

医院“含娃量”飙升 专家支招健康攻略

矮小症莫等闲 割包皮莫跟风 玩乐高甬太久

暑期过半,各家医院“含娃量”持续走高。不少家长利用假期,为孩子解决身体困扰,为健康“充电”。

近日,记者走访福州市第一总医院儿童专科医院区(福建省福州儿童医院、福州市儿童医学中心),采访外科、眼科、内分泌遗传代谢科等热门科室,为家长支招健康攻略。

减重千万别突击

内分泌遗传代谢科平日便是热门科室,暑期门诊量又增加约30%,住院患儿数量更是翻倍。就诊患儿不仅来自省内各地,还有为数不少来自省外,甚至还有国外“组团”前来的。为了满足就诊需求,除了安排志愿者引导,科室医生更是全力投入临床一线,加班加点,力求让孩子们“挂得上号,看得上病”。

科主任陈瑞敏主任医师介绍,暑期就诊的患儿涵盖各类生长发育问题及罕见病,尤其是肥胖、性早熟、矮小症。其中,肥胖患儿增长最明显,6月以来已接诊130多例,比去年同期增加20%。

“暑期是减重好时机,最近就有一对母子互相鼓励减重,两人都减了

不少。”陈瑞敏说,但也有值得警惕的例子,前阵子医生建议一名肥胖患儿通过合理运动减重,结果复查时却发现孩子的肌酸激酶大幅飙升,原来家长给孩子安排了“特种兵”式突击训练,每天运动四五个小时。医生赶紧叫停,并提醒家长:突击式运动不仅达不到应有的效果,严重时还可能引起横纹肌溶解症!

暑期刚开始,就有很多家长带孩子来看“长不高”。在门诊,陈瑞敏遇到了一些比较遗憾的病例,如有个女孩身高才1.37米,但骨骺线几乎闭合,意味着身高定格。他提醒,一旦发现孩子可能身材矮小,一定要及时就诊,“耽误一学期,可能就错过了最佳干预时机”。

割包皮不要跟风

“暑期一天手术近百台,是平时的3倍!”泌尿外科林芄主任医师介绍,泌尿外科的44张病床全满,还从其他科室借床40多张。

泌尿外科患儿大多是来做包皮、腹股沟疝、隐睾、外生殖器畸形等手术。其中,70%至80%是包皮手术,该手术虽小,但许多家长担心麻醉问题。对此,林芄介绍,一台包皮手术只需10分钟至15分钟,低龄或不能配合的患儿需要全麻手术,要安排住院;年龄大、能配合的可以采用局麻手术,只要安排门诊。虽然全麻具有一定的风险性,但随着医疗技术和药物安全性的提高,目前麻醉意外可能性非常微小。

对于要不要给孩子割包皮?林芄介绍,要遵医嘱,不要跟风。如果只是单纯包皮过长,能经常翻开清洗,没有出现尿路感染、排尿困难,就不用割。超过90%的男孩生下来就有“生理性包茎”,绝大多数会随着年龄增长自发分离。当然,有包茎的不可掉以轻心,如因不能清洗而反复发炎,则建议手术。特别需要提醒的是,不要把隐匿性阴茎误认为包茎,以免切除过多包皮。

至于手术时机,林芄表示,有手术指征的孩子,莫错过暑假黄金期。从护理角度来说,夏天穿轻薄裤子利于护理,而且暑期有充足时间休息。

乐高玩久了也会近视

“门诊量比暑期前增加20%左右。”眼科主任高守铭介绍,暑期是视力干预的黄金期。一方面,家长会趁假期带孩子来做全面检查;另一方面,斜视、倒睫等需要手术矫正的问题也多集中在这个时段处理。为此,科室增加了门诊医生,也延长了门诊时间。他提醒,有些间歇性斜视通过视觉训练就能改善,可以充分利用长假时间试试看,避免手术。

值得关注的是,门诊患儿中50%至60%是来看近视的,而且低龄化明显。

“很多家长存在误区,以为近视防控就是少玩电子产品。”高守铭指出,其实电子产品不是洪水猛兽,长时间近距离用眼才是。即便是乐高玩久了也伤眼睛。如今不

少家长太卷,三岁学读写、五岁学编程的现象很普遍,这导致许多孩子早早近视,门诊中幼儿园就近视的孩子并不少见。

关于近视防控,高守铭强调,保证儿童每天2小时的户外活动(阴天也可以),才是最经济、最有效的方法。他建议,近距离用眼后,一定要定期休息,家长可根据“20—20—20”法则,督促孩子在近距离用眼20分钟后向6米外眺望20秒,放松眼部,防止疲劳。

此外,高守铭还介绍,暑期对近视治疗来说,是一个总结前阶段防控效果、规划下阶段防控的好时间。每次就诊前,家长们务必将既往眼轴报告以及验光材料带来,方便医生比较、研判。 (《福州晚报》)

水果拌着辣椒吃

“黑暗料理”风靡福州



风靡榕城的“辣拌水果”

“荔枝蘸酱油”的梗还在流传,“辣椒拌水果”的风潮又起来了。近段时间以来,一种特色水果制品“酸嘢”以其独特的口感和风味受到各地网友青睐,频频登上各大网络平台热搜榜,成为新晋“网红”。而这一风潮,也蔓延到了福州。“酸嘢”小店在福州大量出现,吸引了众多消费者慕名打卡。

“这是什么?这是泡菜还是水果?”近日上午,在鼓楼区卫前街的一家小店,市民廖女士看着柜台上摆出的水果“酸嘢”,惊讶无比。台面上,切好的红李、黄桃、青芒和芭乐,裹着红色辣椒面,色泽诱人。柜台里,泡在特制酸辣水中的木瓜、菠萝、脆桃、番石榴、杨桃,让不少顾客直呼“不可思议”。

廖女士还在震惊,另一位顾客邱小姐已经夹起一块蘸满辣椒面的芭乐送进嘴里。“又酸、又辣、又甜。真不知道怎么形容。不过,尝过一次后就会发现,这味道简直让人‘上头’。”她说,“一口咬下,甘梅粉的酸甜与辣椒的香辣让水果香甜愈发显著,复合的味道带来了独特的味蕾冲击,清凉也开胃。”

这种不少福州人眼里的“黑暗料理”,真名叫“酸嘢”,其实是一种广西特色小吃。它是以四季时令果蔬为底,再以酸梅粉、陈皮粉、红糖浆、盐、香菜、紫苏、薄荷等作为调料腌制。经过创业者的不断创新,“酸嘢”的知名度日益提升。从夜市小摊扩展至专卖店,甚至进驻商场,其影响力不断增强,并对原本崇尚“原味”的福州市场造成一定冲击。

“其实福州人很喜欢的,我们一天能卖几十份,最高时候一天卖了好几千元。”在东街附近的一家“酸嘢”店,店员刘女士一边麻利地给切好的水果撒上辣椒和盐,一边介绍说,她们这家店主打“红糖酸嘢”,因为这是“酸嘢”正宗的吃法——广西盛产甘蔗,给水果淋上甘蔗炼制而成的红糖,配上小米辣或辣椒面,滋味丰富。当然,“酸嘢”的价格也不便宜,记者看到,其价格一般为每公斤55.6元。

记者了解到,今年以来,这种带着地域基因的辣味腌制水果在福州兴起,众多“酸嘢”店如雨后春笋般冒出来。(福晚)

厦门首次开展居住权登记

8月1日起,厦门在全市范围内正式开展居住权登记工作,这是该市首次推出此项登记服务。

居住权究竟是啥?该市不动产登记中心相关负责人打了个形象比方:“就像给住宅上了一把‘居住保险锁’,权利人可以合法占有、使用他人住宅,满足生活居住需求。”它既可以通过遗嘱、遗赠设立,也能凭合同约定产生,但有个关键前提——必须向登记机构办理登记,登记后

居住权才正式成立。

居住权常见应用场景有哪些?如老人想把房子提前过户给子女,又怕晚年没地方住,可以通过登记给自己保留终身居住权;夫妻离婚时,一方为经济困难的前配偶设立居住权,保障其暂时居住等。

打算办理居住权登记的市民,可携带申请材料直接到不动产所在地的登记办公场所办理。

(《厦门日报》)