

开学后“小胖墩”变多 警惕肥胖症

原因：动得少吃得多；对策：监测体重，定期评估

刚开学，老师们见到阔别许久的孩子，发现不少孩子脸圆体肥了，每逢暑假，孩子们体重增长过快对健康是否有影响呢？近

日，无锡名医团邀请无锡市第八人民医院儿保科副主任薛丽华副主任医师为家长朋友们答疑解惑。

是否肥胖？自测孩子的体块指数

春季是儿童生长最快的季节，而暑假往往是儿童体重增长最快的时期。一到假期，孩子的饮食、运动，包括睡眠等习惯都与上学时不同。孩子们在家里，零食冷饮吃

得比较多，所以一个暑假下来家长都会觉得自家小孩胖了。要想确定自己的孩子是否肥胖，可以通过体块指数来计算一下：体块指数=体重(单位：公斤)/身高的平方

(单位：米)。具体来说：如果一位7岁的男孩子，体重30公斤，身高130厘米，算出来体块指数是17.75，孩子可能超重，如果超过19.1，就要考虑是肥胖了。

儿童肥胖警惕高血压糖尿病

如果儿童已经达到超重或者肥胖，首先会影响长个子。由于肥胖也会对骨骼产生比较重的负担，不利于骨骼发育，另外对大一点的小朋友来说可能表现在早发育，会使骨龄提前闭合，影响最终的身高。其次，肥胖也会带来一些慢性的、隐匿

的疾病，除了会引起高血压、糖尿病、血脂紊乱等，还会让孩子的代谢率下降，使其消耗能量的速度下降，引起内分泌系统疾病。

以儿童糖尿病为例，现在儿童糖尿病的发病率是在增加的。儿童糖尿病比较隐匿，家长不一

定能及时发现。有的小朋友食欲突然增加，喝水增多，夜里小便增多，甚至还会出现尿床的症状。有的小朋友吃得多但是不长肉，这些突然变化家长朋友都是需要格外留神的，遇到相关情况请家长带小朋友及时就诊。

参考膳食宝塔，保持运动

儿童的健康管理是一个长期的动态过程，一般要从出生之后一直管理到成年，平时希望大家从饮食、运动习惯入手，多吃一些健康的食品，极不推荐零食、饮料、油炸食物。希望家长对孩子的身高体重和发育情况进行定期评估，也可以定期到医院做健康体检。

在饮食方面，儿童主

食大概占四分之一，主食里面一半是粗粮，必须要摄入一些高蛋白、优质蛋白、优质脂肪的食物。在此基础上还需要摄入一定量的水果和蔬菜，一天要摄入一斤左右蔬菜，半斤左右水果。对于已经超重或肥胖的孩子，建议家长回避一些升糖指数比较高的食物，少吃油炸类食物。

运动可以见缝插针地

进行，比如说上学放学的过程中，可以带孩子骑车或者步行去学校。到家以后如果家里楼层不太高，可以坚持带孩子爬楼。此外，跳绳是比较推荐的一种方式，建议大家不要在很硬的水泥地上跳绳，可以在塑胶跑道或者相对有缓冲的地方跳绳比较好，这样可以起到保护膝关节的作用。(刘虹)

我国造血干细胞捐献突破1万例

记者近日从中国红十字会总会获悉，截至目前，中国造血干细胞捐献者资料库(中华骨髓库)累计库容量已达280多万人份，造血干细胞捐献突破1万例。

近日，中华骨髓库捐献突破1万例暨第六个世界骨髓捐献者日宣传活动在京举行，中国红十字会党组书记、常务副会长梁惠玲为全国第1万例造血

干细胞捐献者林彬彬颁发荣誉证书。“加入中华骨髓库时没想太多。回想起来，能在几年之内找到匹配的人，为他带去生命的希望，是一件神奇的事。为此，我所有的付出都是值得的。”林彬彬说。

造血干细胞捐献事业是保护人的生命和健康的公益事业。中国红十字会总会表示，造血干细胞捐

献突破1万例，是造血干细胞捐献事业发展的一个重要里程碑。1万例代表的不仅仅是一个数字，更体现了一种自愿无偿、高尚利他的捐献精神和奉献爱心、挽救生命的社会风尚，是对“人道、博爱、奉献”红十字精神的生动诠释，是社会主义核心价值观的具体实践。(据新华社)

【医讯】

9月19日上午，上海中医药大学导师谭德福教授，在易可中医医院为强直性脊柱炎、痛风、风湿类风湿性关节炎患者服务。

9月19日上午，上海曙光医院周围血管科主任柳国斌，在易可

中医医院为老烂脚、静脉曲张术后烂脚、丹毒、糖尿病足、慢性淋巴水肿患者服务。

9月20日上午，上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授，在易可中医医院为帕金森、三叉

神经痛、偏头痛、耳鸣、眩晕等患者服务。

9月20日上午，易可中医医院“谭氏筋伤中心”主任王杰为颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、膝关节炎、骨质增生、颈肩腰腿痛等患者服务。



近日，气候凉爽。在惠山脚下，市民唱起了现代京剧，其乐融融。(郑宙 摄)

腿肿是丹毒？肾炎引发？老烂腿两次误诊越治越大 奚氏传人“修血管”解难题

75岁的李老伯2年前开始腿肿，当时诊断是丹毒，后来又被诊断是肾炎引发，两次系统治疗腿肿还是未缓解。直到半年前，一次腿被划伤，伤口一直不愈合，并逐渐扩大到鸡蛋大小。李老伯了解到3个上海名医开的

易可中医医院是治烂脚的特色医院，近日慕名来到该院就诊。由于之前越治越重，李老伯对医生有些不信任，他问了很多问题，不料该院创始人之一、上海曙光医院周围血管科主任柳国斌教授一一作答。

两次诊断竟然都是错的

李老伯双腿肿胀、发黑，右侧更重，右腿有鸡蛋大小溃破。老人说，他2年前腿肿，当初医生诊断是丹毒，挂了10天阿莫西林，症状稍轻，后来敷膏药，结果没减轻，还加重，疼痛难忍。又做了全面检查，发现他有肾炎，医生就当作肾炎引起的腿肿治疗，情况不见好转。直到

半年前，一次腿被划伤，伤口变大还一直没愈合。柳国斌查看了李老伯2年前的检查报告和住院记录，经确认这两次诊断都是误诊，他当时的住院记录没有发热史，而丹毒要发热；他现在腿依然肿痛，但是肌酐不高，白细胞也正常，所以也不是肾炎引起的腿肿。

“视触叩听闻”后找出“真凶”

该院“奚氏脉管中心”对于每一位患者都采用“视触叩听闻”一系列检查，整个检查非常细致，要摸腿部温度甚至还要闻伤口味道。柳国斌发现他是深静脉瓣膜功能不全，同时合并有静脉炎、静脉曲张，通过奚氏外科清创换药，

配合三泵加压循环治疗体系，修复血管功能，可以解决问题。

李老伯问了很多问题，柳教授都一一作答，同时还告知了很多注意事项，还提醒他要防复发做保养，病人及家属都说这里很专业。

“无锡烂脚王”助力爱心直通车

柳国斌被誉为“中国烂脚王”，而他的学生、“奚氏脉管中心”主任朱成河则被誉为“无锡烂脚王”，朱成河看病细致，技术精湛。对于每一位患者他都

很耐心，不怕脏不怕累，让患者及家属颇受感动。连日来，无锡广电联合该院发起的爱心直通车服务，朱成河也多次上门为烂脚患者服务。(江南)