



暑假胖一圈 要小心“肝”

儿童肥胖危害大,可从饮食和运动两方面进行干预

佛山日报讯 记者梁炜健 通讯员陈思敏报道:暑期即将结束,不少家长发现孩子肉眼可见地“圆润”起来。儿童肥胖不仅会带来健康风险,还影响生长发育。专家提醒,因肥胖导致的脂肪肝问题,必须重视。

佛山市妇幼保健院儿科病区主任、儿童感染专科负责人陈进喜介绍,肥胖指由多因素引起的能量摄入超过消耗,导致体内脂肪积聚过多、体重超过参考值范围的营养障碍性疾病。

对于2~5岁儿童,WHO(世界卫生组织)建议,身高和体重超过WHO儿童生长标准中位数的2倍标准差,可视为“超重”,超过3倍标准差则视为“肥胖”。6~18岁儿童可参考“学龄儿童青少年超重与肥胖筛查”中对应的BMI指数。肥胖会增加儿童非酒精性脂肪肝,增加高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病、心肌梗死、卒中、部分肿瘤等多种慢性病的风险,还可能加剧肝硬化的进展,增加肝癌发病风险。为此,家长要重视孩子的肥胖问题,必要时到医院专科寻求专业帮助。

陈进喜指出,孩子一旦确诊了脂肪肝,应及时进行干预。除了在医生的指导下进行对症治疗,从饮食和运动两方面着手进行干预,也非常重要。

饮食行为干预方面,儿童处在生长发育关键时期,饮食行为方面应减少快餐、外出就餐及外卖,进食速度不宜过快,每餐时间建议在20~30分钟。食物成分方面减少高脂、高钠、高糖或深加工食品,可考虑地中海饮食(即以蔬菜、鱼类、五谷杂粮和橄榄油为主)。

同时,坚持健康膳食的原则。包括多食全谷物、蔬菜、水果、大豆及其制品、奶类及其制品、鱼肉、坚果、饮水。少食咸、腌、烟熏食品,高盐、高糖及加糖食品,高脂及油炸食品,畜肉以及饮酒、含糖饮料等。

万一孩子确诊了脂肪肝,陈进喜建议,6~17岁儿童每天应开展中、高强度身体活动至少60分钟;运动方式以有氧运动为主并结合抗阻运动;有氧运动应保持每周3~5次、抗阻运动2~3次,并限制每天使用电子屏幕时间在2小时内。其中,有



制图 曾咏贤

氧运动可选择球类、跑步、太极拳、八段锦等。抗阻运动建议选择覆盖上下肢或人体核心大肌群。有氧运动结合抗阻运动,是改善体质的有效运动方式之一。

训练节奏方面,持续训练法负荷时间长、量大、强度小,如30分钟自行车。重复训练法则把运动分为若

干组,各组间有休息时间,抗阻运动中同一训练分3组。循环训练法可预先设定顺序,依次完成不同练习、组间间歇、多组进行。间歇训练法是指组间休息不充分、加大运动强度,但该方法对心肺功能要求较高。

运动需根据心肺功能、个体情况、运动阶段,采用合适的训练方法循序渐进。儿童脂肪肝人群应在心肺功能适应及轻负荷正确练习后,再增加强度。

第三届佛山放射外科高峰论坛举行 探索肿瘤诊疗新技术新方法

佛山日报讯 记者梁炜健 通讯员杨善贤、熊福畴报道:8月24日~25日,第三届佛山放射外科高峰论坛(FRSS 2024)暨第一届国际空间分割放射治疗论坛(SFRT 2024)及前列腺癌放疗治疗临床培训班,在佛山复星禅诚医院举行。

据了解,大会邀请了业内数百名肿瘤诊疗领域精英参加交流,聚焦放射外科前沿进展,探秘肿

瘤诊疗新趋势。

佛山禅医肿瘤中心主任杨军表示:“我们深感荣幸,能够承担起将佛山禅医放疗经验推向全国的重任,为社会培养和输送更多肿瘤学及放射外科领域技术人才。高精度、无创的放射外科技术,与手术、免疫、靶向治疗等手段联合应用时,展现出了前所未有的治疗潜力,为患者带来更加

显著的生存获益,提高了他们的生活质量。”

杨军首创的立体定向中央消融放疗技术(SCART技术),成为此次论坛讨论的焦点。据悉,该技术将通过佛山射波刀临床培训中心在全国各地开花结果。与会专家围绕SCART技术的联合应用、技术难点等话题展开了热烈讨论。

佛山禅医相关负责人表示,肿

瘤中心将以此论坛为契机,持续深化与国内外顶尖医疗机构的交流与合作,不断探索肿瘤治疗的新技术、新方法,为患者提供更加精准、高效、个性化的治疗方案;同时,加大医学人才培养力度,构建一支技术精湛、医德高尚的医疗团队,为推动我国乃至全球肿瘤诊疗事业的发展贡献更大力量。(文/廖海容)

栏目支持:



佛山妇幼“备孕胎教门诊”开诊

重点服务 五类备孕人群

8月27日,广东省人口发展研究院、佛山市妇幼保健院合作开展的“备孕胎教门诊”正式开诊,并在佛山市妇幼保健院新城院区举行了揭牌仪式。

备孕胎教门诊是佛山市妇幼保健院与广东省人口发展研究院合作开展的门诊,是“广东省人口高质量发展实证研究”的重要组成部分,旨在综合指导备孕夫妇做好孕前准备,指导孕期妇女为胎儿创造有利其发育的良好内外环境,从而提高生育质量。

广东省人口发展研究院副院长黄碧康表示,希望从人口素质的源头打开优生优育的健康之路,为解决人口数量和人口质量问题,努力将备孕胎教门诊打造成为地区乃至全国的标杆。

佛山市妇幼保健院党委委员、副院长王剑锋对备孕胎教门诊项目落户医院表示祝贺,并对项目的推进提出要求,希望通过门诊咨询和治疗,为育龄夫妇生育健康宝宝保驾护航,为降低佛山市出生人口缺陷、提高人口素质做出贡献,为广东省人口高质量发展及人口开端计划提供实证依据。(文/周晓强、张秋芳)

温馨提醒

- 备孕胎教门诊服务对象主要包括:
 - 有一次以上流产、畸胎或染色体异常孕史的备孕夫妇;
 - 生育过智力低下患儿的备孕夫妇;
 - 生育过结构异常患儿的备孕夫妇;
 - 本次妊娠胎儿发育异常(胎儿已经明确诊断为超声结构异常、染色体异常、单基因疾病等)的孕妇;
 - 普通备孕夫妇(无不良孕产史、常规孕前检查未见异常)或胎儿发育正常的孕妇,想要了解更多优生优育的人群。
- 备孕胎教门诊位于佛山妇幼新城院区7号楼3楼A区产前诊断中心,每周二下午开诊(以医院微信公众号挂号系统为准)。

栏目支持:



佛山市第一人民医院: 专利成果转化作品获省级一等奖

近日,在广东省岭南南丁格尔护理研究院联合广东省护理学会造口伤口失禁专业委员会举办的《伤口造口失禁适宜技术及居家护理规范研讨班暨创新作品展示》活动中,佛山市第一人民医院肛肠外科伤口造口治疗师冯结兰凭借其创新专利成果转化作品,荣获一等奖。

据了解,此次研讨班旨在推动伤口造口失禁护理领域的进步,促

进适宜技术的推广运用以及居家护理规范的优化。来自全省的众多优秀护理人员汇聚一堂,展示各自在伤口造口失禁护理方面的创新作品与实践经验。

冯结兰的参赛专利成果转化作品“一种造口灌洗器”,凭借独特的创新理念、严谨的科学设计以及显著的临床效果,在众多参赛作品里崭露头角。她提出的护理技术和方法能切实有效地提升造口患

者的治疗成效。在展示环节,冯结兰以清晰的思路、流畅的表达以及扎实的专业知识,向评委和护理同仁详尽介绍了自己的作品。评委们对其作品给予高度赞誉,认为该作品具备较高的临床应用价值和推广意义。

冯结兰表示,此次创新专利成果转化作品获得认可,充分说明护理人员不仅要重视临床护理实践,更要勇于创新,大胆探索新

的护理技术和方法。今后将继续奋进,不断提高自身的专业素养和创新能力,为推动市一医院伤口造口失禁护理事业的发展贡献更多力量,提升患者的满意度和生活质量。(文/孙凯)

栏目支持:



市中医院胸外科: 治疗手汗多 这招见效快

15岁的小俊(化名)本是一个开朗的男孩子,但随着今年升入高中,学习压力逐渐增大,发现自己的手出汗越来越厉害,严重影响了正常的生活和社交。虽然他也曾尝试各种西药、中药和针灸等治疗方法,却未有明显改善。近日,小俊在佛山市中医院胸外科接受微创手术后,成功摆脱了手汗多的困扰。

佛山市中医院胸外乳腺科主任王飞介绍,手汗症是一种表现为手掌严重多汗的良性疾病。该症不能仅凭出汗多少作为确诊依据,一般临床上主要考虑的是出汗量是否影响日常的学习和生活。

手汗症多发生于童年,到青春期愈发严重。临床上根据出汗程度不同,可分为轻、中和重度手汗症。轻度呈手掌潮湿;中度时手掌出汗湿透一块手帕;重度时手掌出汗呈滴珠状。虽然手汗症不是严重的疾病,但由于带来诸多不便,对于一些敏感孩子还可能造成不小的

心理压力。

王飞表示,临床上可将手汗症分为原发性 and 继发性两种。原发性手汗症没有特定原因,主要与遗传因素有关,是局部汗腺过度分泌导致手掌多汗的一种功能性疾病,常伴有足底、腋窝等部位多汗,一般无明确的基础疾病;继发性手汗症是由于某种身体疾病造成出汗增多,如甲状腺功能亢进、内分泌疾病、精神疾病及更年期内分泌失衡等。对于原发性手汗症的发病原因,至今还没有明确的发病机制。目前普遍认为手汗症的发生与交感神经系统反应过强、功能紊乱有关。

王飞介绍,胸腔镜下行胸交感神经切断术是近年来治疗手汗症的首选方法。该手术需要在患者双侧腋下各开1个1~2厘米的小口,然后借助胸腔镜和手术器械,迅速电凝灼断控制手部汗腺的双侧T3或T4交感神经节,一般手术只需30分钟就能完成。



胸腔镜下行胸交感神经切断术通过准确快捷地切断引起手汗症、过于敏感的胸交感神经,让手的汗腺停止分泌,不影响身体其他部位的出汗和器官功能,切口隐蔽。一般情况下,对于中度、重度以上患者才建议进行手术。(文/路艳星)

▲王飞(右二)正在带领科室团队查房。/医院供图

栏目支持:

