

爱吃高脂食物，10岁娃患脂肪性肝炎

脂肪性肝炎≠脂肪肝

近期,南京市第二医院肝病科收治了多名年轻肥胖患者,年龄在10~20岁之间。其中一名肥胖患儿仅10岁,其身高171cm,但体重96.5kg。这个男孩因体检发现转氨酶异常,来到医院就诊。经查谷丙转氨酶129U/L,谷草转氨酶69U/L, γ -谷氨酰转肽酶(GGT)高达762U/L,腹部彩超提示脂肪肝。这些指标意味着:他的肝脏已经出现了明显的炎症和损伤,并非我们平时所说的简单的脂肪肝,而是脂肪性肝炎。

通讯员 朱诺 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

孩子母亲告诉医生,孩子8岁时体重就达60公斤,之后每年以15公斤的速度增长。去年体检曾发现转氨酶升高,吃了保肝药后降了下来,就没有再复查。日常饮食中,他偏爱高油高脂食物,零食几乎不加控制。孩子母亲也是微胖体型,提示可能存在遗传易感性和家庭共同的生活饮食习惯问题。

该科岳枝副主任医师介绍,很多家长觉得“孩子胖是福气”“长大抽条就瘦了”。但研究显示,约70%~80%的儿童期肥胖会延续到成年。脂肪肝在儿童整个生长过程中会产生持续的炎症刺激,可在10~20年内进展为肝炎、肝纤维化,甚至过早地发展为肝硬化或肝癌。医院就曾收治过多例年轻非酒精性脂肪性肝炎的患者,甚至还有20岁脂肪性肝

硬化(经肝穿刺明确)的患者。

岳枝医师介绍,肥胖除了对肝脏带来影响,还会带来一系列问题。首当其冲的就是内分泌风险,如胰岛素抵抗、2型糖尿病、高尿酸血症,痛风等。同时,心血管风险也会增加。高血压、高血脂,儿童期肥胖对血管的损伤是持续累积的。

此外,肥胖可能带来阻塞性睡眠呼吸暂停,可导致缺氧、影响大脑发育。超负荷体重导致膝关节、腕关节损伤。自卑、焦虑、社会适应困难等问题更为突出。

专家提醒,家长可以从三个维度判断孩子是否“胖到需要就医”:

- 1.体重:建议家长定期测量孩子身高体重,对照儿童青少年生长发育标准曲线评估。
- 2.身体信号:

1)颈部、腋下出现黑色、粗糙、难以洗掉的色素沉着,提示可能黑棘皮征

2)经常喊疲劳、乏力

3)睡眠打鼾、张口呼吸、呼吸暂停

4)关节疼痛、活动受限

3.医学检查信号:包括转氨酶升高,B超提示脂肪肝,血糖、血脂、尿酸等指标异常

专家表示,如果孩子符合上述任一信号,建议尽早来院就诊。岳枝医师建议,对于已经出现转氨酶升高的孩子,首先采取生活方式干预,通过结构化的饮食+运动,很多孩子的转氨酶在3~6个月的规范干预后可以显著下降甚至恢复正常,家长不要太过担心。

链接

孩子胖不胖? 参考以下标准

参考儿童青少年BMI百分位数值表

儿童不能直接套用成人BMI标准,可对照同年龄、同性别的BMI曲线:BMI $\geq$ 第85百分位说明超重,家庭要开始严格干预;BMI $\geq$ 第95百分位说明肥胖,建议医院就诊。像本例10岁男孩BMI $\approx$ 33.1,重度肥胖,必须就医全面评估。

直观预警信号

- 短时间体重快速上涨:半年增重 $>4\sim 5$ kg;
- 体重持续超标,尝试控制饮食、运动1~3个月体重毫无改善;
- 身高增长放缓,体重疯长。



女子买网红大路灯护眼

孩子眼镜度数一年涨200度

“拿到视力报告单那一刻,我心里直呼天塌了。”源源(化名)妈妈说起孩子的视力情况十分焦虑。去年9月,浙江宁波的源源刚升入小学一年级,考虑到入学后看书、写作业等近距离用眼需求大幅上升,妈妈提前做足功课,花费近四千元入手一台网红大路灯。

大路灯不同于传统桌面台灯,属于落地可移动灯具,最核心的特点是上下双光源结构:下光源垂直覆盖书桌,满足读写局部照明需求;上光源向上投射至天花板,依靠漫反射补充全屋环境光,实现“桌面主光+空间辅光”一体化照明。

可即便配齐护眼灯具,短短一年里,源源的裸眼视力持续下降,一年涨了200度,涨幅远超正常范围。医生仔细询问源源日常用眼习惯后,一语道破问题根源:家长没有守住近视防控基础防线,努力的重心完全搞错了。

原来,源源每天放学后回家写作业,从下午4点多持续到6点晚饭时分,晚间还要在家看书、上英语网课等。“在这样高强度的近距离用眼负荷之下,灯光带来的护眼效果会大打折扣。”

“不管是哪一类灯具,本质上仅仅是照明工具。”相关人员表示,对比普通台灯,大路灯属于更高级的照明方案,照度更高、光谱更完整,视觉感受更加明亮舒适,但是目前没有临床数据能够证明大路灯可以防控近视。

记者浏览各大品牌大路灯



网红大路灯

的宣传资料发现,在室内“模拟户外阳光”是众多商家主卖点。有商家在宣传视频中利用照度计开展对比测试:普通台灯照度仅有几百勒克斯,市面上大部分大路灯照度能够超过1300勒克斯。不少家长看到测试数据心生期待,认为一台大路灯就能把户外阳光搬进家中。医生说,白天户外自然光照度可达10000至100000勒克斯甚至更高,现阶段所有家用灯具,都无法达到自然光的光照强度。想要依靠一盏室内灯具替代户外光照,并不现实。

而今AI智能版大路灯成为品牌主推新品。产品宣传打出“三色有益光动态循环”“滤除护眼蓝光、增添有益红光”等卖点,这些新奇功能究竟靠谱吗?宁波大学附属人民医院眼科中心赵娜主任说,太阳光、各类电子屏幕中都含有蓝光,但日常环境下的蓝光暴露强度远低于自然界,目前没有证据表明日常蓝光

会直接诱发近视、损伤眼球,且合格灯具的蓝光剂量也都处于安全范围内。“佩戴防蓝光镜片,无法预防、延缓儿童青少年近视进展。”赵娜解释,部分人群长时间使用电脑容易眼疲劳,佩戴防蓝光眼镜能够缓解不适,但根源并非微量蓝光辐射。

长时间近距离紧盯屏幕,双眼调节负担加重,泪液蒸发速度加快,干涩、视物模糊、疲惫等各类症状叠加,才会诱发或加重近视。再加上动画、短视频趣味性高,孩子投入观看时会不自觉长时间紧盯屏幕,眨眼次数大幅减少,这正是电子产品损伤视力的关键原因。

针对AI大路灯宣传的红光护眼、定时哺光功能,赵娜提醒广大家长,千万不要混淆灯具红光与哺光仪的概念。“哺光仪属于医疗器械,存在相应使用风险;而灯具自带红光功能,目前缺少支撑近视防控有效的科学证据。”

现代金报、九派新闻

以为是阑尾炎却查出癌

常住江边的这类人要当心

前不久,78岁的王爷爷因腹痛就医,被诊断为急性阑尾炎,术后病理却意外发现阑尾还藏有恶性肿瘤。

据了解,6月底,王爷爷因腹痛一天,到江苏省中西医结合医院急诊就诊。CT检查提示“急性阑尾炎”,且腹腔内有明显的炎性渗出,伴有腹膜炎体征。患者症状典型、手术指征明确,当晚,普外科副主任医师袁超为他急诊实施了腹腔镜下阑尾切除术。

本以为事情告一段落,但术后病理结果却让所有人吃了一惊:急性化脓性阑尾炎合并阑尾粘液腺癌,且肿瘤侵犯全层。通俗地说,这个阑尾不仅发炎了,还长了一个恶性肿瘤。而且癌细胞已侵犯了阑尾的每一层。7月中旬,普外科副主任朱桂祥、袁超主任团队为患者进行了第二次手术——腹腔镜下右半结肠切除术。

不是阑尾长肿瘤吗,阑尾都切了,为什么还要切结肠?专家解释,对于浸润性恶性肿瘤,根治性切除必须要求更大切除范围,保证切缘干净,清扫区域淋巴结。虽然切除范围大,但术后患者仍然可以正常生活,进食和排便功能影响不大。

为何这位老人会得阑尾癌?在第一次术后病理报告中,朱主任团队发现了一个关键线索:阑尾全层见大量陈旧的、成堆的血吸虫卵沉积。原来,这位爷爷生活在长江边

上,那里以前曾是血吸虫病的高发区。他可能在几十年前感染过血吸虫,虫卵虽然已经钙化死亡,但它们像“沙粒”一样沉积在肠道组织中,长期、反复地刺激肠壁,引发了慢性炎症,最终可能成为诱发肠道肿瘤的“关键因素”。

多项研究证实,血吸虫感染与结直肠癌、阑尾癌发病风险显著相关。人体感染血吸虫后,大量虫卵会沉积在肠壁黏膜。即便通过治疗杀灭血吸虫,死亡、钙化的虫卵也不会消失,会像细小“沙粒”持续刺激肠道,形成长期慢性炎症,催生肉芽肿、息肉等病变。反复的炎症刺激可能导致肠道细胞基因突变,逐步提升癌变概率。因此,有血吸虫感染史、即便已治愈的人群,结直肠癌发病风险仍长期偏高。

专家提醒,居住或曾居住于长江、湖沼等血吸虫病流行区的居民,如果有明确血吸虫感染史(即便已治愈),且年龄超过45岁,请务必重视定期体检。因为血吸虫卵沉积引起的肠道病变,早期往往没有明显症状,直到发展为阑尾炎、肠梗阻甚至癌症才被发现。肠镜可直接观察肠道黏膜,发现早期病变并取活检,是目前最有效的筛查手段。普通人群也需远离有钉螺孳生、设有警示标识的江、湖、塘、沟渠等野外水体。

通讯员 殷舒月 罗鑫 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟