

# 13岁小胖墩血压高达160

## 港城高血压患者日趋低龄化

本报通讯员 叶杏 王婧 本报记者 宋佳 李大鹏



家住金沟寨小区的13岁男孩海涛时常头晕,送到医院检查发现得了高血压。不良的饮食习惯造成儿童肥胖者增多,极易诱发高血压。专家提醒,青少年应注意合理膳食,加强锻炼。

►毓璜顶医院内科楼道里住满了患者。小时候是高血压,容易发展成为成人高血压病人。  
本报记者 宋佳 摄



### 事件>> 13岁男童高压达到160

“孩子时常头晕,一直以为是贫血。”6日,家住金沟寨小区的马女士说,早在一个多月前,13岁的儿子海涛时常头晕。马女士想通过调节饮食,保证孩子健康,没想到情况越来越糟。近一段时间,海涛频繁地喊着头疼,而且食欲不振,晚

上时常醒来闹腾,劳累一天的马女士难休息好。“老师说儿子注意力不集中,精神状态不好,脾气也挺急躁。”马女士说。

看着海涛精神状态越来越差,马女士决定带他去医院检查,海涛的血压竟然高达160/

90mmHg。“孩子虽然胖点,但也不至于患有高血压吧。”马女士说,但到其他医院检查后,检查结果都是高血压。

“高血压应该是上了年纪的人才会得的病,儿子只有13岁,怎么会患上高血压?”马女士百思不得其解。

### 港城高血压患者日趋低龄化

小时候患高血压,容易延续到成年后

今年10月8日是我国第15个全国高血压日,宣传活动的主题是“健康生活方式,健康血压”。6日,记者走访毓璜顶医院和烟台山医院了解到,目前港城高血压患者呈现低龄化趋势。

6日下午,据烟台山医院内科副主任医师孙蓓介绍,一般来说,高血压患者年龄多在40岁以上,但最近几年,患者中不乏20岁出头的年轻人。毓璜顶医院内科主任医师李建平称,根据多年的接诊经验来看,高血压患者不再是老年人的专属,已经呈现年轻化趋势,毓璜顶医院就有13岁男孩患上高血压的病例。

李建平说,青少年阶段的肥胖和高血压与成年期肥胖和高血压有着非常密切的关系,大约1/3的肥胖儿童和2/3的肥胖青少年最终将发展成为肥胖的成年人,43%的儿童期高血压儿童最终会发展成为成人高血压病人,而他们将又是未来10-20年心脑血管疾病的高危人群。

据孙蓓介绍,吃高脂食品、压力大、运动量少都是诱发高血压的因素。另外,山东人的饮食习惯口味重、爱吃盐,也容易造成高血压。“对于很多高血压初期患者,医生都会要求病人限制盐的摄入量,每天6克以内。”

### 探访>> 不良饮食习惯成祸因

“患高血压的孩子有个共性就是体型比较胖,这与不良的饮食习惯有很大关系。”6日,毓璜顶医院心内科主任医师李建平告诉记者。

据了解,海涛非常喜欢吃肯德基,很少吃蔬菜,把饮料当水喝。身高145厘米的他,体

重60公斤。“每周至少要保证他吃四顿肉,不然准闹事。”马女士说。

造成类似的小患者逐年增加的主要原因是高热量、高蛋白、高脂肪的食物摄入过多。“营养搭配不均衡,过多的脂肪导致孩子体重增加

形成肥胖。”李建平建议,小患者要注意控制饮食、加强锻炼。

西点中的奶油、蛋糕、面包等甜食不仅含糖高,而且盐的含量也相当多。“高脂、高糖、高钠的食物摄入过多,容易引起高血压。”李建平说。

### 支招>> 合理膳食,多参加运动

如何预防高血压?李建平介绍,预防、治疗高血压需要多管齐下,长期坚持。

合理膳食,控制进盐量。每人每天摄盐量不得超过6克,这6克不仅指食盐,还包括

味精、酱油等含盐调料和食品中的盐量,对于孩子来说要更少一些。

参加锻炼,减轻体重。青春期的孩子每天运动应不少于1小时,这样才能保证孩子

健康的体质,保持吃、动平衡。

合理膳食,注重营养搭配。尽量少进食“三高”的食物,多吃蔬菜水果,控制脂肪类食物量。

#### ●相关链接

### 青岛:每3个孩子中就有1个胖墩

发病年轻化甚至是低龄化是最近几年青岛高血压发病的一个显著特点。以往很少出现的儿童高血压患者如今越来越多地被发现,15岁以下的小患者近几年频频出现。

据介绍,肥胖是造成高血压患儿增多的重要因素,肥胖儿患高血压的几率就比正常孩子高出好几倍。青岛市儿童医院曾接诊

过一个10岁的高血压患儿,导致这个女孩患上高血压的原因就是因为体重肥胖。而青医附院营养科一项调查显示,青岛32.67%的孩子存在超重和肥胖问题,平均每3个孩子中就有1个小胖墩。青岛市0-6岁儿童肥胖调查显示,幼儿园宝宝的肥胖率也达到10%左右。青岛儿童的肥胖症发病率上升已引起了有关部门的关注。

## 摄影是工作 更是一种生活

作为一名摄影记者,每天带着心爱的“长枪短炮”穿梭于港城的大街小巷,为读者定格这个城市值得关注的新闻现场和瞬间,虽然辛苦,却享受那种为亲人般的读者们提供“美丽瞬间”的幸福。我叫赵金阳,我是烟台人。我在齐鲁晚报·今日烟台——全心全意为烟台人民服务!

I LOVE THIS CITY, I LOVE THIS LIFE.

<<赵金阳作品



张国顺雨中等失主。  
该片在新浪微博被转发10万余次。  
(获2010年山东省新闻奖一等奖)



9号海豹 紧急求救。  
(获2011年山东省新闻奖二等奖)