张慧提醒，当下肥胖儿童数量增多，与父母这种错误的传统观念脱不了干系。儿童肥胖是一个不容忽视的健康问题，不仅影响儿童成长发育及身心健康，还对家庭和社会的发展造成危害。

张慧表示，肥胖的诱因通常是由营养过剩、营养失衡、缺乏运动、遗传因素、肠道菌群失衡、疾病因素等几个方面引起的。“孩子吃饭吃到七八分饱就够了，吃太多会引起

营养过剩，孩子自然就会胖了，所以要从饮食上注意。”张慧说，“现在很多孩子日常饮食结构不均衡，脂肪、糖分摄入过多，维生素、纤维素摄入严重不足。由于近几年孩子在家时间居多，户外运动减少，也是导致肥胖儿童增多的重要原因之一。”

张慧介绍，儿童肥胖会导致骨龄进展加快，女孩容易性早熟，男孩容易影响青春期发育，影响最终身高。另外，还会引起高血压、血脂异常、2型糖尿病等身体健康问题。不仅如此，儿童肥胖还会危害孩子的心理、行为、认知和智力，而且肥胖儿童还容易出现穿衣不自信、自尊心差、不喜欢人际交往以及户外运动少、情绪焦虑、抑郁等。据《中国居民营养与慢

性病状况报告（2020年）》显示，6岁至17岁青少年儿童超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%，6岁以下儿童超重率和肥胖率分别为6.8%和3.6%，即每5个小朋友中就有1个是超重或肥胖，我国成为世界上超重或肥胖儿童最多的国家。

那么，我们该如何判断孩子的体重是正常还是超重或肥胖呢？张慧称，超重、肥胖有一个评价指标——BMI，即身体质量指数，是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。计算公式是：BMI=体重÷身高(kg/m)。对于6岁至18岁的儿童和青少年，家长可根据孩子的身高、体重计算出孩子的BMI后，对照2018年发布的中华人民共和国卫生行业标准《学龄儿童青

少年超重与肥胖筛查》来判断。一般而言，孩子在成长过程中，有两个时期最容易发胖：一是出生后的婴儿时期，二是5岁至10岁这一年龄段。

对于如何控制肥胖，保障孩子的生长发育？张慧建议最好做到三点：一是要均衡饮食，严格控制一日三餐，定时定量，不吃零食和夜宵，增加大豆类食品和奶的摄入，同时相应减少畜禽肉类的摄入，少吃油脂或糖分高的食物。二是要积极运动，至少要保持每天30分钟至60分钟的中、高强度运动，如游泳、慢跑、跳绳、跳高等。三是要减少看电视、玩电子游戏、使用电脑等时间，建议不超过1个小时，时间越短越好。

健康

专刊



服务百姓
关爱健康



扫二维码
关注“焦作健康”

每周一出版

主编:金珊珊

执行:周丽娟

记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802

莫要轻视淋巴水肿

本报记者 孙阁河

为了更好地服务患者，宣讲健康常识，市人民医院慢创中心于5月12日、13日在门诊大厅开展淋巴水肿义诊活动。记者现场采访了该院外科门诊护士长、慢创中心负责人程雪燕。她非常忧虑的表示，根据世界卫生组织统计，淋巴水肿在常见慢性病中位列第十一位，致残类疾病中位列第二位。在全球范围内，淋巴水肿患者达2.4亿人，而我国淋巴水肿患者的发病率仍在逐年攀升，但是由于对淋巴水肿的认识不够，特别是一些女性患者在得了淋巴水肿后，并没有给予足够的重视，要么是不能及时进行诊断检查，以至延误最佳治疗时机；要么“自我治疗”，效果不理想或复发概率大。而这也是市人民医院慢创中心开展此次义诊宣传活动的初衷。

程雪燕介绍，淋巴水肿主要是由于机体某些部位的淋巴液回流受阻，液体在组织间隙异常增多，从而导致局部组织水肿。淋巴水肿通常可分为原发性淋巴水肿和继发性淋巴水肿。原发性淋巴水肿是指发病原因不明确的一类水肿，非常罕见。目前，最常见的是继发性淋巴水肿，其根据发病因素的不同，又可分为放射治疗以后、损伤性手术（尤其淋巴结清扫）后、外伤后、感染后、恶性肿瘤治疗或者转移等引起的淋巴水肿。其中，以手术损伤和放射治疗引发的继发性淋巴水肿最为多见。

程雪燕介绍，继发性淋巴水肿根据发病因素的不同，发生的部位也不同，主要在小腿、上臂、生殖器和面部等部位上。临床症状主要是皮肤

和皮下组织增生，皮皱加深，皮肤增厚变硬粗糙，并有棘刺和疣状突起，外观似大象皮肤。早期患肢肿胀，抬高后可减轻。晚期患肢肿大明显，表面角化粗糙，呈橡皮样肿，少数还会有皮肤裂开、溃疡或出现疣状赘生物等现象。较常见的继发性淋巴水肿大多发生在女性乳腺癌、子宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌根治手术后。乳腺恶性肿瘤治疗后，可出现上肢甚至前胸壁的肿胀；卵巢癌、子宫相关肿瘤治疗后，可出现下肢肿胀，严重者可蔓延至下腹部及外阴，患肢有紧绷感或沉重感，有针刺、瘙痒、麻木或疼痛等感觉。

程雪燕提醒，有淋巴水肿家族遗传史、恶性肿瘤根治术后、下肢静脉曲张和瓣膜关闭功能不全、复发性的淋巴管和淋巴结炎症、恶性肿瘤腹股沟

淋巴结转移、腹股沟淋巴结摘除术后、大隐静脉曲张剥脱术或搭桥术而切取下肢隐静脉后、下肢组织撕脱伤、乳房或腋窝淋巴结等放射治疗后的人群，都容易患淋巴水肿。一旦患上淋巴水肿，可导致患肢肿胀增粗，发生进行性组织纤维化及脂肪沉积，晚期可致残，致残率位于致残疾病第二位；可频发丹毒和蜂窝组织炎，严重感染时可致败血症甚至危及生命；合并静脉疾病时，晚期可导致难治性慢性溃疡。另外，晚期淋巴水肿可转为恶性病变。所以，高危人群一定要学会识别与淋巴水肿相关的早期症状与体征，并经常对患侧肢体进行测量，这样有助于及时发现淋巴水肿。如果发现，请找专业的医护人员进行咨询和治疗。

成语里的中医知识——十指连心

本报记者 孙阁河

近期，本刊刊发了几篇成语里的中医知识，很受读者欢迎。昨日，一位读者致电本刊热线，询问“十指连心”这个成语里有没有包含中医方面的知识。为此，记者走访了市中医院康复一区主治中医师杨银凯。他告诉记者，虽然人们常用十指连心来形容与亲人之间的亲密关系，但是从中医经络学来说，人的每根手指都与心脏和大脑有着密不可分的关系。

杨银凯介绍，按照中医经络理论，人的每根手指末端都有一个穴位，称为井穴，形容经

脉流注好像水流开始的泉源一样。《黄帝内经·灵枢·九针十二原篇》说：“经脉十二、络脉十五，凡二十七气以上下，所出为井，所溜为荥，所注为输，所行为经，所人为合，二十七气所行，皆在五腧也。”井穴位于手足末端皮肉浅薄处，古人以水流为比喻，将井穴喻为水之源头，即十二经脉脉气所出之处。另外，为了说明井穴的重要性，《灵枢·根结第五》还以大树为比喻，指出脉气所出的井穴就是大树之根，称为根；将脉气结聚的穴位比作大树所结的

果实，称为结。同时还指出：“九针之玄，要在终始，一言而毕，不知终始，针道咸绝。”可见，井穴既是脏腑经脉新发的部位，也是阴经和阳经脉气相互交接的部位。《伤寒论》则说：“阴阳气不相顺接，便为厥。厥者，手足逆冷是也。”

杨银凯介绍，10个手指的井穴又称为十宣，用针刺激这些井穴可宣泄心中郁结之气。很多时候，中医用针刺十宣后放出少量血液，进行小儿惊厥、成人中风、癫痫和高热的急救。《针灸甲乙经》记载：“隐白、大敦

治尸厥死不知人，脉动如故。”《乾坤生意》则说：“凡初中风跌倒、暴卒昏沉、痰涎壅滞、不省人事、牙关紧闭、药水不下，急以三棱针刺手十指十二井穴，当去恶血。又治一切暴死恶候、不省人事及绞肠痧，乃起死回生妙诀。”中医还认为，手指与人体的五脏相对应。

大拇指上有肺经走行，并与肺相对应，民间有揉搓按摩后刺破大拇指放血，泻肺火，治疗感冒、发烧、咳嗽；食指有大肠经走行，并与肠胃相对应，如果常按摩食指，可以改善便秘的情况；中指有

心包经走行，与心包及周围组织相对应；无名指有三焦经走行；手少阳三焦经，是从无名指末端开始；小指有心经和小肠经走行，对应心和小肠。

杨银凯表示，大家知道了十指连心的道理，就可以在日常生活中通过按摩手指进行养生保健，比如通过挤压中指提神，消除疲劳，改善呼吸功能；通过轻压无名指安神，增加心脏活力；挤压指肚利消化，减轻头痛和颈背疼痛；坚持每天玩一些手指运动游戏，可以激活全身系统功能。