

9岁儿童患“三高”，不良饮食习惯、缺少运动、熬夜……

# “老年病”开始盯上青少年了

## 民生头条

本报讯(全媒体记者 刘惠子)近年来,高血压、高血糖、高血脂、颈椎病这些中老年群体中的常见病悄悄潜入校园,盯上了青少年儿童。记者从安庆各大医院了解到,排除遗传等因素,饮食不健康、缺乏运动,是慢性病逐渐向青少年儿童覆盖的主要原因。

6月6日,在安庆市立医院内科病房,记者看见了17岁的患者丁某,他因为过度消瘦、乏力来医院就诊,最终被确诊为糖尿病。丁某的父母表示不解,全家人都没有糖尿病病史,为什么年轻的丁某会患上糖尿病。在询问病程中,丁某的主治医生发现,丁某从小有爱喝饮料的习惯,尤其是碳酸饮料,每天至少两瓶甚至更多。“临床‘三高’患者越来越年轻化,每年都有未成年人‘三高’

病例出现。”安庆市立医院全科医学科殷晓明主任介绍,除了遗传等因素,饮食不健康、缺少运动以及熬夜等生活不规律行为,是造成慢性病年轻化的主要诱因。

“儿童期各种慢性病不仅影响发育,还将增加成年后相关疾病的发病风险。如果儿童期血脂偏高,成年后高血压、冠心病、心脑血管功能遭到损坏概率也将极大增加。”安庆市第一人民医院龙山院区儿科主任,副主任医师刘晓玲介绍,她见过最小的“三高”患者只有9岁。年初,正在读小学三年级的小刚因为体检出转氨酶高到医院复诊,随后身高150厘米,体重65公斤的小刚被检查出血糖、血脂、血压都超过正常值。一些慢性病与超重肥胖关系密切,儿童肥胖副作用太大,父母要引起重视。

下午5时,龙山路一家炸鸡店门口排起了长队,家长们手持一份热乎乎的炸鸡,去迎接马上就要放学的孩子。“我每天都要来买十几元的炸鸡,孙子就喜欢吃这家的鸡柳。”市民朱玉凤说。记者先后来到位于近圣街的一所幼儿园和小学

门口,与等待接孩子的家长们就“孩子最喜爱的食物”话题进行沟通。红烧肉、红烧鸡、烤鸭、炸鸡、冰淇淋、薯条……孩子们热衷的食物五花八门,只是鲜少听到有孩子偏爱蔬菜和水果。

“根据临床病例分析,不良饮食习惯是青少年患‘老年病’的重要原因,青少年正是长身体的时候,需要多运动,每天运动时间不得少于1小时,从而促进身体新陈代谢,增强抵抗力。”刘晓玲告诉记者。

让青少年远离“老年病”,专家认为健康的饮食搭配,适当的运动锻炼,正常的生活起居是预防关键。海军安庆医院营养师丁丹丹建议,青少年一日三餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果、鱼禽肉蛋类、奶类及大豆类等四类食物中的三类及以上,尤其是早餐。每天提供至少三种以上新鲜蔬菜,一半以上为深绿色、红色、橙色、紫色等深色蔬菜,适量提供菌藻类,每天提供至少一种新鲜水果。学生餐要清淡,每人每天烹调用油量不超过30克,控制食盐摄入量,提供的食盐不超过每人每天6克。

## 今明两天多云为主 最高温或达35℃

本报讯(全媒体记者 刘惠子)今明两日,宜城以晴转多云天气为主。18日至21日一波阴雨天气来袭,其中19日至20日部分地区有暴雨,局部大暴雨。今天白天宜城最高气温或将攀升至35℃左右,提醒市民做好防暑降温。

中央气象台专家分析,18日至21日的主雨带逐步向北发展后,华南中北部至江南大部还将有大到暴雨,降雨过程中将伴有短时强降水,局地雷暴大风等强对流天气。

今天白天安庆最高气温35℃左右,夏天防暑最重要的一件事是及时补充水分,建议多喝白开水、淡盐开水和茶水,少喝饮料,因为饮料含有大量的糖分和电解质,喝多了会对肠胃产生不良影响。夏天是人体体温最高的时候,此时如果剧烈运动后立即停下来休息,会导致血压降低,有可能还会引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白或休克昏倒等症状。要预防此事的发生,就应在剧烈运动后做些小运动量的动作,使呼吸和心跳慢慢恢复到正常状态后才可停下来休息。

## 雨中情

6月14日16时30分许,市区突降暴雨,奶奶撑着雨伞,孙女举着硬纸板在雨中前行,构成一幅温馨画面。记者了解到,奶奶准备抱着放学的孙女回家,上大班的孙女担心奶奶淋湿,便找门卫要来纸板举着走。

全媒体记者 储永志 摄



近日安庆天气情况:

6月16日,多云,23-34℃;6月17日,多云转阴,24-32℃。

## 安庆市企业用工需求清单(部分)

1、安庆新纪元商务酒店有限公司:营销经理、前厅领班、收银员、餐饮服务/客房服务员、水电工、音响师、勤杂工  
电话:17709661006  
2、安庆麦陇香食品股份有限公司:营业员、食品操作工、烘焙师、裱花师、零售部主管、会计、财务主管、行政经理  
电话:0556-5529797  
3、安庆邻几便利店有限责任公司:营业员、店长、市场开发、人事专员、物流分拣员  
电话:18255448531  
4、安庆市博而美商贸有限公司:销售助理、电子商务  
电话:18955660358  
5、安徽金华联投资股份有限公司:店长、企划设计、楼层营运、导购员、客服人员、电工、生鲜理货员、收银员

电话:0556-8700086  
6、安徽省金商汇商贸股份有限公司:肉课技工、储备店长、生鲜理货员  
电话:15056639347  
7、安徽璨诚新材料科技有限公司:电工、质检员、销售工程师、仓库管理员、储备干部(应届毕业生)  
电话:17709668638  
8、安徽如领新材料科技有限公司:技术储备、操作工  
电话:19955665551  
9、安庆华欣产业用布有限公司:市场营销、精细化工、储备干部  
电话:18355656377  
10、德生纺织印染(安庆)有限公司:电焊工、污水技术员、锅炉工、挡车工、操作工、称料工、检验员、安全员、会计  
电话:13611922955

11、安徽太禾装饰工程有限公司:销售专员、设计师、设计师助理  
电话:0556-8765777  
12、杭州有单科技有限公司安庆分公司:淘宝天猫客服、淘宝客服主管、人事主管、人事助理  
电话:18055669153  
13、安徽亿思特电子科技有限公司:仓库管理员、采购专员、焊接操作工、激光操作工、业务经理  
电话:0556-5051177  
14、安徽城宜防务科技有限责任公司:CNC编程人员、CNC操机工、CNC实习工、数控车床、钳工、检验员  
电话:19955619228

安庆市人力资源市场每周三、周六举办现场招聘会欢迎前来招聘求职、政策咨询。  
地址:安庆市棋盘山路348号市科技广场对面人社局二楼



更多就业政策和岗位信息  
请关注安庆就业微信公众号  
或登录安庆公共招聘网  
(www.aqqgzp.com)