

预防高血压

从娃娃的
“胃”抓起□ 记者 李永高
通讯员 王小燕

近日,北京市对两万名18岁以下青少年儿童调查发现,每百名少儿中9人患有高血压,10人血脂异常。过去20年间,该市少儿患高血压、血脂紊乱、高胰岛素血症的风险同时增加了4倍至12倍。由于沉迷电脑,南京一名6岁男童患上了高血压……

“儿童成人病”让人忧心忡忡。临床医生指出,预防“成人病”,需要从娃娃抓起。

据市第三人民医院(原铁路医院)儿科主任、副主任医师全桃玲介绍,儿童高血压多无明显症状,常常被忽视。当儿童血压明显升高时,会表现为发育迟缓、头痛、眼花、头晕、恶心呕吐及易激动、生气等症状;若血压过高,还会出现心慌气急、视力模糊、惊厥、失语及头痛、头晕加剧等,严重时甚至出现心功能不全等症状,这时要尽快就医。

“对于儿童高血压一定不要掉以轻心。”全桃玲说,儿童轻度高血压可能长时间内无任何自觉症状,但可能慢慢损害心脏、肾脏、血管等。有研究表明,人到中年,在高度紧张的情况下,有青春期高血压病史的人致命性心脏病发生率要比正常人高两倍以上。

导致儿童高血压的因素是多方面的,包括遗传、肥胖、高盐饮食、儿童糖尿病、运动太少、心肾等先天性疾病、不合理饮食习惯等。全桃玲十分赞同国际著名内分泌学者、日本滋贺大学前校长吉川隆一的看法:“高血压重在预防,关键要从儿童期就注意培养好的饮食习惯。一般来说,9岁以前的‘胃口’很重要,长大以后就很难改变了。”

为此,全桃玲提醒要关注重点人群,父母中有高血压或心肾等先天性疾病的孩子应成为重点预防对象,还要避免儿童肥胖。

为避免肥胖,全桃玲建议,儿童应饮用低脂牛奶,限制甜食和含糖高饮料,少食油煎和高脂肪食物,多吃蔬菜、水果、粗粮等;养成科学饮食习惯,从小培养吃清淡食物的习惯,控制盐、脂肪、糖的过多摄入,少吃高盐、高脂肪、高蛋白、高糖和含有咖啡因食品,多吃含钾、钙丰富而含钠低的食物,多吃新鲜果蔬等;有良好的生活习惯,进行适当的体育锻炼,劳逸结合,保证充足的睡眠;消除紧张心理,不要熬夜,不要经常去玩精神高度兴奋和紧张的娱乐活动;尽量减少或避免遭受铅或其他重金属污染。

吃得好运动少压力大 肌肉软关节硬容易晕

好日子却养出弱孩子



行的开学典礼上,升旗仪式刚开始,下面的学生已经晕倒了3个。“现在的孩子健康简直太成问题了。”原天津市政协常委、天津电视台编剧高春丽感叹。

她的孙子在上小学,一到流感盛行期间,班上经常有二三十个学生病倒。为此,早在5年前高春丽就上交提案,呼吁有关部门关注少年儿童的健康问题。今年,北京奥运城市发展促进会副会长、政协第十一届全国委员会教科文卫体委员会副主任蒋效愚也不无担忧地向媒体透露,从1995年到2005年的10年间,学生的柔韧性、爆发力、肌力、耐力、肺活量都在下降。其中,速度、力量已连续10年下降,耐力连续20年下降。而北京师范大学体育与运动学院教授毛振明在最近几年内,一直参与少年儿童体质的调研工作。他发现,目前大部分孩子的体质可以总结为4个字:软、硬、笨、晕——肌肉软,关节硬,动作不协调,容易晕倒、晕车、晕船。

高血压、血脂异常、肥胖、糖尿病这些成人病,如今越来越多地在孩子们身上出现。北京大学第一医院儿科副主任杜军保教授告诉《生命时报》记者,就北京地区而言,18岁以下孩子的高血压患病率已达到9%,几乎每10个孩子就有一个血脂不正常。首都医科大学附属北京儿童医院内分泌科副主任、糖尿病中心主任巩纯秀教授则指出,20世纪80年代到90年代10年间,他们那儿确诊的2型糖尿病患者仅3例,可2006年到2007年的一年间,就有15例之多,几乎增长了50倍,最小的患儿仅6岁!

“让我们荡起双桨,小船儿推开波浪……”听到这首歌,不少中年人都有回到童年的感觉。再看看身边的孩子,他们陌生的不仅是这首歌,更是一种本该有的随意玩耍、快乐放松的生活。最新国民体质监测结果显示,孩子的体质在10年间连续下降。有专家指出,“高了、胖了、虚了”是现代青少年的最大特点。我们在好日子中似乎养出了弱孩子!

孩子体质:软、硬、笨、晕

天津市南开区一个小学举

快餐店竟开进中学里

“我小时候家里生活条件差,每天放学,男孩子踢足球、爬树,女孩跳皮筋,啥病都没有。如今什么好吃好喝的都尽着孩子,他的身体怎么反而越来越差呢?”如今,这种苦恼在家长中已经很普遍了。杜军保认为,造成孩子健康滑坡的最主要原因是运动少、饮食结构不合理、精神压力大。

文文是哈尔滨一所中学的初二学生,用她父亲的话说就是“她上学比我们上班还累”:每天早上6点多出门;下午本来3点50分下课,但老师都要加课到5点半;回家写作业一直到晚上10点;到了周末,还要去上社会上的辅导班。

孩子们课外没有时间玩和锻炼,学校规定的体育课和课间操,也经常被挤占。高春丽认为,现在对青少年的教育,严重向智力倾斜。学校教学大纲里明确规定有体育课,但其经常被侵占,以毕业班最为严重。她看到,很多学校操场修得非常漂亮,但大部分时间都是空着的。事实上,体育活动对孩子发育的益处是多方面的。美国佐治亚医学院儿科副教授凯瑟琳·戴维斯指出,活动不仅让儿童身体脂肪减少,还能刺激大脑血管和神经细胞的生长,不好动的儿童在学习方面也会处于劣势。

此外,以为吃得好就是疼孩子,也是家长的普遍误区。高春丽说,国外已经严管垃圾食品进

校园,但我国有的示范中学,竟让麦当劳在校内开店。她家有个安徽保姆,挣了钱第一件事就是给孩子寄高热量的零食。

让孩子每天玩一小时

孩子过于肥胖、缺少锻炼,在全世界是普遍问题。美国22%的儿童超重,西班牙则有10%的儿童肥胖,则西班牙则有10%的儿童超重。世界卫生组织调查显示,全球近1/3的儿童每天看电视或电脑长达3小时以上,却只有25%的男孩和15%的女孩,能达到一周至少5天,每天至少1小时的运动量。

为了让孩子增强体质,各国想出了多种办法。美国人从小就培养孩子的“体商”,家家都有个小蹦床,认为孩子锻炼越早,长大后越有可能成为体育爱好者。在日本,体育好的孩子比学习好的更让大家尊重。孩子们从小就被灌输“不怕冷,多运动”的思想,不管春夏秋冬,体育课一律要求穿短袖T恤和短裤。澳大利亚体育委员会规定,孩子输掉比赛时,父母不能责怪或打骂,以鼓励孩子参加体育运动。

在我国,最起码应保证让孩子每天玩1小时,蒋效愚建议,要改变孩子体质下滑的局面,大人首先应该提高健康意识。高春丽说,比如把快餐请出校园、严管高热量零食广告等,“这关系到我们国家的未来!”

(据《生命时报》)



夏季防乙脑 五月打疫苗

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

近日,儿科医生提醒广大家长,易感儿童接种疫苗后需一个月左右机体才能产生预防乙型脑炎所需的免疫力,因此,眼下正是乙脑疫苗预防接种最佳时机,应及时帮助孩子完成疫苗接种。

据市第三人民医院儿科主任、副主任医师全桃玲介绍,夏天到了,也进入乙脑的高发期。乙脑是流行性乙型脑炎的简称,是由乙脑病毒引起的中枢神经系统急性传染病,是人畜共患的传染病,主要通过蚊

虫传播。蚊子不但是乙脑病毒的传播媒介,并且乙脑病毒在蚊子体内还可经蚊卵传播。乙脑多发生于12岁以下的儿童中,尤其是3岁以下的小孩。其常见症状为头痛、发热、喷射性呕吐等,病死率可达5%至35%,约30%的幸存者有神经系统后遗症,如失语、瘫痪、痴呆等。

全桃玲说,预防乙脑做好两方面工作很重要:一方面是做好对牲畜的管理,控制传染源,防蚊灭蚊,切断

传播途径;另一方面就是进行乙脑疫苗接种,其中,给适龄儿童进行乙脑疫苗接种,是最有效也是最重要的主动预防措施。

在给儿童接种乙脑疫苗时,全桃玲特别提醒家长及疫苗接种人员要“六注意”:接种前了解接种儿童是否有过敏史;认真检查疫苗的质量,若液体疫苗有混浊、变色、异物、曾经冻结等情况,均不得使用;手边要备有1%的肾上腺素,以备儿童发生过敏性休

克时急救用;可在疫苗中加入适量亚硫酸氢钠,以降低注射时的疼痛感,待疫苗由橘红色变为黄色即可注射;接种后要在现场休息片刻,以防发生不良反应;疫苗接种应在流行季节前一个月完成等。

另外,按照规定,凡在患发热、急性传染病、严重慢性疾病、神经系统疾病、过敏性疾病期间以及对注射抗生素及其他疫苗有过敏反应反应的儿童,都不应接种乙脑疫苗。