

暑期儿童医院迎来就诊高峰 运动不足成为 多种儿童疾病“共因”

暑假来临,重庆医科大学附属儿童医院一些科室迎来就诊高峰。近视度数飙升、脊柱弯成“S”形、肥胖引发早熟、抑郁焦虑情绪蔓延……记者深入眼科、骨科、内分泌科和精神心理科调研发现,这些看似各不相同的疾病背后,竟藏着同一个“元凶”——运动不足。

一个坏习惯引发系列问题

相关专家表示,近视、脊柱侧弯、肥胖和生长问题、心理问题都不是一朝一夕形成的,但多数孩子只有暑假才有时间进行筛查和治疗,因此暑假期间相关科室呈现儿童患者激增的现象。记者在采访中发现,专家们都不约而同地指出,大部分小患者有缺少运动的共性。

“每天看近80个号,有20多个是看脊柱的。”骨科主任医师刘星痛心地说道。他展示了一张X光片:一名14岁女孩脊柱侧弯达60度,已错过保守治疗时机,正准备做手术。刘星表示,脊柱侧弯患儿多伴随坐姿歪斜、长期蜷缩玩手机、不爱动等不良习惯,在发展成脊柱侧弯之前的体态问题阶段,可以通过加强运动来有效预防。

连续几年数据显示,我国儿童青少年近视率超50%。眼科主任医师刘勍介绍:“以前学龄前近视罕见,如今不少幼儿园孩子已经开始戴眼镜。”近视呈现低龄化趋势的同时,高度近视的发病率也在明显上升。刘勍说,结合当前儿童青少年生活学习方式来判断,缺乏户外活动、眼睛缺少阳光刺激产生的神经递质是导致近视的主因。

而在另一个“火爆”的门诊内分泌科,因生长发育问题而呈现的疾病更多样化——肥胖、性早熟、生长迟缓、儿童2型糖尿病……内分泌科副主任医师朱高慧说,除了由遗传或其他疾病引起的情况外,这些疾病通常是“吃多动少”引发的系列反应——肥胖导致性早熟,缺少运动影响生长激素分泌,从而导致身高增长缓慢;肥胖儿童常合并多种代谢异常问题,大幅增加了2型糖尿病风险。但现实挑战在于,肥胖儿童运动时心肺和关节负担较重,常常因此陷入“越胖越不愿动、不敢动”的恶性循环。

据精神心理科副主任医师魏华介绍,暑期接诊的大多数患儿是因为学习问题而来,这些孩子通常伴随运动不足的情况。“运动不足跟注意缺陷多动障碍、特定学习障碍、抑郁焦虑障碍等疾病有直接或间接关系。”魏华说,注意缺陷多动障碍及特定学习障碍属于神经发育障碍性疾病,可能会合并运动功能障碍;而抑郁焦虑等情绪问题跟运动不足有间接关系,情绪问题的重要表现之一是精力不济、回避社交。以上两种类型患儿因运动功能障碍或神经递质失调,往往更加不愿参与运动。

是谁“偷”走了孩子的运动时间

爱玩好动是孩子的天性,相关科室专家指出,当前不少孩子因为运动不足而出现健康危机,主要与学业压力大、电子产品使用频繁以及缺乏良好的运动环境等因素有关。

每天从早学到晚、体育活动多以应对升学考试为目的……刘星接诊的病例中,一名初中生因长期伏案学习,累了就趴在书桌上睡觉,最终发展成脊柱侧弯。

本就不多的休闲娱乐时间,还要被电子产品“绑架”,“躺着刷视频几小时不挪窝”成为通病。朱高慧说,电子产品不仅直接侵占运动时间,而且还会让孩子越玩越“懒”,游戏、短视频的

即时快感让孩子对需要耐力的运动失去兴趣。

当孩子们打算走出门运动时,运动环境也可能“掉链子”。南方夏季酷暑、冬季阴雨,北方冬季寒冷漫长,适合进行户外运动的时间相对有限,而部分学校体育设施开放不足、社区儿童运动场地缺失,也让孩子们很难找到便利、安全和舒适的运动空间。

在外部条件有限的同时,部分孩子还面临心理障碍。魏华强调,部分有焦虑障碍的孩子因害怕陌生环境,往往会回避集体运动,从而错过在与同伴互动中逐步缓解情绪、走出心理困境的机会。

用“运动处方”书写健康未来

专家指出,只要抓住关键干预点,与运动不足相关的儿童健康危机可以逆转。重庆医科大学附属儿童医院的四大科室联合开出了一份“运动处方”。

首先是提倡户外运动,让阳光融入身体与心理健康建设,每天运动1至2小时为宜。

运动类型应尽量多样,根据不同疾病选择具有针对性的运动项目,有助于提高干预效果。如脊柱侧弯适合拉伸类的运动;近视适合羽毛球、乒乓球等需要不断调节视距的球类运动;肥胖患儿适合水上运动以减轻关节压力;患有学习障碍的孩子适合做手眼协调性相关的运

动,有情绪问题的孩子适合从舒缓运动入手。

记者了解到,骨科、内分泌科、心理科等相关科室都联合康复师、运动治疗师针对性解决以上问题,有需求的孩子

可在专业指导下进行定制化运动训练,避免运动损伤。

专家还特别提醒家长,应避免以功利心态强迫孩子参加体育培训、学习运动技能或追求竞技成绩,要灵活安排时间、贴近生活、注重兴趣,让孩子在运动中感受到快乐,并养成终生受益的运动爱好和习惯。

教育部近日印发通知,明确要求严控暑期作业总量,坚决遏制节假日上课补课、提前开学、延迟放假等问题。期待在这份“减负令”的护航下,更多的孩子在这个暑假走向户外,用汗水和欢笑书写健康未来。 新华社记者 谷训

特朗普被确诊的 静脉疾病是什么

美国白宫17日公布,美国总统特朗普在接受例行医学检查时被诊断患有慢性静脉功能不全。这是种什么病?有什么症状?

白宫新闻秘书莱维特当天公布了总统医生肖恩·巴尔巴贝拉的一份健康状况报告。报告称,特朗普近几周注意到自己双腿出现轻度肿胀,白宫医疗组对其进行了全面检查,包括双下肢静脉多普勒超声检查等,最终诊断为“慢性静脉功能不全”。

报告称,这是一种良性且常见的疾病。特朗普没有形成深静脉血栓或动脉疾病的迹象。报告还表示,特朗普的血常规、代谢指标、凝血功能、D-二聚体、心脏生物标志物等各项实验室检查均在正常范围内,心脏超声结果也显示心脏结构和功能正常,未见心力衰竭、肾功能损伤或系统性疾病的迹象。报告总结称,特朗普“健康状况仍然良好”。

据美国约翰斯·霍普金斯大学医学院等专业机构的介绍,慢性静脉功能不全是由于腿部静脉受损导致血液不能有效回流至心脏,而是在腿部淤积引起的疾病。这种疾病在50岁以上人群中较为常见,年龄越大,患病风险越高。

据介绍,静脉功能不全的常见症状包括腿部和脚踝肿胀,小腿紧绷,皮肤瘙痒疼痛,皮肤呈棕色,静脉曲张,腿部溃疡,肌肉痉挛等。该疾病不会对健康造成特别严重威胁,但可能会带来疼痛甚至导致残疾。

该病的发病风险因素包括超重、家族病史、腿部曾受伤、缺乏锻炼、吸烟以及久坐久站导致的腿部静脉高压等。

专家表示,慢性静脉功能不全的治疗方法主要以改善腿部静脉的血液回流为目标。常见治疗手段包括:通过抬高双腿减少肿胀,促进血液回流;穿戴压力袜帮助静脉维持正常压力,改善循环;规律运动以增强腿部肌肉力量,提升血液流动效率等。必要时,医生会根据病情开具有助于改善血流的药物,配合压力治疗以促进腿部溃疡愈合,或使用激光或射频消融术等微创治疗方案。严重患者可能需要手术干预,通过静脉结扎术或直接移除受损静脉,防止血液在患处滞留。

特朗普现年79岁。他上周在纽约现场观看国际足联俱乐部世界杯决赛时,有照片显示他脚踝明显肿胀,近期出席公开活动时被发现手背有瘀青,引发外界对其健康状况的猜测。

总统医生报告称,特朗普手背的瘀青与频繁握手和服用阿司匹林引起的轻微软组织刺激有关。

新华社记者 谭晶晶

要灵活安排时间、贴近生活、注重兴趣,让孩子在运动中感受到快乐,并养成终生受益的运动爱好和习惯

