



名医出诊

# 别让孩子吃成小胖墩

据近几年数据显示,我国6至17岁儿童青少年有近两成超重肥胖,并呈逐年快速增长趋势。在2015年,中国儿童肥胖人数达到了世界第一。儿童超重、肥胖直接威胁身心健康,造成严重的短期和长期后果,并增加成年后罹患多种疾病的风险。

中国儿童及青少年肥胖现已成为全社会面临的一个严重的公共卫生问题。对这一问题全社会应该高度重视,加大科普宣传,提高家长对肥胖危害的认识,通过家校合力,尽量减少肥胖的发生,促进孩子健康成长。

## “吃”出来的肥胖症

**就诊现场:**“孩子不停吐奶,我们手足无措。”一对夫妻怀里的孩子才8个月体重就有11公斤多,相当于一两岁孩子的体重。

**郝爱珍:**这孩子身上的每斤肉都是爸妈的爱。小孩体重增长过快,分明是过度喂养、吃得太多了。我们不少家长让孩子从小要吃得胖一点,这可不是件好事儿。随着人们生活水平的提高,在正餐之外,儿童还有各种零食、甜食,热量摄入严重超标。如果家长不有效控制,孩子会毫无节制地过量进食,从而导致儿童患上“富贵病”——肥胖症。

儿童肥胖症的界定是有严格标准的,国际生命科学学会中国肥胖问题工作组2004年正式推出《中国学龄儿童青少年超重、肥胖筛查BMI值分类标准》,从0到18岁儿童青少年身高比重对照表上,家长均可查看孩子是否超重或肥胖。当然,家长也可以根据孩子的身高和体重自测,公式为:体质指数BMI=体重/身高的平方(单位kg/m<sup>2</sup>,大于等于表中对应数据即为超重或肥胖),这方法同样简单易行。

孩子的身高与体重应当成比例发展。日常生活中,我们通常对成人肥胖比较重视,对孩子的肥胖却视而不见。那些带孩子出现在医院的,多是因为“瘦”而来,少有家长能认识到孩子肥胖的问题。

## 都是肥胖惹的祸

**就诊现场:**一名10岁小男孩在体检时,竟查出肝功能异常。妈妈疑惑,带其寻医。再查,不只肝功能异常,他的胆固醇、甘油三酯都高,肥胖指数超过30,人体代谢发生紊乱。

**郝爱珍:**这是吃出来的毛病。这孩子从小就胖,长时间自身无法代谢,肯定会影响到健康。一项科研结果显示,儿童连续食用高糖、高脂、油炸食物等垃圾食品3天,其肠道菌群就会减少40%的种类,不良饮食习惯将导致肠道菌群失调,继而引发儿童青少年肥胖。我们通过给中小学学生体检发现,儿童青少年肥胖发病率比较高,饮食和运动是影响儿童青少年肥胖的两个最重要因素。

儿童青少年肥胖是一种综合性疾病,不仅体现在体形偏胖,肥胖的儿童青少年在学习、交际能力方面,还会出现抑郁、自卑、对人际关系敏感、性格内向、社会适应能力低的情况,最终影响心理健康,同时,肥胖还可导致循环、呼吸、消化、内分泌、免疫等多系统损坏。要知道,糖尿病、高血压等慢性非传染性疾病除了遗传因素,在儿童期就可埋下种子。儿童糖尿病大多就是肥胖惹的祸。

把孩子养得白白胖胖是一种生活认识误区。如果发现孩子超重和肥胖,家长就要及时通过饮食和运动进行体重管理了。

## 要及时对肥胖说“不”

**就诊现场:**“孩子才小学五年级就来了例事。”吴女士的女儿长得又高又壮,身形胖乎乎的,她十分担心孩子的性早熟。

**郝爱珍:**孩子摄入的热量和营养过剩,会干扰孩子的内分泌环境,诱发孩子性早熟。如果影响到生长激素,可能对身高产生影响。儿童青少年肥胖不只是提前引发“老年”三高(高血压、高血脂、高血糖)等疾病和性早熟,还会导致心理问题,进而引发其他社会隐患。儿童肥胖问题已不是简单的健康问题,更是社会问题。

儿童肥胖危害既然这么大,我们就该坚定对它说“不”!

2019年八部委联合发文,将青少年肥胖纳入国民健康议题,在健康膳食、体育运动、定期监测、健康管理等方面都有所落笔,对从孕产妇到儿童青少年、成人在控制肥胖方面也都有指导性意见。此外,为保障青少年的体育锻炼时间,有关部门发文已将体育纳为中考计分科目,以期引起学校、家庭和青少年自身对体育锻炼的重视。

如果你的孩子一不小心吃成了小胖墩,现在就请他“管住嘴迈开腿”吧!

首先要调整孩子的饮食结构,保证营养均衡。讲究低脂、高蛋白,摄入足够丰富的蔬菜、水果、坚果,以及富含纤维素的食物。不喝饮料,不吃零食。但不提倡节食减肥。

其次要培养孩子广泛的兴趣爱好。平时少看电视,吃饭不看电视。多参加户外运动,锻炼身体。建议每天进行不少于半小时的有氧运动,上下学步行。

记者 张国英 文/摄

## 特别提醒



## 吃柿子谨防胃石症

杨志花

柿子不仅可口,还有清热润肺、去燥止咳的功效,因此受到很多人青睐。

近日,我们科室接诊了一位空腹一口气吃了四五颗柿子的患者,吃了之后,肚子越来越痛。这就是典型的胃柿石症。

与患者及家属充分沟通后,在内镜下行胃巨大结石碎石取石术,历时3小时,注射针、圈套器、异物钳轮流上阵,终于结石成功碎解并大部分取出。术后通过禁食、抑酸、增强胃肠动力等处理,患者腹痛症状明显缓解。

胃石是指,当进食某些食物或药物后在胃内聚集形成的特殊凝固物或硬块,它既不能被消化,也不能顺利通过幽门部。如果在空腹时一次性大量摄入柿子后,由于柿子中的鞣质与胃酸作用,很容易形成不溶于水、不能够被消化的块状物,即胃柿结石。临床表现为腹痛,呕吐,黑便,症状与慢性胃炎、溃疡病或胃癌相似,可通过X线钡剂造影或胃镜鉴别。

胃石症可分为急性及慢性两型,病程在6个月内为急性,超过6个月为慢性,急性者多见。

◆想要预防胃结石,那就要避免在空腹时吃大蒜、喝浓茶、吃柿子、山楂、酸橘子等食物。

◆忌吃生冷和刺激性的食物,因为这些食物会刺激消化道黏膜导致腹泻,严重还会出现消化道炎症。

◆避免吃高脂肪的食物,如糖、巧克力等都会使肌肉放松,造成回流,所以患有胃炎的患者就一定要少吃这些食物。

◆多喝水,多补充维生素。水可以稀释尿液,稀释高浓度的盐,还可以稀释矿物质,这样也就可以避免胃结石的出现。另外多吃富含维生素A的食物,可以防止胃结石的发生。

(作者单位:山西中医药大学附属医院)

## 特殊病例

### 以为“鼻炎”发作竟是牙齿“作怪”

因为一直头痛、头闷,31岁的蔚先生以为自己鼻炎加重了。没想到,医生通过鼻窦CT检查却发现,“鼻炎”竟然是因为他左上部的牙齿“迷了路”,在上颌骨长出了含牙囊肿,只得进行手术治疗。

随着天气转凉,最近一段时间,市民蔚先生一直头痛、头闷,流浊鼻涕,他以为是鼻炎加重了,便来到山西中医药大学附属医院耳鼻喉科就诊。接诊的医生初步判断他不是普通鼻炎,建议拍个CT看看。鼻窦CT的检查结果让医生吃了一惊,蔚先生不是鼻炎,而是左侧上颌骨长了含牙囊肿。

含牙囊肿,顾名思义,就是囊肿包含牙齿,这也是囊肿产生的原因,是因为牙齿发生阻生、横着长甚至倒着长了,这种情况下牙齿周围的软组织分泌液体,逐渐形成囊肿。小的囊肿没有什么症状,大的囊肿会导致颌骨膨胀和相邻牙的移位,只能进行手术治疗。

因为是牙齿在“作怪”,该院耳鼻喉科主任张志斌和口腔科主任李冬仙决定从鼻腔开窗,进行鼻腔镜手术。医生从患者左侧鼻腔在鼻内镜下凿开了上颌骨骨壁,囊腔内可见长约1.5厘米的牙组织,伴有大量金沙样分泌物,彻底清除囊腔和金沙样分泌物后,将牙组织拔出。术后恢复良好,无不良反应。专家表示,传统口腔开窗手术,易造成囊肿破裂,引发感染,还可能损伤周围神经,造成部分患者面部麻木或牙齿麻木,而鼻腔开窗则避免了这些创伤。

记者 魏薇 通讯员 薛庆华

## 医生在线

今天是全国高血压日,医生特此向您介绍——

## 高血压患者的健康养生经

牛天福

### ◆戒烟限酒

如果你有高血压,就一定要戒烟,因为烟里面的尼古丁对血管壁有收缩作用,可以促进血压的升高,刺激动脉的硬化。饮酒也是如此,过量饮酒伤身丧命的事情时有发生,所以高血压患者,千万要远离酒精。

### ◆合理膳食

对于高血压患者来说,首先就是要控制盐的摄入,一天6g盐。但是,低盐饮食并不等于不吃盐,钠的摄入要达到一个量,钠低的话,人就疲惫无力。低钠血症的病人也是很危险的,影响呼吸、心跳。

饱和脂肪酸,像高胆固醇饮食、高脂肪饮食、高热量饮食等吃得太多,血管就容易硬化,血脂增高,血黏度增高,血管里的压力就高,所以血压就增高了。但如果饱和脂肪摄入不足,会使人的血管变脆,易引发脑出血、贫血等疾病。所以每顿饭增加蔬菜的比例,主食要以杂粮为主。

### ◆适量运动

我们的血管,特别是我们的毛细血管叫微循环。平常的状态下,可能只打开15%-20%,但是运动过后,毛细血管可以扩张,这个微循环可打开25%。所以,运动有助于血管的扩张,有助于血液的流动,有助于血压的下降。

平时所有的有氧运动都可以去做,比如散步、慢跑、爬山、游泳、跳舞、打太极拳等等,这些有氧运动都

对身体有好处。但是高血压患者运动也要记住以下几个原则:循序渐进、持之以恒、随机应变、量力而为。

### ◆劳逸适度

劳累过度以后,就容易引起眩晕、头疼、血管硬化。《黄帝内经》上有这样一个概念“诸风掉眩,皆属于肝”。就是所有的眩晕、头晕、目眩的这些症状都与肝有关,中医认为,肝脏和气血的运行有直接的关系。

所以,劳累过后一定要给自己一个放松的时间,有释放压力的空间。劳逸结合,心理、身体都能得到充分的休息。

### ◆保持糊涂

人有七情,比如说喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这是很正常的。但是如果太过,比如说大怒,时间久了,就会气滞,然后引起血瘀,最后引起眩晕头疼脉络不畅,这样血压就容易增高。所以,一定要管理好自己的情绪。

如果确诊了高血压,除了要做到以上5条之外,还要坚持早晚测量血压,按时服用降压药,定期复查,这样才能让自己保持健康。

(作者单位:山西省中医院)

太原创卫在行动  
健康教育