

呵护幼苗成长

# 别让肥胖偷走孩子的健康

本报记者 王美华



李倩 受访者供图

## 肥胖危害比想象的更大

“医生，我家孩子这么小，怎么就有脂肪肝和糖尿病呢？”

不久前，李倩在门诊遇到一位带着孩子前来就诊的家长，孩子名叫亮亮(化名)，13岁。家长介绍，亮亮从小就偏胖，进入青春期后体重增长更加明显，变得越发不爱动，体育课也经常请假，家长对此很是担忧。

李倩检查发现，亮亮的体质指数很高，还有黑棘皮、紫纹等表现，已经属于肥胖症。进一步检查发现，亮亮还有脂肪肝、肥胖型二型糖尿病表现。

“我们联合营养门诊、减重门诊，给亮亮制订了个性化饮食调整和运动干预的减重方案，亮亮家长意识到了问题的严重性，也非常配合。”李倩说，一个月后复诊时，亮亮已经减重2公斤，“血糖控制得很好，虽然脂肪肝还在，但肝功能已基本恢复正常。”

“很多家长都知道，孩子肥胖不利于身体健康，例如容易疲倦、难以参加正常的体育活动等。事实上，肥胖引起的健康问题比我们想象的还要多。”李倩介绍，多项调查研究显示，与肥胖相关的共存疾病超过200种；儿童青少年肥胖不仅会影响身体发育，增加骨龄提前、性早熟等风险，还会增加成年肥胖、心脑血管疾病等慢性病过早发生的风险；肥胖可引发包括糖尿病及糖尿病前期、血脂异常、高血压、非酒精性脂肪肝、多囊卵巢综合征、阻塞性睡眠呼吸暂停等多种并发症；超重和肥胖的儿童更容易产生自尊心下降、抑郁、焦虑等心理健康问题。

“有家长认为小孩子胖点没事，长大就瘦了，其实不然。健康体重的管理，应该从早抓起。”李倩说，备孕妇女应调整孕前体重，孕期体重增长至适宜水平，预防胎儿体重增长过快，减少巨大儿的发生；孩子出生后，提倡母乳喂养，合理添加辅食；儿童期要注意平衡膳食，适当运动，充足睡眠，定期体检，评估有无超重或肥胖，尽早发现生长偏离及早干预。

如何判断孩子是否肥胖？李倩介绍，2岁以下的婴幼儿建议使用“身长的体重”评价法作为判断标准，即与同年龄、同性别、同身高其他正常儿童相比

较，儿童体重高于其他相同身高85%以上属于超重，超过97%属于肥胖。2岁以上儿童可用体质指数作为判断标准。

体质指数(BMI)=体重/(身高×身高)(单位:kg/m<sup>2</sup>)

李倩介绍，2—5岁儿童可参考“中国0—18岁儿童、青少年体块指数的生长曲线”中制定的中国2—5岁儿童超重和肥胖的BMI参考界值点；6—18岁儿童可参考“学龄儿童青少年超重与肥胖筛查”中6—18岁学龄儿童筛查超重与肥胖的性别年龄别BMI参考界值点；18岁时，男女性的BMI均以24kg/m<sup>2</sup>和28kg/m<sup>2</sup>为超重、肥胖界值点，与中国成人超重、肥胖筛查标准接轨。

## 培养孩子从小做自己健康的第一责任人

“儿童常规健康体检一般在婴儿期至少4次，分别在3、6、8、12月龄；1至2岁儿童至少每半年检查1次，3岁及以上儿童至少每年检查1次。”李倩介绍，家长可根据儿童健康状况和家庭情况适当增加健康体检频次，“建议家长学会BMI计算方法，能使用生长监测图(表)监测儿童身高、体重和BMI的增长趋势，尤其对体重增长过快和超重肥胖的儿童，可采取家庭监测和机构监测相结合的方式，进行，每1至3个月监测1次体重和身长(高)。”

“儿童肥胖干预重在早期预防，要从形成健康的生活方式着手，培养孩子从小做自己健康的第一责任人。”李倩看来，儿童胖起来归根到底是与“吃得少、动得少”的不健康生活方式有关，超重肥胖儿童减重需要和成人一样“管住嘴、迈开腿”。

儿童青少年还处于生长发育期，如何吃才能既保证营养均衡、不影响孩子长身体，又能有效控制体重呢？

“饮食控制必须科学，不能一味采用饥饿方法来减重。一日三餐要达到蛋白质、脂肪、碳水化合物摄入的均衡：蛋白质占全天总能量的15%至20%，脂肪占25%至30%，碳水化合物占50%至55%，以保证儿童青少年的生长和发育。”李倩建议，有减重需求的孩子需要改变进食习惯，把吃饭的速度放慢；按时、规律进餐，避免不吃早餐、白天不断加餐。在日常饮食中，主食要注意粗细搭配，粗粮

可以占到主食摄入量的1/3；荤素搭配，肉类尽量选择优质高蛋白；每餐多吃蔬菜，增加膳食纤维摄入；尽量不吃高油高糖高热量的食物，减少摄入含糖食品并避免含糖饮料，不喝酒；减少高脂、高钠加工食品的摄入；减少食用快餐食品，减少在外就餐及外卖点餐；注意食物的烹饪方式，尽可能不吃油炸食物，选择蒸、煮、炖的形式为佳。

在“迈开腿”方面，李倩建议，6岁以下儿童每天进行至少180分钟的身体活动，鼓励多做户外活动(如户外的散步、玩耍、跑、跳等，最好全天分布，多则更好)，每次静态行为时间(如操作手机、电脑、平板，看书报、电视等)或受限时间(例如在手推车/婴儿车、高脚椅上，缚在看护者的背上)不超过1小时。对6岁及以上儿童青少年，建议每天累计至少60分钟的中、高强度身体活动(如快走、骑自行车、跑步、打球、跳绳、游泳、跳舞等)，每周至少3天安排增强肌肉力量和强健骨骼健康的活动，每次静态行为持续不超过1小时，每天视屏时间累计少于2小时。

“建议儿童青少年多做伸展肢体、弹跳的运动，如打篮球、跳绳、游泳、慢跑、蹲起摸高跳等，适当开展一些力量性练习，这样可促使全身各处软骨的新陈代谢处于相对旺盛状态，从而使全身匀称地生长发育。”李倩说，儿童青少年还要保证充足睡眠，睡眠不足可能影响激素分泌，加重肥胖症。

## 帮孩子减重切忌急于求成

“一般来说，儿童肥胖最主要的原因是能量摄入过多、缺乏运动，但遗传因素、文化习俗、生活习惯及环境因素等对肥胖的产生也有一定影响。”李倩说，例如父母都超重或肥胖，子女肥胖的概率会大大增加；传统观念以“胖”为福，有的老人喜欢“填鸭式”喂养孩子；随着生活水平的提高，各式各样的零食、含糖饮料等给孩子埋下了一个又一个“甜蜜的陷阱”；有的家长担心孩子在学校吃不好，晚餐大量喂食，导致孩子养成吃夜食的不良习惯；有的家长不太关注食物之间的营养搭配，使孩子营养不均衡；由于课业负担重、电子产品普及等因素，儿童青少年身体活动不足现象



徐骏作(新华社发)

广泛存在……这些都易导致儿童青少年超重肥胖。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示，国内6至17岁儿童青少年超重肥胖率达到19%，6岁以下儿童的超重肥胖率为10.4%。“这意味着，每5个6至17岁的儿童青少年中约有1个超重或肥胖。”李倩说，“父母是儿童肥胖防控的第一责任人，帮助孩子减肥的过程能很好地反映出父母的教育理念。”

不少家长发现孩子体重超标后忧心不已，有的会采用轻断食等网红减肥法，想让孩子迅速瘦身，结果经常事与愿违。“就拿亮亮来说，一开始由于吃不饱或吃不到可口的饭菜，亮亮会跟父母吵架表示抗议，闹得家里鸡犬不宁。”李倩说，后来亮亮的家长意识到，减肥不是孩子一个人的事情，而需要全家总动员，于是全家人积极地参与其中——亮亮吃什么，家里人就吃什么，亮亮运动时全家人也齐上阵，“这样坚持了一段时间，不仅亮亮减重取得了不错的成效，家人也变得更强健健康了。”

“科学减重不能一蹴而就，家长在帮助孩子减重时切忌急于求成，切忌让孩子进行极端的节食和服用减肥药物。”李倩提醒，极端的饮食限制会给儿童造成心理上的压抑，有时也会引起孩子对减重的抵触。“要告诉孩子追求健康体重是一个长期的过程，合理调整饮食，配合科学运动，每天坚持一点点，效果会慢慢显现。这样不仅能够帮助孩子减肥，更有助于孩子养成良好的习惯，锻炼孩子的意志。”

## 医说新语

7月23日大暑节气至，意味着癸卯年的二十四节气已然过半。古人有云：“暑，煮也，热如煮物也”，意思是此时天气热得像蒸煮一般。大暑节气正值三伏天的中伏前后，是一年最热的时候。中医认为“人与天地相参，与日月相应”“一体之羸弱，消息皆通于大地”。大暑时节，人体顺应天地之暑气炎热，体内的阳气也最为鼎盛，因此大暑被认为是一年之中最不可错过的养生期——

“冬病”最宜暑时治。中医遵循阴阳五行规律预防和治疗疾病，擅长三因制宜，即因时、因地、因人制定个性化诊疗方案。“大暑时节，冬病复治”是传统医学遵照时令节气防治疾病的独特之处。“冬病”指冬季、寒冷时容易诱发或加重的疾病，这类病症大多属于中医寒症范畴，故而可以选择大暑时节进行提前干预，利用人体阳气充沛的有利时机，采用“三伏贴”“膏方”等中医特色治法，借助暑气炎热，进而激发人体阳气，调整人体的阴阳平衡，达到预防甚至消除冬病顽疾目的，尤其适用于哮喘、风湿、咳嗽等中医辨证属于寒性的疾病。

过度贪凉不可取。酷暑炎热，人体易于上火，且容易耗气伤阴，因此饮食首选清润甘性寒凉之品，取其清热养阴生津之功效，建议多食用当季蔬果，如黄瓜、西瓜、苦瓜、绿豆、丝瓜等。全国各地亦有解暑盛品，仙人掌、龟苓膏、凉茶、清补凉、菊花茶、酸梅汤、绿豆汤等传承已久且备受青睐，多以金银花、菊花、薄荷、乌梅、白茅根、荷叶、百合、夏枯草、鱼腥草、马齿苋等清热生津养阴类食补通用的草药为主要原料。中医认为“阳阴互根，此消彼长”，大暑节气以清热消暑为主，但若食用寒凉过度，虽然能够解暑，但也可能导致阳气受损内生阴邪，因此体虚久病或脾胃娇弱的老人小孩应当格外注意，不可过度食用寒凉之品。

“汗出当风”应当忌。中医认为汗出则腠理空虚，病邪易乘虚而入。暑气炎热，体表易出汗，皮肤毛孔大开，风邪易于挟挟湿气或寒邪等入侵人体，随即出现外感伤风等症状，尤其是运动大汗后骤然食用生冷或吹空调冷气则更容易出现这种情况。因此，暑季汗多时，不可立即食用凉品或用凉水洗头洗澡，更不宜直接对着冷风口。建议饮用常温水，待汗液稍干，等候片刻后再享用夏日凉品。

最宜“心静自然凉”。天气炎热，人们也容易出现烦躁、疲惫、急躁等情绪。中医认为，夏属火，与心相应，汗为心之液，夏季更应重视心神的调养。晋代嵇康认为，夏季炎热，“更宜调息静心，常如冰雪在心”。正值大暑时节，建议生活起居以清静为最佳，避免高温时户外活动。

大暑时节虽然气候炎热，但“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘；水晶帘动微风起，满架蔷薇一院香”的景象也别有韵味。养生，应当顺应天地之气，道法自然，大暑养生总结起来，就是“心静自然凉，饮食甘寒淡，冬病复来治，健康常久驻”。

(作者为首都医科大学附属北京天坛医院肝病科主治医师)

## 上蒸下煮日，养生正当时

周超

## 健康故事汇

# 与爱同行

徐望舒

硬化患者的第一反应都是这样。

## 治疗：逐渐向好

该如何帮她解释这个疾病呢？多发性硬化在白种人里比较常见，对中国人来说属于罕见病，大部分人没听说过这个疾病。这个疾病常发于青壮年，尤其是年轻女性，因此又称“美女病”。多发性硬化是一种自身免疫性的神经内科疾病，自身免疫系统本应该对抗外界入侵的细菌病毒，结果过于亢进，把自己的神经系统比如脑、脊髓、视神经当成异常组织攻击了。发病期间，患者会出现相应的症状，如肢体无力、视力下降、感觉异常等，严重的会出现瘫痪、大小便障碍等，生活完全不能自理。

多发性硬化疾病另一个特点是容易复发，并且无法预测下一次发病在什么时间、会累及哪个部位。得知自己不知道哪天会突然走不了或看不见，对患者来说是一件非常可怕的事情。幸运的是，出现症状早期，通过积极治疗，大部分病情能有效缓解；如果及时应用预防复发的药物，病情会得到很好的控制。因此，早期发现、及时治疗是关键。

向徐女士充分解释病情之后，她非常配合，恢复得也很好。1个月后她来复诊，活跃的病灶已经稳定下来，

虽然她还没有恢复如初，但正常生活已不成问题。之后就是按时吃药，定期复查颅内病灶，她一直没有出现新发症状和新发病灶，一切都在往好的方向发展。

## 复诊：走出抑郁

出院一年多，徐女士定期来门诊开药、复诊。由于要赶回去工作，她总是行色匆匆，似乎很是疲惫。我提醒她不能太累，不能熬夜，注意休息，否则会严重影响免疫系统，她只是微笑点头。

又过了几个月，她专门来到我的门诊。这一次，问题变了——虽然多发性硬化疾病没有复发，但她出现了失眠、情绪低落的情况，做什么事情都提不起兴趣。确实，让多发性硬化患者完全接受这个疾病需要一个过程，对疾病的恐惧让很多患者出现了心理和睡眠问题。我帮徐女士预约了焦虑抑郁的测评，心理科的同事分析确定她处于轻度的抑郁状态。她原本就有十多年的原发性头痛，由于睡眠和情绪的影响，近半年她的头痛发作得更频繁，每周都会发作几次，疼痛程度也加重了，发作时她只能休息，几乎无法工作。更糟的是，她越来越依赖止痛药物，已经形成了恶性循环，越吃越疼，不吃更疼，属于典型的药物过量性头痛。

意识到问题的严重性，我找她聊聊了一次。她敞开心扉，和我聊了很多生活上的事情——发病后她要一边工作一边照顾孩子，要关照自己的身体，还时刻担心疾病复发，担心失去工作，担心成为家人的累赘……诉说到最后，她已然泣不成声。同为中年人，饱尝生活的不易，她的经历让我从心底产生了一种强烈的共情，我很自责没能早和她聊一聊。我告诉她，对于这个疾病一定要有信心，首先要做到保护好好自己的免疫系统，避免很多能够引起免疫异常的问题，比如熬夜及过度的疲劳，感冒发热，不必要的疫苗接种，焦虑和抑郁的情绪。保持开朗豁达的状态、稳定的情绪、规律的运动都是保持健康的关键。同时要要和病友多交流，很多比她重的患者都恢复得很好。我建议她调整状态，帮助她针对抑郁和头痛制定治疗计划，叮嘱她注意运动、调节睡眠。果然，她的状态越来越好，工作生活也越来越顺。看着她的笑脸，我感到无比欣慰，职业认同感和成就感油然而生。

徐女士的故事让我意识到，对于罕见病，我们还需要提高整个社会的认知和关注度，在疾病防治、心理疏导等方面继续前行。在完善医疗体系的同时，还要建立病友组织扩大宣传，方便新病友快速认识到自己患了什么样疾病、目前有哪些治疗措施、如何康复、如何健康饮食、如何规避发病诱因、有了问题去哪些医院能找到经验丰富的医生等。

健康中国建设之路上，一个都不能少。愿我们携起手来，给予罕见病患者更多关爱，共同创造一个更加和谐有爱的社会。

(作者为首都医科大学附属北京天坛医院神经感染与免疫科副主任医师)



## 健康视线

### 乐享暑假练轮滑

暑假期间，江苏省海安市的儿童积极参加各类体育运动，感受运动带来的乐趣。图为7月25日，小朋友在海安体育中心练习轮滑。

翟慧勇摄(人民视觉)