

健康提醒

# 爱吃汤泡饭的胖娃娃,走进了儿童营养门诊……



绘图 焦雅琦

□洛报融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

前段时间,我市一名宝妈带着孩子走进市中心医院新开设的儿童营养门诊,才知道孩子之所以越来越胖,竟与一个习惯有关——不爱吃菜,爱吃菜汤泡饭。

## 爱吃汤泡饭的5岁娃体重超标

“这个妈妈说孩子此前入园体检时查出肥胖,医生建议到医院好好看看,听说我们医院有儿童营养门诊,她就带孩子来了。”田俊梅说,这个孩子5岁,体重28公斤,通常5岁的孩子体重在19公斤左右比较标准,她明显超重了。

据孩子妈妈说,孩子以前并不胖,从3岁开始才逐渐发胖的,平时饭量并不算很大,活动量也不小,不知道为啥“脸越来越圆,身上胖乎乎的”。

经过详细问诊,田俊梅找到了症结。孩子之所以越来越胖,问题主要出在其平时的饮食习惯上——不爱吃菜,几乎天天吃菜汤泡饭。

“蔬菜不仅能提供营养,还能带来饱腹感,如果只吃汤泡饭不吃菜,主食就会吃得相对多,再加上菜汤里的盐和脂肪多,长此以往体重自然就容易超标。”田俊梅叮嘱孩子妈妈说,儿童时期的肥胖,不仅容易让孩子自卑,还会增加其成年后患高血压、糖尿病、心脑血管疾病等的风险。要科学控制体重,第一步就是要改变饮食习惯,每餐蔬菜的食用量要占到食物总量的一半左右。

## 儿童营养门诊是看什么的

从今年8月开始,市中心医院临床营养科开设了儿童营养门诊这一亚专科门诊。为方便家长带孩子就诊,该门诊设在该院南门诊楼3楼儿科诊区,截至目前已经为数百家家长解答儿童营

养相关问题。

为何开设儿童营养门诊?田俊梅坦言,儿童营养的话题虽然日渐受到重视,但很多家长仍有误区,关于儿童营养的困惑也越来越多,比如宝宝不爱吃饭怎么办?如何添加辅食?天天大鱼大肉为何还会营养不良?如果孩子有湿疹、牛奶蛋白过敏等情况,饮食上要注意什么?这些问题在儿童营养门诊都能找到答案。

“儿童时期是生长发育的关键时期,这个阶段的营养健康至关重要,如果这个时期营养不均衡,比如营养摄入不足或营养过剩,导致生长发育迟缓或肥胖,都是需要及时干预的,作为专业的临床营养师,我们会根据每个患儿的情况,一对一进行营养综合评估,给出膳食、运动、睡眠、心理等方面的指导。”田俊梅说,从这两个月的接诊情况来看,年轻家长对儿童营养门诊普遍反馈较好,对孩子肥胖和不好好吃饭这两大话题最为关注。

## 延伸阅读

## 生命早期1000天营养 关乎孩子一生健康

什么是生命早期1000天?是指从备孕、怀孕到孩子2周岁。通常我们把这1000天划分为三个营养阶段,即孕期280天、0~6月龄的婴儿喂养期、7~24月龄的婴幼儿喂养期。生命早期1000天是一个人生长发育的“机遇窗口期”,为一生健康奠定基础。

田俊梅说,儿童处在生长发育期,尤其是生命早期1000天,需要均衡的营养来支持健康成长和发育。《国民营养计划(2017—2030年)》不仅明确提出“生命早期1000天营养健康行动”,还将其列为六项重大行动之首。



## 预防下肢深静脉血栓 试试踝泵运动

□洛报融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 李瑜琪

“以踝关节为轴心,旋转360度……”

“对于长期卧床的患者,可以协助他们做这些动作。”

近日,在市第一人民医院神经内科病房外,护士长王高雅正在给患者和家属示范踝泵运动。“经常做这个运动可以有效预防下肢深静脉血栓。”王高雅说,“在神经内科,经常遇到需要长期卧床的患者,这个运动对他们很有好处。如手术及创伤后患者、跷二郎腿人群,也建议做一做。”

王高雅介绍,踝泵运动原本是医学教科书上推荐卧床患者应做的被动运动,为了让家属和患者方便记忆、易懂易学,她们就自创了深静脉血栓预防保健顺口溜:“抬起脚来动一动,长期久坐危害大,一上一下颠颠脚,放松肌肉处伸展,一勾一回绷脚,清理血管抗血栓,旋转脚踝画圈圈,关节灵活处循环,防治血栓有妙招,跟我一起动起来。”

“小动作大健康,踝泵运动虽然简单,但按要求做到位也会消耗一定的体力。”王高雅说,“如果要达到预防血栓的效果,那么每组要做10分钟到15分钟,每天做8组到10组。”

## 眼睑下垂、眼睁不开 警惕高血糖

□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

“医生,我右眼睁不开了,是不是中风了?”近日,68岁的刘先生到市中心医院就诊时说,他右眼眼睑下垂,眼睁不开,担心是脑梗,就急忙到医院就诊。接诊医生考虑到他没有手麻、头晕等症状,但有高血糖病史,几天前还出现了右眼视物模糊的症状,就将他转诊到内分泌科就诊。

“刘先生是高血糖导致的动眼神经麻痹。”该院内分泌科主任张艳芳说,糖尿病性神经病变是糖尿病患者常见的并发症,如果血糖控制得不好,长期处于高血糖状态,就容易引起神经周围血液循环不畅、周围血管堵塞硬化,进而影响神经功能。其中,动眼神经受损较为常见。动眼神经支配着多条眼部肌肉,其受损后会导致视物模糊、重影,以及完全或不完全性的眼睑下垂。

“早期诊断、控制血糖是防止糖尿病神经病变的有效方式。”张艳芳说,他们病区的一位老先生,因为长期不控制血糖,出现脚麻、反复腹泻等问题,问其病史,曾出现单眼视物模糊、眼睑下垂等问题。“控制血糖要长期坚持,不能像这位老先生一样,出现问题了才就诊,等症状缓解了又放松警惕,不好好吃药。他这几年生病住院,归根结底都跟高血糖有关。”

张艳芳提醒,糖尿病是一种进展性疾病,如果患者长期处于高血糖状态,将导致大血管、微血管受损,危及心、脑、肾、周围神经、眼睛、足等,产生各种并发症。对伴有高血压、高血脂的糖尿病患者来说,要遵医嘱管理好自己的血糖、血压、血脂,定期复查。