

常点外卖留隐患 23岁小伙两年长胖50斤

营养专家：一份健康的外卖不妨这样点

23岁小伙工作繁忙，平时吃饭靠点外卖，参加工作两年竟长胖50斤，去医院检查发现身体各项指标亮起红灯：高血糖、高血脂、高尿酸、脂肪肝等。内分泌科专家介绍，代谢综合征的发病率呈逐年上升趋势，与生活方式、饮食结构息息相关，而中青年白领已成为该病的“主力军”。

小许今年23岁，2019年大学毕业后，就进入一家公司工作。由于平时工作忙碌，经常加班熬夜，吃饭就靠点外卖解决。因为工作性质，经常久坐办公室，难得休息他也是躺在床上玩手机，很少运动。自参加工作后，他的体重一路飙升至210斤，短短两年时间，足足胖了50斤。前天中午，他吃完外卖后一直感觉腹痛不舒服，于是来到武汉市中心医院就诊。经过检查发现，

他身体各项指标都出现异常，高血脂、高血糖、高尿酸、脂肪肝等，医生诊断其为代谢综合征、2型糖尿病。

针对小许的情况，内分泌科专家为他量身定制了治疗方案，通过一段时间的药物治疗和合理膳食、适当运动等生活方式干预治疗，等体重降下来后，各项指标也会随之好转。

内分泌科主任毛红介绍，代谢综合征以肥胖、高血压、血脂紊乱、糖尿病或糖耐量异常以及胰岛素抵抗为主要临床表现的一组症候群。除了遗传因素外，代谢综合征的发生与生活方式、饮食习惯有很大关系。

近年来，代谢综合征年轻化的趋势很明显，中青年白领成为该病的主力军。毛红分析，一方面是上班族工作繁忙，习惯吃油腻重口味外卖，造成大部分人体重

超标；另一方面，平时工作久坐不动，没有时间锻炼，容易导致身体肥胖；再加上工作压力大，经常熬夜，精神状态长期处于紧张状态，更容易患代谢性疾病。

相关链接

外卖如何健康吃？不妨试着这样点

“没有不好的食物，只有不好的搭配和烹饪。”武汉市中心医院临床营养科主任许淑芳介绍，如何吃上一顿健康的外卖，《中国居民膳食宝塔》其实给出了答案：

1. 适量谷薯，粗细搭配：适当增加全谷物、杂豆类作为主食，可用杂粮饭代替白米饭，或用部分薯类代替精米面，营养全面的同时饱腹

感强，有助于减少体重增加的风险，并利于降低2型糖尿病、心血管疾病、结直肠癌等的发生风险。

2. 果蔬足量，多彩组合：新鲜蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源，膳食纤维对控制血糖、减重、改善便秘有较好效果。

3. 鱼禽肉蛋，优质蛋白：鱼禽肉蛋蛋白质含量高，氨基酸组成更适合人体需要，但肉类虽好，却不要贪嘴，推荐平均每天水产40至75g、畜禽肉类40至75g、蛋类40至50g，总量约120至200g。

4. 清淡少油，炸烤有控：点餐时，优先选择蒸、炒、煮、炖烹制的菜肴，尽量少选或不选煎炸、烧烤、干煸、干锅、水煮的菜品。可以备注给商家少油少盐。实在点到油盐很多的菜品时，可用温开水涮过之后再食用。



橡皮筋缠绕止血 2岁男童险截指

弟弟手指破皮，5岁的姐姐用纸巾和橡皮筋包裹止血，谁知3天后弟弟手指“黑了”，险些因此截指。专家提醒，家长平时要多注意检查孩子手指、脚趾，提防缠绕伤。

“指甲甲床已经长出来，手指保住了。”10月31日，2岁男孩宾宾回医院复查，听完医生的判断，他的妈妈终于放下心来。宾宾是10月6日来医院就诊的，当时，他左手大拇指大部分发黑，连指甲盖都是黑紫色，濒临坏死。原来前几天，姐弟俩在爷爷奶奶家暂住，4日，宾宾大拇指受伤出血。姐姐为给他止血，用纸巾包裹后，又用扎头发的橡皮筋缠绕了两圈。宾宾不让家长看他受伤的手指，直到发现宾宾低烧、颈部有包块，爷爷奶奶才通知了父母。

宾宾妈妈接到孩子后，打开左手拇指的包裹，发现手指肿胀、有紫红色，意识到不妙，一家人立即赶往医院。检查结果显示，宾宾大拇指因为橡皮筋长时间环扎，导致严重缺血，濒临坏死，又引发感染。

该院骨科副主任医师周治国分析，宾宾受的伤属于环扎伤，是指被皮筋或类似线状物套在手指或脚趾上，阻碍了手指的血液供应，引起手指或脚趾缺血。通常情况下，缺血超过8小时，就可能出现坏死，严重者需要截指。幸运的是，姐姐使用的橡皮筋类似于毛巾材质发圈，弹性比一般橡皮筋略小，3天来仍有少量血液进入手指，这才没有引起完全坏死。

周治国立即给宾宾做了手术，此后，又经过近10天的换药、引流、抗炎治疗，宾宾的手指终于保住了。10月31日回医院复查时，宾宾手指坏死的皮肤正在脱落，指甲甲床也重新长出。

被橡皮筋、绳子捆扎手指导致受伤的案例，医院几乎每年都会遇到。武汉儿童医院骨科负责人沈先涛提醒家长，平时要教育孩子不要将棉线、橡皮筋、发丝等物品缠绕在身上，给孩子穿戴的手套、袜子要事先检查，以免内部有线头缠绕。

一道小伤口竟致老糖友截肢保命

糖尿病人应每天晨起检查双足 足部出现皮肤问题及时就医

下肢大片肌肉和多个脚趾坏死，七旬老伯命悬一线，多学科合作助老人连闯几道“鬼门关”挽回一命。“没想到一个小伤口险些丢了命，感谢医生给了我第二次生命！”11月4日，已经出院回家的刘老伯说起这次住院仍心有余悸。

75岁的刘老伯家住汉阳，20余年前就查出了糖尿病，他一直没太当回事。一个月前，他发现右脚破了个小口子，自己在家擦了点药，也没放在心上。听人说入秋后泡脚对身体好，刘老伯每

晚都坚持在家泡脚。没想到几天后，突然发起高烧，右脚趾背和小腿肿得老高，疼痛剧烈。

在附近的医院治疗了几天，不仅没有好转，反而开始变黑，伤口面积不断扩大。儿子赶紧将高烧的刘老伯送到武汉市第一医院创面修复与周围血管科。接诊的任君文医生检查后吓了一跳：下肢高度肿胀，大片皮肤、肌肉和多个脚趾坏死，伤口伴有恶臭味。随后检查发现刘老伯全身重度感染，患有低蛋白血症，已经出现心衰、肾

衰。重型糖尿病足坏疽，如不尽快救治，随时会出现感染性休克、多脏器衰竭，危及生命。

急诊清创后，大量脓血倾泻而出。细菌培养结果显示：耐甲氧西林金黄色葡萄球菌。这是一种多重耐药菌，由于刘老伯身体条件差，第一次清创后感染并未得到完全控制，原来濒临坏死的组织又出现了新的坏死。再次清创后，感染得到了控制，但感染源仍存在，坏死毒素不停“攻击”身体，随时会再次感染。创面修复与周围血

管科全体医生反复研讨后，决定为他进行右下肢截肢手术。

“因小伤口或是泡脚最后不得不截肢保命的糖尿病患者每年都会碰到几例。”创面修复与周围血管科主任谢沛霖提醒市民，秋冬是糖尿病足的高发季节，糖尿病患者除了严遵医嘱服用降糖药控制好血糖外，还应特别重视日常的足部护理。最好晨起检查双足，一旦发现足部皮肤有水泡、足癣等皮肤问题，应及时就医，千万不可在家自行处理，将小病拖成了大患。

本版稿件据《武汉晚报》

感受天气 关注生活

微动力新生活

及时收取最新天气资讯
了解最新天气

如何关注微信：

方法一：
打开微信 → 新朋友 → 添加朋友 → 扫一扫

方法二：
打开微信 → 新朋友 → 添加朋友 → 搜公众号：淄博气象

天汪汪！

公告挂失寻人

全市联动 0533-3595671

挂失声明

- ★张群丢失二代居民身份证，号码：370304198207131342，声明作废。
- ★桓台县学生资助管理中心丢失招商银行开户许可证，证号：J4531000657101，声明作废。
- ★仇珂丢失警察证，警号：029436，现声明作废。
- ★沂源县西里镇石匣峪村经济合作社丢失公章，声明作废。
- ★高奎强丢失淄博银亿置业有限公司开具的房款发票，号码：03097681，金额：40000元，声明作废。

友情提示：本版信息仅为持证人的单方及形式发布，不作为最终有效法律认定、不作为相关责任的依据。以具有管理权限的行政部门或主体对其的业务审核认定为准。

挂失声明

滨州市翔越物流有限公司车辆鲁M66377（道路运输证号：371600805764）道路运输证丢失，特此声明。