

编者按

随着国家“体重管理年”三年行动计划持续推进,“减重”已成为全民关注和热议的话题,今日女报 / 凤网推出“重体重管理,为健康减负”系列报道,和大家一起分享管理体重的科学方法。

“重体重管理,为健康减负”系列③>> 长沙一医院 4 个月接诊 600 名胖童

儿童减重≠饿肚子, 这样“享瘦”才健康



今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 实习生 宋菲斐 通讯员 李雅雯
孩子小时候胖不用管, 长大了自然会瘦; 白白胖胖的孩子有福气……生活中, 诸如此类观念深植于不少家庭。然而, 儿童青少年不断攀升的体重数值, 已然敲响健康警钟。国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024 年版)》显示, 有研究预测, 若得不到有效遏制, 2030 年儿童超重肥胖率将达 31.8%。
“小胖墩”为何扎堆? 肥胖会给孩子带来哪些健康隐患? 家长该如何做好孩子的体重管理? 值此六一儿童节前夕, 今日女报 / 凤网记者采访了相关专家。

慢性病“缠上”少年儿童

“2023 年, 我院对长沙市 61.25 万中小小学生体检数据分析发现, 超重肥胖检出率达 12.82%, 儿童体重管理迫在眉睫。”5 月 27 日, 湖南省儿童医院消化营养科副主任医师刘莉告诉记者, 今年 1 月, 医院开设了体重管理中心门诊, 由消化营养科、肝病内分泌科、儿童保健科、健康管理中心、泌尿外科、中医科等多科室医生以及营养师、护士组成团队, 为孩子提供全面评估、个性化食谱、运动指导及线上居家全程管理, 目前已管理近 600 名超重肥胖的孩子。

除肥胖外, 很多前来就诊的孩子还出现了其他健康问题。“比如高血压、高血脂、胰岛素抵抗甚至糖尿病。”刘莉表示, 肥胖会导致孩子骨骼提前, 骨骺提前闭合, 影响最终身高; 影响孩子青春期发育, 对女孩而言最常见的是引发性早熟, 对男孩来说常见的是引起阴茎发育不良, 甚至可能影响未来生活。

“今年以来, 我们还遇到了三个因肥胖出现严重睡眠呼吸暂停的孩子, 其中一个孩子甚至无法正常呼吸, 需靠呼吸机辅助呼吸。”刘莉称, 肥胖的孩子易出现睡眠呼吸暂停问题, 影响睡眠质量, 致使上课注意力不集中, 进而影响学习和生活。此外, 因肥胖引发的心理健康问题也不容忽视。

10 岁女孩乐乐(化名)就因肥胖患上了脂肪肝。乐乐身高 1.48 米, 体重 54 公斤, BMI 为 36.6kg/m²。

家长带乐乐前往医院就诊。检查结果显示, 乐乐患上了脂肪肝, 血脂也偏高。

“经过我们三个月饮食加运动方式的干预, 现在乐乐身高长了两厘米, 体重下降了 6 公斤, 肌肉量增加了一公斤, 血脂也恢复正常了。”刘莉说, 如今的乐乐学习专注力提高了, 也变得越来越自信, 会和其他小朋友“炫耀”自己减重成功, 能穿上心心念念的马面裙了, 还会建议其他肥胖的孩子“也来看医生减重”。

为何“小胖墩”越来越多?

刘莉告诉记者, 绝大多数孩子肥胖都是单纯性肥胖, 根源在于不良生活习惯, 如饮食结构失衡、缺乏运动、进食速度过快等。只有极少数与基因有关, 比如小胖威利综合征患者, 因天生食欲过盛, 会不停想要进食, 所以很难控制体重。

还有部分家长对孩子肥胖的危害认知不足, 觉得孩子胖一点没关系, 长大了自然会瘦, 从而让孩子错过了肥胖的最佳干预期。

儿童减重与成人有本质区别

“儿童减重绝非‘饿肚子’, 而是要在生长发育与体重控制间寻求平衡。”刘莉表示, 儿童处于生长发育关键时期, 减重时务必保证均衡营养, 以维持正常生长发育。因此, 一些成年人常用的减重方法, 如轻断食、高蛋白饮食、极低能量饮食、低碳水化合物饮食等方法都不适用于儿童。另外, 药物减重、手术减重对儿童来说也需谨慎使用。

刘莉曾接诊过一名自行减肥的中学生。“那个女孩因做了一次手术, 在恢复期内久坐不动, 体重在一年内增加了 15 公斤。”她对自己要求很高, 便自行开始节食减肥, 晚上什么都不吃, 两个月内瘦了 6 公斤。“家长很担心, 便带她来我们门诊就诊, 进行规范科学的饮食指导。”

也曾有家长一进诊室就要求“医生给我孩子开点减肥药吧”。

刘莉强调, 目前, 儿童青少年减重最好的方式还是生活方式干预。“包括合理的饮食结构、良好的饮食行为、充足的身体活动时间、足够的睡眠时长等等。”

在饮食管理方面, 刘莉推荐“八分饱原则”, 建议每日摄入 12 种以上食物, 每周摄入 25 种以上食物, 用杂粮饭、杂粮面、全麦面包等替代部分白米饭, 保证鱼禽肉蛋奶等优质蛋白, 增加非淀粉类蔬菜, 鱼禽蛋奶等优质蛋白, 将零食替换为原味坚果和低糖水果, 尽量少吃过度加工的食物, 不喝含糖饮料。进餐顺序也有讲究——先吃蔬菜、再吃优质蛋白类、最后吃主食, 通过增加低能量食物增强饱腹感。同时, 要做到不挑食、不偏食、不暴饮暴食, 吃饭时细嚼慢咽, 建议每口饭嚼 20 至 30 下, 每餐进餐时间控制在 20 至 30 分钟, 晚上九点后尽量不进食。

同时要保证充足的身体活动时间。超重肥胖儿童要循序渐进增加运动量, 建议每天进行 60 分钟以上的中高强度运动, 以有氧运动为主, 每周保证≥3 天的中高强度运动, 包括抗阻活动, 比如羽毛球、游泳、跑步、引体向上等。同时, 要保证充足的睡眠, “小学生每天保证 10 小时睡眠时间, 初中生 9 小时, 高中生也要 8 小时”。

“肥胖的最佳干预时期是小学阶段, 中学生学业压力大, 再加上青春期比较敏感, 很容易导致情绪化进食。”刘莉记得, 曾有一名高一孩子告诉她, 自己每天的行程都安排得很满, “唯一的快乐就是吃饭, 如果连吃饭都要控制, 我不知道生活还有什么乐趣”。刘莉听后深感忧心, “儿童青少年的体重管理, 其实需要全社会共同参与”, 学校应确保体育课与课间活动的质量, 家庭需带头践行健康饮食, 和孩子一起运动, 社会则要加强科普宣传, 让更多家长认识到“肥胖不是福, 而是健康红灯”。



资讯 >>

高三学生为何患了高血压? 查查五大“高压陷阱”

今日女报 / 凤网讯(记者 唐天喜 通讯员 彭彬彬 尹瑞英)随着生活方式改变及社会压力不断增大, 高血压不再局限于中老年人, 临床上青壮年患者屡见不鲜。近日, 湖南省第二人民医院心血管内科三区接诊了一名年仅 17 岁的高三学生。

该同学姓张, 近期频频出现头晕、头痛、胸闷等症状, 苦不堪言。该医院邢祖忠主任医师为其进行了详细的“视触叩听”, 测得血压 168/100mmHg; 追问病史后得知, 张同学要参加今年高考, 他连续三个月每天熬夜刷题至凌晨 1 点, 且因紧张常常失眠。

考虑到张同学正处于高三这一特殊时期, 在对其心理状态和临床症状综合评估后, 邢祖忠建议张同学住院治疗, 以便快速调整状态, 应对即将到来的高考。住院后, 该医院心血管内科三区医护人员常与他聊天, 进行心理辅导, 帮他放平心态,

并建议他和住院的老人们一起练练八段锦、五禽戏。经过一周治疗, 张同学血压恢复正常, 睡眠也得到改善, 性格也开朗了许多。

邢祖忠提醒, 近年来, 高血压呈上升且年轻化趋势, 儿童和青少年高血压的发病率逐年上升, 然而青少年高血压并未引起足够重视, 专家指出这不仅关乎孩子的健康, 也会影响他们未来的生活质量。在他看来, 青少年患高血压主要有五大“高压陷阱”: 社交媒体焦虑, 每天刷短视频>3 小时的孩子血压波动率增加 40%; 家庭对比伤害, “别人家孩子”式教育导致青少年抑郁焦虑发生率上升, 进而使血压出现明显波动; 不合理作息, 熬夜可使青少年夜间血压平均升高 12-15mmHg; 高糖高盐饮食, 这种饮食方式的摄入量与收缩压升高呈正相关; 缺乏运动, 每天运动<30 分钟的学生高血压风险增加 2.1 倍。

户外工作须警惕! 外卖员染“出血热”险丧命

今日女报 / 凤网讯(记者 唐天喜 通讯员 刘军)“谢谢你们救了我一命!”5 月 25 日, 湖南省人民医院急诊二部收治的一例重症流行性出血热患者康复出院。患者为 38 岁外卖骑手张先生, 经连续 10 天抢救治疗后成功脱险。专家提醒, 夏季进入病毒活跃期, 灭鼠防螨刻不容缓。

半个多月前, 张先生因持续高热、腹胀呕吐到该医院就诊。入院时, 患者病情十分危重, 出现多器官功能衰竭, 血小板计数骤降至危险值, 经诊断为流行性出血热。

急诊二部副主任医师侯琨介绍, 流行性出血热(又称肾综合征出血热)是由汉坦病毒引起的急性传染病, 主要通过接触鼠类排泄物、吸入污染气溶胶或螨虫叮咬传播。典型临床表现包括高热、“三痛”(头痛、腰痛、眼眶痛)和“三红”(颜面、颈、

上胸部皮肤潮红)症状, 重症患者可能面临 5%-10% 的死亡率。

“夏季是病毒活跃期, 尤其要提醒经常接触复杂环境的群体, 如环卫工人、建筑工人、农民和外卖骑手。”侯琨表示, 这类人群在工作中需频繁接触易滋生鼠虫的环境, 若防护不到位, 极易因环境暴露而感染病毒。

高风险人群应尽可能在工作中佩戴手套、口罩, 避免在不洁环境中进食; 工作服要及时更换清洗; 如所在地区有出血热疫苗接种项目, 建议主动接种以获得免疫保护。

此外, 家庭防护同样不可忽视。“家中如果通风差、杂物堆积, 也可能隐藏鼠患风险。”侯琨提醒, 居民应保持环境整洁, 做好灭鼠灭螨工作, 食物要加热彻底, 避免饮用生水, 餐具需定期消毒, 以减少病毒传播途径。