



暴饮暴食,加上缺乏运动

# 暑假,催生不少“小胖墩”

■记者 叶子



长假期间,很多孩子的户外运动相应减少却反而吃得更多,困扰儿童和青少年的肥胖问题接踵而至。那么,让孩子健康度过暑假,家长们究竟应该注意哪些问题呢?昨天,记者就相关问题采访了湖北科技学院附属第二医院儿科主任毛开新。

毛开新告诉记者,实际上,很多“小胖墩”都是由于暴饮暴食,加上假期缺乏运动,不知不觉“急速”长胖了。

她表示,炎炎夏日,孩子的作息不规律。整天在家“吹空调”,只吃不动,能量消耗少,忽视了必要的体育锻炼,自然就会营养和能量过

剩。其次,孩子一放假就容易身心放松,肠胃对食物的吸收能力也表现得更为轻松,如进食速度过快、过度依赖含糖饮料、吃甜食过多、进食频率过高等。有些家长担心孩子营养不够,往往任由孩子吃高脂肪及高热量的食物,却忽略了每天必需的蔬菜和水果。

“家长们要帮助孩子养成健康、良好的生活习惯,平时生活中注意让孩子‘管好嘴、多动腿’。”毛开新表示,“管好嘴”就是要让孩子少吃含脂肪多、热量高的食物,合理安排每天的饮食,搭配一些新鲜蔬菜和水果;“多动腿”就是要加强体育锻炼,增加体力活动。

“暑假期间,家长可以让孩子在家多做一些力所能及的家务。对肥胖儿童的父母来说,父母必须以身作则,做到不挑食、不偏食,多运动,勤做家务,为孩子树立一个好榜样,这样才有利于孩子养成良好习惯。”此外,毛开新还提醒各位家长,家长还应该定期给孩子检测体重,发现体重增加过快时应引起重视,及时调整饮食或上医院咨询。

## 你问我答

咸安区王先生问:医生您好,我今年34岁,刚查出来有轻度痛风,请问有什么食物不能吃?

咸宁市第一人民医院疼痛科黄医生答:痛风与生活方式息息相关,您需要注意少吃含嘌呤丰富的食物,例如海鲜,肉类,戒烟酒,多饮水和运动,另外,大量喝水也至关重要。

温泉城区网友“梅梅”问:宝宝出生33天,睡觉时总是间断性的哼哼唧唧,好像在用力,然后会一直放屁,请问是怎么回事?

湖北科技学院附属第二医院儿科毛医生答:新生儿哼哼唧唧是正常现象,家长不用担心,宝宝老是放屁也是正常的,建议宝妈可以给宝宝顺时针按摩下肚子,多喝些水,这样就会好多的。

温泉城区刘女士问:医生您好,我今年26岁,上次贴三伏贴的时候医生说我是湿气重,请问我该怎么办?平时要注意些什么?

咸安区中医医院中医科何医生答:你好,湿气重一般都可以饮食调理的,建议你平时不吃生冷食物尤其是冷饮,多吃利尿消肿的食物如红豆薏仁和冬瓜,注意保暖,避免劳累,必要时可以去医院中医科辨证施治。(叶子/整理)

## 高端医疗设备 让治疗真正进入绿色时代

■记者 叶子

医疗设备装备工作在建设医院、发展医院、提高医院核心竞争力方面起到举足轻重的作用。近年来,咸宁市第一人民医院十分重视医疗设备的引进工作,从把握好装备原则、规范好装备程序、管理好在用设备等几个方面入手,增添了高端医疗设备的投入使用,使科室的医生们如虎添翼,促进了医疗技术水平的提高,为更多的患者减轻病痛,满足群众的看病需求。

### 定期筛查早期发现肺癌

“肺癌是个慢性病变的过程,近年来的研究表明,对于长期吸烟患者等高危人群,在长期随访的情况下做低剂量螺旋CT,能够检查出更多的早期肺癌。”咸宁市第一人民医院放射科陈主任表示,高危人群可定期去做低剂量螺旋CT,能够及时识别肺上新的结节变化,而且对人体的伤害小,

几百块钱就能做一次,第一次检查还能作为日后检查的基准线。

“我院7月份引进了东芝160层高端螺旋CT,它性能卓越、低能耗、而且非常人性化,能够为临床检查带来准确的结果,也大大降低了X线辐射对人体的潜在伤害,让CT检查越来越安全。”陈主任介绍,该CT配有超大的孔径、超宽的检查床,让患者可以在一个高度开放的环境中进行检查。此外,机器丰富的后处理软件技术,可以让医生从不同角度对病灶进行观察,为疾病的准确诊断和精准治疗提供可靠的影像数据。

### 血管造影进入绿色时代

近年来,糖尿病、高血压、下肢动脉硬化等多种疾病高发,血管造影已经成为临床的一种重要的诊断方法,尤其在介入治疗中起着不可替代的作用。特别是在头颈部及中枢神经系统疾病、心

脏大血管疾病、及肿瘤和外周血管疾病的诊断和治疗中都发挥着重要作用。

“介入检查做为一项重要的临床治疗手段已经被大多数医院认可,上个月,我院还新增添一台西门子大平板DSA,让心血管介入的动态图像和神经血管的细小病变均清晰呈现,增强诊断信心的同时优化介入流程。”陈主任介绍,该设备除了可提供特有的实时旋转、高速DSA采集和2D路径导航等多种高级临床应用外,剂量防护技术也非常全面。

“该设备平台上采用了多种独特的降低剂量的技术,提供全面的主动剂量防护方案,尤其Artis zeeIII系列产品是目前血管造影产品市场上唯一针对智能化透视图像处理的血管造影系统。”陈主任表示,他们的目的只为关爱医患人员健康,让血管造影系统真正进入绿色时代。

### 医生简介:



陈振雄 1971年2月出生,本科学历,副主任医师职称,从事放射诊疗工作20年,现为咸宁市第一人民医院医学影像学科带头人。2000年8月任咸宁市第一人民医院放射科主任,负责放射科全面工作,包括普放、介入放射、CT、MR的业务及管理工作。2000年主持开展了外周血管介入工作,可独立开展外周血管的常规手术,包括肝癌的介入化疗栓塞术(TACE)、肺癌的介入化疗栓塞术、肺部大咯血的支气管动脉栓塞术、肝血管瘤的介入化疗栓塞术、子宫大出血介入栓塞术等。擅长CT和MR诊断,拥有CT和MR上岗证。先后多次赴武汉同济协和医院学习深造。现为湖北省抗癌协会肿瘤影像专业委员会委员,咸宁市放射学会常委,咸宁市疼痛学会常委,咸宁市职业病诊断专家。

### 放射科简介:

咸宁市第一人民医院放射科目前技术力量雄厚,医疗技术人员23人,其中高级职称5人,中级职称10人,初级职称8人。随着科技的发展,高新技术在医学领域的应用,该院放射科设备也有了质的飞跃,从普通X光到再到直接数字化

X光(DR)检查,从普通CT到多层螺旋CT,从低场(0.30T)MR到高场MR(1.5T)。图像分辨率越来越高,速度越来越快。加之工作站的建立,可实现无片化、网络化、信息化,缩短了报告时间,减少漏诊率,为病人提供更加优质的服务,提高病人的满意度。我科现有仪器8台

(数字化X光机即DR机3台,西门子数字胃肠机1台,东芝160层CT1台,西门子双排螺旋CT一台,原装进口西门子1.5T磁共振一台,原装进口西门子血管机(DSA)1台。随着医院的业务蒸蒸日上,2015年放射科检查人次接近10万人次。



咸宁市第一人民医院

★新农合定点医院  
★市、区两级职工医保  
居民医保定点医院★铁路医保定点医院  
★大病救助定点医院

办公电话:0715-8332914

院址:渔水路与107国道交界处  
网址:www.xndymy.com