

聚焦

别让孩子负“重”前行

本报记者 魏 濂

近日,市中心医院内分泌科接诊了一位13岁的小女孩,身高1.56米,BMI指数显示属于重度肥胖。医生通过一系列的检查后,最终确诊为代谢性疾病。

据了解,进入暑期,在市区多家医疗机构以及一些减重场馆,前来接受治疗和咨询减肥的人群以青少年居多,减重成为不少“小胖墩”在暑假里的重要任务。

国家卫生健康委办公厅今年发布的《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》显示,目前我国6岁—17岁儿童青少年超重肥胖率达到了19.0%,相当于每5个中小學生中就有1个超重肥胖。如果不采取有效的干预措施,到2030年,7岁及以上儿童超重及肥胖检出率将达到28.0%。

随着生活水平的提高,儿童青少年肥胖率呈上升趋势,超重肥胖已经成为影响中小學生健康的重大公共卫生问题之一。7月22日,国家疾病预防控制中心、教育部、国家卫生健康委和国家体育总局联合发布《中小學生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》,喊话“小胖墩”们要减肥了。

“小胖墩”固然可爱,过度肥胖却会成为众多健康问题的“罪魁祸首”,使本该健康成长的孩子负“重”前行。市中心医院内分泌科首席专家李平,从超重肥胖影响中小學生健康,如何有效预防和控制中小學生超重肥胖的发生,保障学生身心健康等方面进行了讲解。



“小胖墩”危害大

小男孩9岁,但体重将近40公斤,根据身体质量指数(BMI)测算结果,是个实打实的“胖孩子”,明显比其他同龄孩子“大一圈”。“这个暑假,孩子一直在爷爷奶奶家,一松懈,没管住嘴,体重又像皮球般‘涨’了起来。”妈妈担心孩子因肥胖导致身体出现问题,赶紧带孩子到医院就诊。

“有的家长认为,孩子胖一点才是营养好或者孩子长个后自然就会瘦下来。”李平说,其实不然,肥胖不仅仅是体态的改变,更是一种慢性代谢性疾病。儿童青少年正处在生长发育和心理发育的关键时期,肥胖对孩子的身体都会造成极大的危害,并且多数儿童肥胖及其相关的健康风险会延续至成年期。

李平介绍道,儿童青少年超重肥胖的健康危害主要有心血管疾病、代谢综合征、2型糖尿病、早期动脉粥样硬化、阻塞性睡眠呼吸暂停。除了这些,还有更深层的健康危害,超重肥胖会导致高血压、高血脂症、心脑血管疾病、睡眠呼吸暂停、脂肪肝、肿瘤等相关疾病的危险性增加。因此,关于肥胖给孩子带来的危害,家长们一定要给予足够的重视。

影响生长发育。对于正处在生长发育阶段的孩子来说,健康不仅仅是身体,还包括很多方面。研究证实,肥胖会给孩子的身体器官,以及多个部位造成压力,影响他们的正常发育。尤其是在青春期,过于肥胖会影响孩子的内分泌系统,从而出现性早熟等问题。

影响大脑发育。在大家的认知中,肥胖只是影响健康,怎么会跟智力扯上关系呢?但有很多研究数据证明,肥胖会影响孩子的大脑发育,影响他们的智力。与体重健康的孩子相比,体重肥胖的孩子,认知能力和智力有明显下降趋势。



影响心理健康。小学之前,孩子的自我意识没有完全成熟,还没有意识到肥胖对自己的影响。但是到了小学之后,孩子会因肥胖受到他人的冷落和排挤,而且还会被起外号。最严重的是,很多集体活动被自动“屏蔽”,这对孩子的心理健康特别不利。时间久了,肥胖的孩子容易出现压抑心理,导致自卑和孤僻的性格。

影响运动能力。大家会发现,瘦一些的孩子,他们的肢体协调能力更好,很多运动项目都能学会。反观体重重的孩子,他们的运动技能就没有那么完美。不管是柔韧性,还是耐力和爆发力,都要略差一些。对于这些孩子而言,运动是特别痛苦的事情,因为他们的身体素质不是很高。

出现“三高”。很多人都认为“三高”是中老年人才会面临的问题,然而近年来,“三高”发病年龄越来越呈现年轻化的趋势,以高血压为例,我国儿童青少年高血压患病率为14.5%,其中男生占16.1%,女生占12.9%。肥胖是儿童青少年“三高”发生的主要因素。研究表明,大多数儿童青少年“三高”问题会发展为成人高血压、糖尿病、高血脂症,而这三大问题作为心血管疾病的重要危险因素,大大危害青少年的健康。

脂肪肝危险增大。儿童青少年时期由于肥胖发生的脂肪肝绝大多数属于轻度和中度,还没有影响到肝脏的功能,主要原因是营养过剩、缺乏运动和锻炼等。小儿患脂肪肝危害非常大,肝细胞内脂肪堆积,使其血液供应、氧气供应及自身代谢受影响,造成正常肝细胞被挤压变形,肝细胞大量充血水肿,炎症浸润及肝细胞坏死,以致部分患儿出现持续的肝功能异常,发展为脂肪性肝炎。脂肪肝的危害绝不亚于乙肝,日久也会逐渐发展成肝硬化。

睡眠呼吸暂停。儿童青少年睡眠呼吸暂停如果得不到及时的诊断和有效的干预,将导致一系列严重的并发症,如颌面发育异常(腺样体面容)、行为异常、学习障碍、生长发育落后、神经认知损伤、内分泌代谢失调、高血压和肺动脉

高压,甚至增加成年期心血管事件的风险等。李平提醒广大家长,如果发现孩子近期体重增长较快,出现了“鼓鼓的小肚子、脖子发黑”等肥胖表现,以及学校的体质监测提示孩子肥胖或超重,建议尽快到医院就诊。

警惕发胖隐患

暑期,很多孩子早上睡懒觉,白天看电视、不运动,零食不离手。家长更是煎炒烹炸煮,吃得孩子小肚直“鼓”,想不长胖都难。

也有很多父母觉得,孩子平时上学挺辛苦的,放假了就放松放松,认为小孩子没有那么容易长胖,即使胖了等开学运动一下也就瘦下来了。

“一放假,孩子们平时养成的规律饮食和睡眠,很容易被打破,短短一两个月,会让孩子营养不良甚至发胖!”李平说,随着我国社会经济发展和人民生活水平的提高,儿童青少年膳食结构及生活方式发生了较大变化。同时由于课业负担重、户外活动时间减少及电子产品普及等因素,儿童青少年超重、肥胖率呈快速上升趋势,已成为威胁我国儿童青少年身心健康的重要公共卫生问题。生活中,家长要特别注意下面这几个容易发胖坏习惯。

不吃早饭。一放假,孩子很容易沉迷手机、平板电脑,晚上不睡早上不起。错过早餐,孩子午饭和晚饭吃得更多,或用零食代替,从而导致肥胖。相关研究显示,不吃早餐的儿童和青少年肥胖或超重的患病明显高于吃早餐的儿童和青少年。

饮料代替水。天热一动就出汗,大部分孩子不会主动喝水来补充水分,而是随手拈来饮料、冰激凌来解渴,这些孩子喜欢的解暑饮品含有大量添加糖,不知不觉会让孩子摄入过量糖分、热量,进而导致脂肪堆积。

水果当饭吃。夏天水果丰收,很多家长误以为水果健康低脂,便由着孩子吃,甚至用水果代替正餐。但如芒果、榴莲、西瓜、葡萄等,含糖量不低,吃多同样会导致热量过剩,转化为脂肪储存。

不爱运动。本来暑假期间孩子不用上学做功课,每天热量消耗可能已经比平时减少30%,加上大热天的,待在空调屋里更是常态,运动减少,发胖很容易。

放纵饮食。一放假身心放松,孩子肠胃吸收也更好,很容易吃多。有的家长没时间管就送到爷爷奶奶家,老人比较溺爱小孩,孩子爱吃什么就买什么,高热量、高脂肪的快餐、零食容易摄入过多。

睡得太晚。很多父母有“晚睡综合征”,孩子也跟着越睡越晚。其实睡觉跟生长激素分泌、长高有关系,跟肥胖也有很大关系。相关研究

表明,睡眠时间越短的孩子,BMI增加的幅度越大;越晚睡觉的孩子,BMI和腰围的增加幅度也更大。

多措助力“减重”

在李平的就诊档案中,大部分孩子肥胖与不良生活方式有关。

“饮食结构不合理、运动少、生活习惯不科学是致胖主因。”李平说,肥胖治疗原则是减少能量摄入和增加能量消耗,使体脂减少并接近正常状态,同时又不影响儿童身体发育和生长发育。儿童处于生长发育的关键期,营造健康环境、合理膳食和增加运动是控制儿童体重的主要方式。

营造健康环境。家长应提高营养健康素养,为孩子提供营养均衡的食物,培养科学饮食习惯。家庭倡导营造良好的就餐氛围,进餐时不看电视、手机等电子设备,培养孩子专注进餐的习惯。

促进健康饮食。处在生长发育年龄段的孩子,更要保证每天“按需吃饭”,食物粗细均衡。家庭要提供种类多样、搭配合理的食物,多提供蔬菜水果、奶类、全谷物和杂豆、大豆及其制品,适量提供鱼、禽、蛋、瘦肉,烹饪逐步做到少盐、少油、少添加糖。引导孩子做到规律、适量进餐,每天吃好早餐,减少在外就餐,合理选择零食,少喝或不喝含糖饮料,足量饮水。

保证身体活动。引导孩子进行规律的身体活动,每天进行至少1小时中等及以上强度的身体活动,以户外活动为主。每周至少进行3天增强肌肉和骨骼的运动,积极参加跑步、打球、跳绳等简便易行的运动,促进运动日常化。减少久坐等静态行为和视屏时间,久坐45分钟后应起身活动,每天视屏时间少于2小时。

保证充足睡眠。睡眠不足不仅是儿童青少年超重肥胖发生的重要危险因素,也会造成注意力不集中、记忆力下降、学习效率低等不良后果。

暑假期间,家长要帮助孩子养成定时睡眠的好习惯,保证孩子有充足的睡眠。6岁—12岁儿童,每天睡眠时长应为9个小时—12个小时,不要少于9个小时;13岁—17岁青少年,每天睡眠时长应为8个小时—10个小时。

定期检测体重。学龄儿童应至少每月自测1次身高、体重和腰围,及时了解体格发育水平的动态变化,以便及时发现问题,积极通过合理膳食和充足身体活动来保持儿童青少年体重的适宜增长,预防肥胖的发生。对于超重肥胖学生体重,建议家长每周监测,并定期测定血压、血糖、血脂、尿酸等指标,根据测定结果及变化特点,接受医疗机构指导和服

资讯

盐湖区姚孟街道开展
爱心义诊进社区惠民服务

本报讯(记者 乔植)近日,盐湖区姚孟街道华源豪庭社区联合盐湖区姚孟社区卫生服务中心开展爱心义诊活动,为辖区居民提供全面的健康管理服务。

活动现场,盐湖区姚孟社区卫生服务中心医务人员为每位前来进行咨询的居民免费提供量血压、测血糖以及血检、尿检、心电图等医疗服务,并详细解答大家提出的问题,给予科学的用药、药膳食疗等方面指导,通过发放健康宣传手册、讲解健康知识等措施进一步帮助居民树立早发现、早干预、早康复的健康理念。

据了解,华源豪庭社区每年都会开展两次全面健康体检活动,每个月结合“红色星期二”开展爱心义诊进社区,从而提高居民对自身健康状况的认识,同时加强社区与居民之间的联系,营造一个健康和諧的居住环境。

万荣县汉薛镇卫生院开展
预防脑梗健康知识讲座

本报讯(记者 魏濂)近日,万荣县医疗集团汉薛镇卫生院开展预防脑梗知识讲座,旨在提高辖区居民的自我保健意识,加强脑血管疾病知识的宣传教育。

活动现场,该院医务人员用通俗易懂的语言,采用图文并茂的形式,详细讲解了脑梗的发病原因、发病机理及如何早发现、早预防、早治疗。此外,现场还演示了如何为脑梗患者做康复锻炼,还通过实时问答环节与居民们进行了互动交流。

此次讲座让居民们对于脑梗有了一定的认识,知道了“怎样预防脑梗”“脑梗都有哪些症状”“脑梗不是老年人的专利,已出现年轻化趋势”;让居民朋友们了解了突发脑梗的急救基本知识,增强了家中自救能力,也提高了老年人对脑梗疾病的重视,从而在日常生活中养成良好的生活习惯。

垃圾分类的好处

减少危害 废弃的电池含有汞、镉等有毒的物质,会对人类产生严重的危害;土壤中的废塑料会导致农作物减产;抛弃的废塑料被动物误食,导致动物死亡的事时有发生。因此回收利用可以减少危害。

减少污染 生活垃圾一般按照可回收物、有害垃圾、厨余垃圾、其他垃圾进行“四分法”。

变废为宝 1吨废塑料可回炼600公斤的柴油;回收1500吨废纸,可免于砍伐用于生产1200吨纸的林木;回收果皮蔬菜等厨余垃圾,可以作为绿色肥料。生活垃圾中有30%—50%可以回收利用,变成再生资源。垃圾分类使生活垃圾减量、再生资源增量。

钟卫红

聚焦城市生活垃圾分类

言论

健康是珍贵的财富

为了人民的健康,国家积极采取措施,像异地就医直接结算、门诊医药费纳入基金报销范围、药品集采大幅降低药价、加大医保监管力度……千方百计解决老百姓看病难、看病贵的问题,并使人民群众的“救命钱”得以更好利用。

笔者认为,健康长寿不仅是古今中外人们美好理想,也是许许多多人在生活与工作实践中深深体会到的要努力的方向。的确,健康是珍贵的财富,这不仅对个人而言如此,对社会、对国家也同样如此。相关研究显示,在过去十几年,中国每年医疗费用的增长速度超过了美德英法,我国现在医疗费用已经超过9万亿元。因此说提高人民健康水平,减少看病吃药的开支,就是一种财富的积累。如果能将9万亿省下来,那就是特大一笔了不起的财富。所以老百姓说,“健康是最大的资本,没病就是赚钱了”。改善生存环境,营造城乡健康理念,从关注每个人的健康开始,做好预防保健工作,开展全民健身运动,改变不良的饮食习惯,倡导科学健康的生活方式,提高身体免疫力,让人们远离疾患,保持健康和快乐,是值得期待的伟大事。

人人追求健康,那么就做到“合理膳食、适量运动、心理平衡”,就应该学好用好,增加防病治病及医药知识储备,搞好养生保健,为有一个健康的生活而终身努力。

王天源

健康科普

口苦警惕四种病

肝胆疾病 胆汁酸正常情况下循行于肠肝,肝胆疾病时,胆汁酸大量溢出,造成口腔唾液胆汁酸含量升高,引起口苦;如有乙肝、肝硬化等基础病引起的肝损害,胆囊的慢性炎症导致胆汁反流等。

消化系统疾病 反流性食管炎、慢性胃炎等引起胆汁反流,可诱发口苦;肠胃功能呆滞,食物

在胃肠停留时间长,也会引起口苦。

口腔局部疾病 牙龈炎、牙龈出血等是引起口苦的常见原因。

神经官能症及不明原因 工作生活压力大、过度吸烟酗酒、生活不规律、打呼噜、张口睡觉等人群也易出现口苦。

李世彪

异常出汗要当心

自汗:多吃山药 自汗主要表现为白天醒来就出汗,活动则更甚,并伴有脸色泛白、神疲乏力、声低懒言、容易感冒等症状。日常生活中可以多吃点山药,也可用人参、党参等补肺健脾益气的药物。

盗汗:少吃辛辣 盗汗主要表现为一睡着就出汗,一醒来就停止。如果出现这种情况,首先要排除有无肺结核、甲亢等疾病,排除后如果还有心烦易怒、失眠、口渴咽干等,可在医生指导下服用药物进行调养,少吃辛辣燥热食物,少熬夜。

半身汗:警惕中风 半身汗就是仅身体的一侧出汗。若有高血压或高血脂的人出现半身汗,一定要警惕是否是中风偏瘫的先兆。若发现半身汗应先

到神经内科做相应的检查,不宜延误。

冷汗:要防低血糖 冷汗表现为怕冷、大汗淋漓,并伴有头晕、饥饿感、心慌等症状。如果是糖尿病患者,要首先考虑是否为低血糖反应并迅速采取措施,如饮用蜂蜜水、进食巧克力等补充体力。

彭苗苗

六招科学“战痘”

调整饮食、生活方式 改善生活方式是“抗痘”的基础,建议均衡膳食,少吃油腻、高糖食物,适当多吃新鲜蔬果。保持适度运动,有助于毛孔排汗;保证作息规律,不熬夜,保持心态平和。

做好日常清洁 如果是油性肌肤,可选用含皂基成分的洗面奶,清洁力度更强;容易干燥的敏感肌肤建议使用氨基酸洗面奶,清洁和控油力度温和,以免刺激皮肤。

注重保湿 皮肤最怕干,油性皮肤可使用含神经酰胺、水杨酸等成分的保湿产品;干性皮肤可选择含玻尿酸的保湿产品。可以自行调整保湿频率,比如霜类保湿产品可维持4小时—6小时,每隔一段时间便可补涂一次。

做好防晒 紫外线会加速皮肤衰老,加重皮损和炎症,促进痤疮的发生和发展。油性皮肤可使用质地较轻薄、清爽的化学防晒霜;干性皮肤的角质层较薄、易敏感,可选用物理防晒剂,不易引发过敏或不适。

不要自己用手挤 脸上长痤疮,千万别用手挤。手上细菌较多,挤压时可能会污染毛囊,引发炎症。而且,挤压时施加向下的力,可能使表皮层的痤疮被挤压到表皮下,引发皮肤深层感染。

如果面部痤疮较多,可去皮肤科就诊,在无菌环境下用痤疮针、粉刺针等工具“打开”毛囊口,清理出堵塞的内容物。

用药需遵医嘱 原则上治疗轻度痤疮,只需外用药物,包括维A酸类药物,以及外用消炎药等。如果是中、重度痤疮,除了外用药物,还需配合口服抗菌药物,以及光动力治疗、激光治疗等物理治疗方式。

无论哪种,都建议在医生指导下进行,以免用药不当而加重痤疮。

王世宁

