

不吃早饭？小心胆囊疾病找你



□洛报融媒记者 谷伊珂 杨凤轩
通讯员 徐建军 李瑜琪

日前，网络上短视频中的一幕令人唏嘘：一个小男孩呼唤自己的妈妈，而这位妈妈已因胆囊癌离世。近日，43岁的许女士看到这一幕很揪心——她患胆囊炎多年，担心会癌变。

吃油腻的东西就想吐？ 胆囊炎作祟

“我患胆囊炎多年，平时饮食清淡，也没啥不舒服的，就没有规范治疗。”许女士说，“多年前我去医院看病，原因是一吃油腻的东西就反胃、想吐。我以为是胃的问题，就去做了胃镜，可胃没毛病。后来，医生让我做了彩超，确诊患上了胆囊炎。”

许女士当时选择了保守治疗，直到最近，她发现稍微吃一些油腻的东西就想吐，还伴有疼痛等不适，来医院就诊。后经检查，她这次是因结石增多等引起了胆囊的急性炎症。

爱哭又黏人，家有高需求宝宝咋应对

□洛报融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

“一醒来就哭，怎么哄都不行……”经常有家长吐槽说，家中宝宝太难带，自己被折腾得身心俱疲。其实，也许不是孩子太难带，而是家长恰好遇到了高需求宝宝。家有高需求宝宝，家长该如何应对？一起来听听儿科医生咋说吧。

宝宝“高需求”，是病吗？“不能说是病，应该说是一种性格特点。”市中心医院儿科副主任胡姬婷说，顾名思义，高需求宝宝指对父母需求高的孩子，通常表现出频繁觉醒、哭闹，对外界刺激非常敏感且难以安抚，总是需要拥抱和安抚等特点，对照顾者极其依赖，无法接受照顾者短暂离开。

那么，家长该如何应对呢？胡姬婷说，照顾高需求宝宝肯定是比较累的，作为父母要积极调整心态，不

饮食不规律，易诱发胆囊疾病

“胆结石、胆囊炎和胆囊息肉是诱发胆囊癌变的高危因素。”市第一人民医院普外科主任赵志鸿说，因胆结石与胆囊炎互为因果关系，检查出胆囊炎，规范治疗很重要。

长时间不进食，胆汁会变得黏稠，不按时吃饭，胆汁就无法排出，存留在胆囊中的时间变长，不断刺激胆管壁，很容易发生炎症，最后出现胆结石。很多年轻人饮食不规律，不吃早餐又日常喜欢吃高油脂食物，容易诱发胆囊疾病。

保护胆囊，应该注意啥

“保护胆囊，最重要的就是按时吃饭，尤其是要吃早饭。”赵志鸿说，保持健康的饮食习惯，多摄入新鲜果蔬，减少高油脂食物。

另外，健康人群要保持充足的水分摄入，这样有助于稀释胆汁，患有肾脏疾病的人群或其他慢病人群，则应遵医嘱控制饮水量；应适当运动，控制体重，促进新陈代谢和消化，预防胆囊疾病。如果感到右上腹疼痛、吃油腻的东西就想呕吐等，建议及时寻求医生的帮助。

健康提醒

女孩汗毛浓密咋办

□洛报融媒记者 张人杰 通讯员 牛然

“我到底该怎么办呢？”近日，15岁的小青（化名）因为手臂、腿上的浓密汗毛很苦恼。她试着刮除，可汗毛似乎越刮越长。她开始怀疑自己患有多毛症，这种情况该如何解决呢？

“对于青春期的女孩来说，发现或感觉自己毛发过多时，不必过度紧张或忧虑，要及时就医，分辨是生理性多毛，还是病理性多毛。”河科大二附院皮肤美容科主任焦芳芳说，大部分多毛女孩最常见的病理原因是多囊卵巢综合征，这类患者占多毛症患者的72%~82%。如果确诊是这一病理原因，建议根据医生给出的治疗方案，积极治疗。

焦芳芳表示，如果只是受遗传因素等影响的生理性多

毛，青春期的女孩可以根据皮肤科医生建议，选择合适的脱毛方法。

焦芳芳进一步解释，常用的暂时性脱毛方法有剃毛发、蜡脱毛法、镊取法、化学脱毛法等。这些方法比较简便，但不能永久祛除多余毛发，毛发会很快再生，并且可能长得更加“粗壮”。目前，应用较多、接受度较高的脱毛方法是强脉冲光脱毛或激光脱毛。

“我们通常会建议女性在18岁以后再进行激光脱毛，但如果孩子因为浓密的汗毛影响到了心理、生活，也可以到医院皮肤科进行检查、评估，在排除相关禁忌证的情况下，进行激光脱毛。”焦芳芳说，激光脱毛后，局部皮肤可能出现疼痛、红斑、毛囊水肿等反应，但只要遵医嘱做好相应的处理，不适很快会消失。

孩子入睡后爱出汗咋缓解

□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

“孩子睡着后总是出汗，现在天气凉了，怕他受凉，有什么办法能缓解吗？”近日，市民李女士拨打本报热线咨询。她4岁半的儿子睡着后爱出汗，“同睡一间房，盖差不多厚的被子，我们不出汗，孩子却大汗淋漓”。就此，记者进行了采访。

“孩子代谢旺盛，特别是年龄较小的婴幼儿，会通过汗液排出体内的热量。”市中心医院中医科主任王全林说，如果孩子睡前吃得比较饱，或是被父母举高高、玩追赶游戏等导致比较兴奋，也容易入睡后出汗。

此外，如果室内温度较高，孩子盖得厚，环境温度超过了孩子的睡眠温度需求，孩子就会热出汗。

王全林介绍，婴幼儿睡着

后最常见的出汗部位是头部，其次是后背、手心、脚心等。有的孩子出汗多，入睡时容易满头大汗，稍后体温慢慢下降，就没有汗了。睡觉时出汗是婴幼儿时期很常见的一种生理现象，一般到5岁左右，孩子就不像小时候那么容易出汗了，家长不用过度担心。

值得注意的是，如果孩子睡觉出汗，还伴有打鼾、白天嗜睡、注意力不集中等表现，应及时就诊，排查是否有过敏性鼻炎、腺样体肥大等疾病。

王全林建议，如果是生理现象，可以给孩子垫个吸汗巾，待孩子睡安稳后，及时将其去掉，并给孩子擦干头部的汗液，以免着凉。如果觉得孩子出汗太多，想改善，可遵医嘱用霜桑叶30克、浮小麦30克、蝉蜕10克煮水，煮至200毫升~300毫升代茶饮3天~5天，如果症状未明显缓解，可到医院找专科医生就诊。