星海

2025年8月21日 星期四
报眉书画:张德鹏 韩士海
大连日报

编辑·车承川 视觉编辑·贾礼 校检·鲍结伟 组版·邹春刚

丽霞健康工作室

小雯今年12岁,是个活泼的女孩。然而,近两年家人发现她的脖子后面,总有一片洗不掉的“脏东西”,颜色发黑,摸上去还有点粗糙增厚,并且逐渐蔓延至双侧腋下、乳房下、腹股沟处、膝关节。更令人担忧的是,小雯体重增长明显,超出了同龄孩子许多。家人带着小雯来到大连市五院内分泌科就诊检查后,诊断结果令人警醒,小雯患有代谢综合征、2型糖尿病、肥胖症、脂肪肝、高尿酸血症、高甘油三脂血症。小雯的案例像一盏警示灯,让我们警惕青少年肥胖背后潜藏的重大健康危机。

脖子发黑,不一定是没洗干净

警惕青少年肥胖背后的健康警报

[大连新闻传媒集团记者张丽霞]

皮肤变色:身体发出的求救信号

大连市第五人民医院内分泌科主任臧文军说,小雯脖子后面的“黑印”,在医学上称为“黑棘皮病”。它常出现在颈部后侧及两侧、腋窝、腹股沟、肘窝、指关节、嘴唇周围。局部皮肤颜色加深(灰褐色或黑色)、增厚、粗糙,有时伴有细小乳头状突起,摸起来像天鹅绒。这绝不是简单的“脏”或“没洗干净”。黑棘皮病是皮肤发出的重要信号,它的出现往往与胰岛素抵抗密切相关。

胰岛素是人体内唯一能降低血糖的激素,像一把“钥匙”,帮助血液中的葡萄糖进入细胞内被利用。当身体长期超重肥胖,尤其脂肪堆积在腹部时,细胞对胰岛素的反应变迟钝了——就像“锁”生锈了,“钥匙”很难打开门。身体为了维持血糖正常,胰腺不得不拼命分泌更多胰岛素(高胰岛素血症)。而过高的胰岛素水平,会异常刺激皮肤角质细胞和纤维母细胞过度增生,最终导致皮肤出现色素沉着、增厚等黑棘皮病变。所以说,黑棘皮是胰岛素抵抗在皮肤上的直观体现。

忽视警报:后果可能很严重

若对肥胖、黑棘皮视而不见,不干预背后的胰岛素抵抗,发展轨迹令人忧心。代谢综合征,高血压、血脂异常、脂肪肝、高尿酸血症等风险激增。胰腺长期超负荷工作终将衰竭,血糖失控,青少年就可能患上原本常见于成人的2型糖尿病。青春期女孩会高发多囊卵巢综合征,影响月经、生育,加剧肥胖和代谢问题。还会为成年后冠心病、脑卒中等埋下伏笔。此外,肥胖和皮肤问题易导致自卑、焦虑、社交障碍。

逆转黄金期:必须早行动

儿童青少年期的胰岛素抵抗和早期黑棘皮,通过积极干预,有很大的机会逆转甚至消失。臧文军说,关键在于早发现、早行动。

立即就医,明确诊断。看到孩子肥胖(尤其肚子大)且颈部、腋窝等部位皮肤发黑、增厚,务必第一时间带孩子去看儿科或内分泌科医生。医生会评估肥胖程度,检查黑棘皮体征,安排血糖、血脂、胰岛素功能等相关指标检测,明确是否存在胰岛素抵抗及其严重程度。

生活方式干预,全家一起参与效果最佳。科学饮食,严格限制含糖饮料、甜点、糖果、油炸食品、精加工零食。优化主食结构,增加全谷物、杂豆类,替代部分精米白面。保证优质蛋白质,瘦肉、鱼虾、蛋类、豆制品、低脂奶制品。蔬菜当主角,大量增加非淀粉类蔬菜摄入量。规律三餐,避免饥一顿饱一顿,不吃早餐或晚餐过晚、过饱。

行动起来甩掉负担,每天至少60分钟中高强度身体活动。有氧运动(快走、跑步、游泳、骑车、跳绳)+力量训练(攀爬、俯卧撑、弹力带、器械)。严格限制屏幕时间(手机、电脑、电视),每小时起来活动一次。

规律作息,保障高质量睡眠。睡眠不足会扰乱激素平衡,加剧肥胖和胰岛素抵抗。

心理支持,营造积极家庭氛围,避免因体重问题指责孩子,多鼓励、多陪伴。关注孩子的心理健康,必要时寻求专业帮助。

谨遵医嘱:必要时药物辅助

对于生活方式干预效果不佳或胰岛素抵抗严重的孩子,医生会评估是否需要使用药物来改善胰岛素敏感性,务必在医生指导下使用。儿童青少年肥胖及其引发的胰岛素抵抗、黑棘皮病,绝非小事,它们是身体发出的求救信号,提醒我们潜在的重大代谢危机。通过科学的医学管理、坚定的家庭支持和健康生活方式的建立,我们完全可以帮助孩子按下疾病发展的“暂停键”,甚至逆转疾病进程。健康的生活方式,是父母能给孩子最珍贵的礼物,守护孩子的健康,从关注他们的体重和皮肤变化开始。

吃野蘑菇,真不是闹着玩的!

[大连新闻传媒集团记者张丽霞]

近日,大连市妇女儿童医疗中心(集团)暨大连理工大学附属妇女儿童医院希望广场儿童院区急诊室里,一位妈妈抱着3岁的小女孩冲了进来,声音都在发抖:“医生!医生!快看看我的孩子!”一问才知道,15个小时里,这个小女孩竟然吐了十几次,拉肚子次数数不清。更吓人的是,家里一起吃了野生蘑菇的爷爷奶奶、爸爸,也都在上吐下泻。情况危急,这名女童被立即收治进入儿童重症监护病房(PICU)。万幸的是,经过医护人员针对其呕吐、腹泻、脱水、代谢性酸中毒及离子紊乱等症状的积极治疗,女孩最终康复出院。

无独有偶。日前,大连大学附属新华医院体育新城院区肾内科接诊了一位特殊的病人,在食用山间采摘的白色蘑菇后,出现恶心呕吐,腹泻,并迅速出现周身无力、无法起身等症状,被家属紧急送往当地医院。入院后病情进行性加重,当地医院建议尽快转至上级医院。为争取救治时间,大连大学附属新华医院医生在患者转运途中,就与家属电话沟通了解病情。同时,科室迅速启动应急预案,准备好病房抢救单元床位及监护、急救设备。入院检查结果不容乐观,患者多项肝肾功能指标严重异常,确诊为“毒蕈中毒、急性肝功能衰竭、急性肾功能不全、乳酸酸中毒、电解质紊乱、酸碱失衡”。若处置不当,患者将面临严重生命危险。此时距患者摄食毒蕈已逾48小时,毒素已被机体充分吸收,无法通过催吐及导泻减少毒素吸收。更棘手的是,通过详细追问病史,发现该患者食用的蘑菇是一种鹅膏菌类,又名“白毒伞”,属于剧毒蘑菇,其主要影响肝功能,可导致肝功能衰竭坏死。在与患者家属充分沟通后,医生果断为其实施“人工肝”技术-PE(血浆置换)联合CHDF(连续性血液透析滤过)+HP(血液灌流)。通过多科室的密切协作,患者在入院第四天病情得到了有效控制,经过连续5次血液净化联合治疗,最终患者脱离危险,7天后患者顺利康复出院。

医生再次提醒,近期大连雨水较多,野生蘑菇生长旺盛。在公园、山林、草地甚至小区角落,都能看到形态各异、颜色多样的野生蘑菇。然而,这些看似普通的蘑菇,很可能含有致命毒素,误食后果不堪设想。毒蘑菇家族经常会出现“新面孔”,部分有毒蘑菇与食用蘑菇极其相似,很难准确识别。不要有侥幸心理,尝鲜有风险,切勿食用野生蘑菇。一旦进食野生蘑菇,家人出现相同症状,请尽快就医。

瞬间 遇见大连·发现美好

专栏主持:李丽

活力梭鱼湾

梭鱼湾滨海体育公园通过多次升级已成为新的休闲地标,让健身变得更加科学、高效、有趣。不管是比赛日来看比赛为足球喝彩,感受大连足球城的热烈氛围,还是非比赛日来跑步、遛弯儿、看海,这里都以满园生机和全民运动的热情书写着活力大连的诗篇。

摄影 吴永庆

长期征集

记录生活瞬间,留下人生百态。“瞬间”图片专栏长期征集以人文纪实类为主的图片。反映健康生活点滴,记录瞬间影像,为健康存档,为岁月留存记忆。

投稿邮箱:jiankang905@163.com

巩固国家卫生城市
共享文明健康生活

家庭里的“三角化”大戏

你家也有这样的“吃瓜局”吗?

[大连新闻传媒集团记者张丽霞]

想象一下:你正窝在沙发上追剧,厨房突然传来爸妈的争吵声。下一秒,妈妈探出头冲你喊:“宝贝你说!你爸是不是又乱花钱了?”嘴里的薯片瞬间不香了——你这是被拉进了家庭里最常见的“三角化”大戏。大连市第七人民医院八疗科主任医师李颖说,“三角化”,这个听起来像几何学术语的概念,其实是家庭治疗界的网红词汇。当家庭中两个成员的关系出了问题,他们总会下意识地拽来第三个人当“人肉补丁”,来打圆场或当靶子,比如冷战中的夫妻突然开始统一战线数落孩子,或者婆媳暗中较劲非要让丈夫当传声筒。

“三角化”的“花式”套路

其实“三角化”的花样不少,这几个场景你会不会很眼熟。一是背锅侠型:“要不是为了孩子,我早离婚了。”父母把婚姻危机甩锅给无辜的孩子,让孩子觉得“都是我的错”。二是裁判型:“你说,我和你妈谁说得对?”夫妻俩吵架,非要孩子当“评委”,夹在中间别提多难受。三是传声筒型:“告诉你爸今晚别回家吃饭。”明明能自己说,却要让孩子当“人肉微信”传消息。四是情绪垃圾桶型:职场受气的爸爸回家对着狗子碎碎念三小时,连宠物都成了情绪“接收器”。

这些信号要注意

15岁的小美最近总心慌、手抖,去看心理医生才发现,原来爸妈一吵架,妈妈就半夜溜进她房间哭:“你爸心里根本没我们。”而爸爸则会偷偷塞给小美零花钱:“别告诉你妈。”小美就像个“情绪U盘”,存储着父母不敢直接说的话。该案例符合“家庭派遣理论”——孩子成为父母未解决冲突的“替罪羊”,进而通过生病,反而让家里表面看起来“还算平静”。

李颖说,当家庭中出现这些信号,可能就是“三角化”在“搞事”:孩子突然变身“小大人”,像个小管家管着全家;孩子总说头疼、胃疼,查不出原因;全家人说话都爱绕弯,“你妈说……”“你爸觉得……”连宠物都蔫蔫的,不爱动了,甚至出现抑郁倾向。

打破“三角化”的怪圈

心理医生在做家庭治疗时,就像手持探照灯的侦探,专门捕捉这些暗流涌动的三角关系,有几招可以理顺家庭关系。一是照妖镜:“你们发现了吗?每次说到关键问题,话题就会扯到孩子身上。”即系统解构技术——帮大家看清关系里的小把戏,比如问:“孩子生病时,你们夫妻俩反而不吵了,对吗?”有时还会故意让“问题”更明显,比如让总闹别扭的人“再闹凶点”,反而能打破僵局。二是直接聊:“请看着对方的眼睛说出这句话。”“请将这句话直接告诉您的丈夫。”即边界重塑技术——帮大家划清边界,别总绕弯子。三是换角色:请孩子当导演,教爸妈怎么好好说话——换个角度,反而能发现问题。四是演出来:用玩偶重现争吵场景,全家人一起吐槽——笑着笑着,可能就明白问题出在哪儿了。

不当家庭矛盾的“工具人”

李颖说,最新研究表明,长期处于三角化关系的个体,负责情绪调节和理性决策的大脑区域功能连接会变“迟钝”,继而总觉得“说不清楚自己的感受”,这为解释被“三角化”的个体为何更容易出现述情障碍提供了神经生物学证据。家庭治疗界有句名言:“健康的家庭允许两个人好好吵架。”健康的家庭不是没有三角关系,而是能弹性重组三角关系。正如家庭治疗师惠特克所说:“好的治疗师不是拆解三角,而是教会家庭跳好这支三人探戈。”李颖说,下次再被拉入“战局”时,你不妨笑着说:“这瓜我不吃,你们自己聊。”

有医说医

别忽视强直性脊柱炎这些早期信号

[杨群 杨军]

在骨科门诊,常有年轻人因腰背痛就诊,他们多以为是“腰肌劳损”或“腰椎间盘突出”,却没想到可能患上一种更棘手的疾病——强直性脊柱炎。这种被称为“不死癌症”的自身免疫性疾病,正悄悄侵蚀着年轻人的健康。

多发于青壮年

强直性脊柱炎(简称AS)是一种以脊柱和骶髂关节为主要侵犯对象的慢性炎症性疾病,属于风湿病范畴。它的核心特征是脊柱关节的慢性炎症,若未及时干预,可能导致脊柱椎体融合、关节强直,最终使脊柱失去活动能力,形成“竹节样脊柱”。

这种疾病多发于青壮年,尤其是15岁至40岁的人群,男性发病率约为女性的3倍至4倍,且男性症状往往更严重。

早期症状不典型千万别忽视

强直性脊柱炎的症状早期往往不典型,容易被忽视,主要包括:

腰背痛,这是最常见的首发症状。与普通腰痛不同,AS引起的疼痛多在夜间或凌晨加重,患者常常在睡梦中疼醒,活动后疼痛可缓解;久坐、久站后也会加重,起身活动后减轻。

晨僵,早晨起床时,脊柱和关节会感到僵硬、活动不灵活,这种僵硬感通常持续半小时以上,甚至达数小时,活动后可逐渐缓解。

外周关节受累,约半数患者会出现膝关节、踝关节、髋关节等外周关节肿胀、疼痛,其中髋关节受累最易导致残疾,须特别警惕。

其他表现,部分患者可能出现眼部炎症(如葡萄膜炎)、皮疹、肠道炎症等,严重时还可能影响心脏、肺部功能。

随着病情进展,脊柱逐渐强直,患者会出现弯腰、转身困难,严重者甚至无法低头看脚、侧躺睡觉,最终可能形成“驼背”畸形,严重影响生活质量。值得注意的是,强直性脊柱炎患者多伴有骨质疏松,轻微的暴力就可能导致脊柱的严重骨折,甚至造成截瘫。

强直性脊柱炎的病因

目前AS的病因尚未完全明确,一般认为与以下因素有关:

遗传因素,AS具有明显的家族聚集性,其中HLA-B27基因是最重要的遗传标志物,约90%的AS患者HLA-B27基因呈阳性,但并非所有携带该基因的人都会患病(阳性者中仅有5%至10%会发病)。

环境因素,感染(如肠道、泌尿道感染)、潮湿寒冷的环境可能诱发或加重病情。

免疫异常,机体免疫系统失衡,导致关节和脊柱出现慢性炎症。

如何诊断强直性脊柱炎

AS的诊断需要结合症状、体征、影像学检查和实验室检查,常用标准包括:

症状,持续3个月以上的腰背痛,且活动后缓解、休息后加重。

影像学检查,骶髂关节X线、CT或磁共振(MRI)是关键。AS早期即可出现骶髂关节炎症,MRI能更敏感地发现早期病变。

实验室检查,HLA-B27基因检测阳性支持诊断,但并非确诊依据;血沉、C反应蛋白等炎症指标升高可反映病情活动度。

由于早期症状不典型,AS常常被误诊或漏诊,平均误诊时间可达5年至7年。因此,若年轻人出现持续腰背痛、晨僵,尤其是夜间加重、活动后缓解的情况,应及时到风湿免疫科或骨科就诊,避免延误治疗。

目前尚不能完全治愈

目前AS尚不能完全治愈,但通过规范治疗可以有效控制炎症、缓解症状、延缓病情进展,避免脊柱和关节强直,保持正常生活能力。治疗方法包括:

药物治疗。非甾体抗炎药(如布洛芬、塞来昔布),缓解疼痛和炎症,是早期治疗的常用药。生物制剂(如肿瘤坏死因子拮抗剂),对中重度患者效果显著,能快速控制炎症、阻止关节破坏,但费用较高。慢作用抗风湿药(如柳氮磺吡啶),适用于外周关节受累的患者。

康复锻炼。这是AS治疗中不可或缺的部分。规律的运动可维持脊柱和关节的灵活性,防止强直。推荐游泳、瑜伽、慢跑、扩胸运动等,避免剧烈运动和久坐久站。

生活方式调整。保持正确的姿势,站立时挺胸收腹,坐姿时腰部挺直,避免长期弯腰或驼背;睡硬板床,不用过高的枕头,防止脊柱畸形;避免潮湿寒冷环境,注意保暖;戒烟,吸烟会加重肺部损害,加速脊柱强直。

手术治疗。仅适用于严重脊柱畸形或髋关节强直的患者,通过手术矫正畸形、改善关节功能。

强直性脊柱炎虽然是一种慢性进展性疾病,但并非“绝症”。早期发现、规范治疗是关键,若能在发病后1年至2年内干预,多数患者可以维持正常的生活和工作。

(作者分别为大连医科大学附属第一医院脊柱外科主任和大连医科大学附属第一医院脊柱外科主任医师)