

暑期就诊高峰背后： 运动不足成多种儿童疾病“共因”

□新华社记者 谷训

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,这些看似各不相干的疾病背后,竟藏着同一个“元凶”——运动不足。



暑假门诊量暴增: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。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。“运动不足跟注意力缺陷多动障碍、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。

新华社重庆7月20日电



电解质水再好 也别敞开喝

盛夏来临,电解质水越来越多地出现在运动场、健身房及高温作业场所等地,不少人将其视为防暑降温的“补水神器”。然而,电解质水并非普通饮品,不能想怎么喝就怎么喝。

电解质水中都有啥

我们常说的电解质水,即电解质饮料,之所以特殊,是因为与普通饮料相比,其含有电解质成分,包括钠、钾、钙、镁等离子和葡萄糖、维生素等物质。

钠离子是其中的关键成分,它能够维持细胞外液渗透压,调节体内水分平衡,还能增强神经肌肉兴奋性,帮助身体维持正常生理功能;钾离子作为细胞内液的主要阳离子,它对维持心脏正常功能、调节酸碱平衡以及促进肌肉收缩至关重要;钙离子参与骨骼和牙齿的构成,

同时在神经传导、肌肉收缩等过程中发挥重要作用;镁离子则是多种酶的激活剂,对能量代谢、蛋白质和核酸合成等生命活动必不可少。

电解质成分能促进肠道对水分的吸收,使水分更快地进入血液循环。比如在大量出汗后,饮用电解质饮料比单纯喝水更能有效缓解脱水症状,进而达到快速补水的效果。水中的葡萄糖可直接被人体吸收利用,能快速转化为能量,帮助身体恢复,缓解疲劳。尤其在剧烈运动或长时间劳动后,能迅速补充能量,提升运动表现和工作效率。

维生素C、B族维生素等有助于维持身体的正常代谢。另外,在出现腹泻、呕吐等情况下,电解质饮料能够及时补充流失的电解质,维持体内电解质平衡,

避免出现乏力、心律失常等问题。

因此,“电解质水”对在高温环境下大量出汗的人群、运动员及高强度运动人群、高温作业人员以及腹泻或呕吐患者尤为适用。

过量饮用或打破体内平衡

电解质饮料不宜过量饮用,即使是健康人群,过量饮用可能会打破体内电解质平衡。例如,过量的钠摄入会增加肾脏负担,还可能导致血压升高;过多的糖分摄入则会引起血糖波动和肥胖问题。电解质饮料往往还加入了其他非必需的成分,如咖啡因、色素以及各种防腐剂。这些添加成分对于特定的人群,尤其是有过敏史的人,可能会引起不良反应或过敏反应。

不仅如此,长时间大量摄入咖啡因,

还可能导致失眠、心慌、高血压等问题。

它不能代替日常饮水

在日常生活中,普通饮用水就能满足人体对水分的基本需求。长期把电解质饮料当水喝,不仅会增加身体代谢负担,还可能养成不良的饮食习惯。对于肾脏功能不全、高血压、心脏病等患者,由于其身体对电解质的调节能力下降,过多摄入电解质饮料可能加重肾脏和心脏负担,导致病情恶化。

所以说,电解质饮料是一种在特殊条件下维持身体正常功能的有效饮品,但它不是万能“神器”。只有了解其成分功效、适用人群和注意事项,科学合理地饮用,才能真正发挥它的作用,守护我们的身体健康。

据《北京青年报》