

暑假，医院来了不少“小胖墩”

医生建议“管住嘴”“迈开腿”

昨日，记者从江门市妇幼保健院了解到，进入暑假以来，该院儿童营养专科肥胖儿童管理门诊连续接诊了10多位肥胖的儿童青少年，最重的达到75公斤，部分为合并脂肪肝、高尿酸、高血糖等代谢异常的孩子。在江门市五邑中医院治未病科，暑假来诊的肥胖患者也明显增多，其中学生占比超过30%。

肥胖会对身体带来哪些影响？青春期肥胖会导致成年肥胖吗？如何让肥胖孩子“管住嘴”“迈开腿”？记者就相关问题采访了江门市妇幼保健院儿童营养专科副主任医师黄敏园、江门市五邑中医院治未病科主治医师邹玉婵。

文/图 江门日报记者/梁爽
通讯员/管浩男 刘森



黄敏园向患者科普健康饮食方式。

A 现象：肥胖患者明显增多

暑期以来，已有10多位儿童青少年因肥胖前往江门市妇幼保健院就医，以9岁—11岁小学生（四—六年级）为主，其中男孩占比超过三分之二，部分还因肥胖合并了其他问题。

小豪今年11岁，身高157厘米，体重64公斤。据小豪妈妈描述，小豪长期以来在同龄孩子中算是比较胖的，平时一顿能吃3碗米饭，吃饭速度快，还喜欢喝奶茶、吃零食，走路明显呈“外八字”，很容易疲倦，尤其运动时，就会气喘吁吁。考虑到即将升入初中，小豪学业压力也会增大，就趁着暑假到医院减重。

近日，小豪在妈妈的陪伴下，来到该院儿童营养专科肥胖儿童管理

门诊。经过专业的身高、体重、腹围、上臂围测量后以及一系列相关检查，小豪的BMI指数偏高，符合肥胖的诊断。更糟糕的是，小豪的骨龄提前发育到了13岁半，这预示着成年身高将会受到影响。

黄敏园介绍，临床上，这样的“小胖墩”还不少。他们有一个共性，基本上都是长期运动过少，饮食不合理，过多摄入一些高热量及含糖饮料，加上不良的生活习惯导致肥胖。

在江门市五邑中医院，进入暑假以来，来诊的肥胖患者也较之前明显增多，人群集中在13岁—35岁之间，学生、上班族偏多，其中又以女性居多。

16岁的婷婷今年读高一，身高

156厘米，体重70公斤，这令她的妈妈十分焦虑。婷婷的妈妈称，婷婷小学四五年级时，就爱吃零食，家里人也有限制，后来就吃越多，体型也越来越胖。

邹玉婵介绍，在其接诊的肥胖患者中，女性往往更重视体型管理，积极来治疗的人群多以女性为主，尤其在暑假期间，女生的来诊数量有所上升。

黄敏园建议，儿童肥胖的干预以改变饮食、运动、睡眠等生活方式为主。希望家长能从健康管理出发，对肥胖儿童进行科学的生活方式干预，必要时到专科门诊就诊，确诊病因，综合干预，全面提高儿童的健康水平。



邹玉婵为肥胖患者施行中医外治法。

对于科学减重，邹玉婵从中医养生方面给出以下建议：
1、清淡饮食为主，保持七分饱，减少碳水化合物摄入量，以蛋白质为主，主食以粗粮为主，尽量避免摄入饮料、冷饮等；
2、适当运动，促进胃肠蠕动，加强身体代谢，比如仰卧起坐、跑步、踩单车等；
3、保持充足的睡眠，睡好“子午觉”，晚上尽量10点前睡觉，中午睡30分钟；
4、保持心情开朗，及时调节负面情绪。
邹玉婵表示，若体重超标严重，甚至引起健康问题，可找专业的中医师，量身定制减肥计划，进行中医内治、外治，包含中药调理、针灸、穴位埋线、电针等。日常生活中，可以自己进行穴位按摩，比如中腕穴、水分穴、关元穴、天枢穴、带脉穴、风市穴、臂臑穴，每天按压5—10分钟，每天做2—3次。腹宜经常按摩，顺时针揉按，每次5—10分钟，每日2—3次。

★ 阅读延伸

科学干预生活方式

据了解，饮食结构不科学，高脂、高糖、肉类食物及快餐食物致使儿童发生肥胖的概率增加。学习压力大、运动时间少也是儿童青少年肥胖的另一个主要影响因素。体育运动缺乏不仅降低能量消耗，还会导致肌肉组织中糖耐量下降，加速肥胖的发生。有研究显示，睡眠不足的儿童肥胖风险增加56%—89%。

黄敏园建议，儿童肥胖的干预以改变饮食、运动、睡眠等生活方式为主。希望家长能从健康管理出发，对肥胖儿童进行科学的生活方式干预，必要时到专科门诊就诊，确诊病因，综合干预，全面提高儿童的健康水平。

对于科学减重，邹玉婵从中医养生方面给出以下建议：

- 1、清淡饮食为主，保持七分饱，减少碳水化合物摄入量，以蛋白质为主，主食以粗粮为主，尽量避免摄入饮料、冷饮等；
 - 2、适当运动，促进胃肠蠕动，加强身体代谢，比如仰卧起坐、跑步、踩单车等；
 - 3、保持充足的睡眠，睡好“子午觉”，晚上尽量10点前睡觉，中午睡30分钟；
 - 4、保持心情开朗，及时调节负面情绪。
- 邹玉婵表示，若体重超标严重，甚至引起健康问题，可找专业的中医师，量身定制减肥计划，进行中医内治、外治，包含中药调理、针灸、穴位埋线、电针等。日常生活中，可以自己进行穴位按摩，比如中腕穴、水分穴、关元穴、天枢穴、带脉穴、风市穴、臂臑穴，每天按压5—10分钟，每天做2—3次。腹宜经常按摩，顺时针揉按，每次5—10分钟，每日2—3次。

B 提醒：“网红减肥法”不可取

很多家长都知道，孩子肥胖不利于身体健康。但事实上，肥胖引起的健康问题比大家想象中的更多更严重。

“青少年时期的肥胖，会导致未来面临更高的肥胖风险，若不进行干预，成年后可能将继续肥胖。”黄敏园介绍，青少年肥胖症可引起相关并发症，如引起高血压、2型糖尿病、冠心病、痛风、多囊卵巢综合征、肥胖—通气不良综合征、睡眠呼吸暂停等疾病。另外，肥胖儿童的性激素分泌也时常出现异常，可能会导致性早熟、

造成终身矮小等问题，还可能引起心理—行为改变，自信心不足、自尊心易受挫、学习能力下降。

不少家长爱子心切，发现孩子体重超标后急于求成，还会采用五花八门的网红减肥法，想要孩子迅速瘦身，而结果经常事与愿违。

针对这一现象，黄敏园和邹玉婵提醒，孩子的体重控制与成人的减肥存在很大的区别。儿童青少年仍处于生长发育过程，在体重控制过程中要保证孩子的体格发育不受影响，不可盲目跟风网上流行的轻断食、

C 建议：每天至少运动1小时

对于引起儿童青少年肥胖的主要原因，邹玉婵指出，内因占3成，包括家族基因遗传、家庭生活方式遗传等；外因占7成，包括能量过剩、挑食偏食、缺乏运动、缺乏睡眠、心理压力等等。

黄敏园表示，如果青春发育期前，孩子一年体重增长超过3公斤，BMI指数超过同年龄同性别的85%（超重）就要引起警惕，需要控制体重过快增长。

据介绍，饮食控制必须强调科学性，不能一味采用饥饿方法来达到减肥的目的。根据《中国居民膳食指

南》的要求，肥胖儿童推荐低升糖指数(GI)均衡膳食：蛋白质占全天总热量15%—20%，脂肪占25%—30%，碳水化合物占50%—55%，以保证儿童青少年的生长和发育；选用低GI食物代替高GI以改善代谢控制体重。

“零食可以吃，但也有讲究。”黄敏园说，吃零食要适时、有规律，睡前不吃、看电视时不吃。可选择奶制品、水果、坚果，学会看食品包装上的营养成分表，不喝含糖饮料，多喝白开水。

此外，每天至少进行中、高强度

运动1小时，包括每周进行至少3天的高强度身体活动和增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻运动。其中，游泳、慢跑、骑自行车等由大肌肉群参与为主的、有节律的长时间运动是有氧运动，俯卧撑、引体向上等对抗阻力（外力或自身重力）的运动为抗阻运动。

“运动需要坚持，家长要以身作则，尤其是肥胖家长做好榜样，陪伴鼓励孩子一起运动，减少看电子屏幕等久坐行为。”黄敏园说，呼吁学校教授运动技能，学生每天校内体育活动不少于1小时。



蓬江区召开迎接全国健康促进区复评检查动员会 构建美丽和谐蓬江



蓬江区召开迎接全国健康促进区复评检查动员会，加快复评工作迎检进度。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/陈舒畅）为贯彻落实创建全国健康促进区工作要求，日前，蓬江区召开迎接全国健康促进区复评检查动员会，对复评工作进行动员、部署，加快复评工作迎检进度。

国家级健康促进区是蓬江区的一张闪亮名片。据悉，蓬江区于2018年获得“国家级健康促进区”荣誉称号，是江门市唯一获得此项殊荣的县（市、区），并按照规定5年复评一次。今年，该区以高度的责任感做好迎复评工作。

会议指出，要以高度的责任感做好这次复评工作，压实责任，细化任务，全面进入考核验收临战状态。同时，把创文、创卫等其他各类创建工作有机结合起来，不断夯实创建工作各项基础，补短板、固根基、扬优势，让蓬江区健康促进工作高质量发展。

会议强调，各部门要认真对照创建全

国健康促进区评价指标体系要求，突出重点，对照方案中综合评分表的组织管理、健康政策、健康场所、健康文化、健康环境和健康人群六大方面内容，列好工作清单，稳妥有序推进创建工作；不断完善健康基础设施，做到“对症下药”，补齐短板，着力开展健康教育、普及健康知识，推动全民健身和全民健康深度融合；找准健康与其他工作的结合点，形成优秀的健康品牌，形成切实可行、可复制的工作机制和模式，为构建美丽蓬江、和谐蓬江贡献应有力量。

会上，棠下镇、杜阮镇、环市街道、蓬江区教育局、蓬江区城管局、蓬江区政数局还就迎接全国健康促进区复评工作进行表态发言。发言单位分别从建设健康促进社区、健康促进学校、健康促进机关、健康环境等方面，简洁明要地介绍了蓬江区目前在健康场所、健康支持性环境建设工作所取得成绩和下一步做法。

江门首例磁导航定位肺结节精准切除手术成功开展 精准定位 损伤较小



电磁导航肺部“GPS定位系统”可精准定位患者肺里各部位结节。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/吕庆帮 何洁兰）日前，江门市人民医院成功实施江门首例磁导航定位肺结节精准切除手术，填补了相关技术空白。

据悉，随着胸部高分辨CT检查的普及，越来越多的肺部小结节被检出。由于结节小，大部分位于肺部外周，通过气管镜确认结节的具体方位，犹如“大海捞针”。如今，随着电磁导航肺部“GPS定位系统”的出现，不仅可以精准定位患者肺里的各部位结节，还能为有肺内病变的患者提供“一站式”临床解决方案。

近日，在体检时，50岁的梁先生被发现双肺多发结节，其中右上肺结节为高危结节，于是来到江门市人民医院就诊。本着减少患者痛苦及风险的原则，治疗团队计划使用电磁导航支气管镜技术实施肺结节定位。

电磁导航支气管镜技术是集现代电磁导航技术、虚拟支气管镜和三维CT成像技术相结合的新一代支气管镜检查技术。电磁导航可以智能识别、重建支气管树，智能规划导航路径，实时跟踪指导

支气管镜操作过程，准确到达普通支气管镜无法到达的肺外周病灶，显著提高了支气管镜检查的深入程度与精确度，基本可以达到全肺。

该院胸心外科负责人、主任医师马日新介绍，相比传统定位方法，使用电磁导航系统定位的手术能让患者省去术前在放射科进行CT下穿刺等步骤，既精准又微创，降低穿刺所带来的气胸等并发症风险，减少手术带来的痛苦及辐射量。

手术当天，在广州医科大学附属第一医院胸外科教授李树本的指导下，江门市人民医院胸心外科成功实施电磁导航支气管镜下肺结节定位，为左上肺高危结节患者实施了精准肺结节切除术。手术时间较短，15分钟完成定位，30分钟完成肺结节手术，手术损伤较小，患者病理提示癌变早期，术后恢复较好。

江门市人民医院相关负责人表示，该院将不断开展新技术，持续引进新方法，为患者实施更精准的手术治疗，为人民群众提供更优质的医疗服务。

三氧射频基层行(江门站)举办 传播疼痛专科新技术

江门日报讯（记者/梁爽 通讯员/温力生）近日，三氧射频基层行（江门站）在江门市中心医院蓬江分院举办。本次活动由江门市医学会主办，江门市中心医院蓬江分院协办，邀请了数位省内疼痛专科主任医师进行经验分享，百余名医护人员出席本次活动。

活动中，广东省第二人民医院疼痛科主任黄乔东作“射频镇痛技术在疼痛临床的应用”专题演讲，从射频治疗技术的基本原理、组成系统、穿刺定位、适应症、基本操作步骤等方面，多方位、多角度介绍射频治疗技术。

江门市中心医院疼痛科主任医师黄俊伟带来“膝关节、肘关节的射频穿刺技巧及注意事项”专题演讲，从局部解剖出发，对穿刺定位方法、穿刺技巧、各个穿刺入路的优缺点以及如何选择穿刺入路等多个内容进行了讲解。

广州中医药大学顺德医院介入科主任医师罗少勇分享了三氧临床应用病例分析及治疗体会，让在场人员提升了对该技术实际应用的理解。

在“三氧自血疗法专家共识解读”专题中，江门市中心医院蓬江分院疼痛科主任温力生解读了最新的“三氧自血疗法”

专家共识，介绍了“三氧自血疗法”在我国的发展历程，并就该疗法的绝对禁忌证、相对禁忌证、适应症等方面进行充分讲解。随后，江门市中心医院蓬江分院疼痛科主任黄少芳演示了“三氧自血疗法”的过程。

中山市人民医院疼痛科主任医师苏圣贤则带来了“手汗症的射频微创治疗”专题演讲，讲解“CT引导下经皮穿刺胸交感神经射频调控联合无水乙醇注射术”，指出该技术只需局部麻醉，切口不超过1毫米，具有痛苦轻、恢复快、住院时间短及费用低等优势。苏圣贤还演示了“在CT引导下左侧T7、T8选择性背根神经节穿刺术+阻滞术+射频术”。接受治疗的71岁阿婆因带状疱疹后遗神经痛住院，住院期间给予口服药物、局部神经阻滞术及中医理疗等保守治疗后，疼痛仍未见明显好转。当天，在“选择性背根神经节射频术”的帮助下，阿婆的症状明显改善。此外，苏圣贤和温力生共同演示了手汗症的射频治疗，目前该手术已在江门市中心医院蓬江分院常规开展。

温力生表示，此次活动以基层学术交流为着力点，推动了疼痛专科新技术的传播，提升了基层医护人员的专业水平。

高温天气气体内容易长“石头”

医生建议每天喝水2000毫升以上

江门日报讯（记者/蔡昭璐 通讯员/陈君）近段时间，医院出现很多捂着腹部、面色痛苦的人，只因他们体内长了“石头”。江门市中心医院泌尿外科副主任医师袁丹表示，高温天气是泌尿结石的高发期，主要原因是气温高、出汗多、饮水少。肾结石多数情况下没有症状，但一旦肾结石下移动卡住输尿管，就会引起剧烈的绞痛。

说到泌尿结石，很多人不陌生，是泌尿系统的常见病之一，在广东尤为常见。每10个人中就有1人至少发生过一次泌尿结石。

虽然叫结石，但它不是真的石头，而是人体矿物质形成的结晶。它的形成因素非常多，患者的年龄、性别、种族、饮食习惯等都会影响结石的形

成，炎热天气更容易诱发泌尿结石。

袁丹介绍，高温天气人体大量出汗，水分流失。当人体水分不足时，尿液浓缩，溶解物质如钙、尿酸的浓度就会增加，结石形成风险升高。高温还会引起尿液排出的减少，使尿液在肾脏内停留的时间增加，从而增加了结石的形成机会。

在江门，遍地奶茶店、咖啡店，大家经常喝碳酸饮料，以及含糖、含咖啡因的饮料，也会增加尿液中结晶形成的风险。

根据结石所在位置，泌尿结石可以分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石。其中，最常见的是肾结石与输尿管结石，患尿道结石的几乎都是男性。

“通常而言，只要结石待在肾里，不进入输尿管引起梗阻，基本没太大感觉。”袁丹说，一旦结石掉进输尿管，会因为梗阻导致剧烈腰痛，这种现象被称为肾绞痛。

目前天气炎热，人体出汗较多，要想预防结石，就得多喝水，减少结石聚集结晶的概率。一般建议成人每日饮水量达2000毫升以上，平时可以定时补充，不用等到渴了才喝。

既往没有结石病史的人，均衡饮食很重要。有的人为了减肥和健身，会有意提高蛋白质的摄入量，但这样会导致高尿酸血症，继发尿酸结石。有结石病史的人应少吃菠菜、草头等富含草酸的食物。限制高嘌呤饮食，避免或纠正高尿酸血症。适当运动和

锻炼，如打球、跑步等。

袁丹说，对于既往有结石的人，建议每年做一次泌尿系彩超检查，如有结石及时到医院处理。最好收集尿液排出来的结石，然后拿到医院进行结石成分分析，根据结石成分，做精准的预防建议。

那么，结石要不要处理？是否要等到出现症状后才就医？袁丹表示，小于4毫米的肾结石可以暂时观察，定期随访，不用立即处理；大于4毫米的，需要处理。如果是输尿管结石，无论大小，都需要处理。对于膀胱结石，小于8毫米可以等待自行排出，大于8毫米的大多数需要手术处理。尿道结石如果导致排尿困难或疼痛，就需要处理，如果没有症状可等待自行排出。