

儿童肥胖危害多 早期预防很关键

当前,肥胖几乎成为世界范围内的难题,而儿童肥胖更是越来越常见。很多家长认为,孩子小时候胖一点没关系,尤其是老一辈的人更喜欢用“白白胖胖”来形容孩子,觉得孩子长得胖乎乎,说明健康,而且看上去更可爱。但健壮与胖是有明显区别的。健壮的孩子充满活力,运动能力强,动作敏捷、协调,反应快。而肥胖的孩子一般缺乏活力,运动能力差,动作迟缓,肢体协调性差,缺乏自信。

如何判断儿童是否肥胖

当前国际上公认的判定方法有体质指数(BMI)法、腰围评价法。体质指数(BMI)是国际社会推荐的评价儿童(≥2岁)超重和肥胖的首选指标,BMI=体重(kg)÷身高的平方(m²)。孩子每个年龄阶段的BMI是不一样的:1岁时BMI值最高,随后开始下降,到6~7岁脂肪重聚期开始出现反弹,此后逐渐升高至接近成年人的水平。2~5岁儿童参考“中国0~18岁儿童、青少年体块指数的生长曲线”中2~5岁儿童超重和肥胖BMI筛查界值,6岁及以上儿童参考中国行业标准“学龄儿童青少年超重与肥胖筛查”(WS/T 586-2018)界值点(见表1)。

腰围则是一个简单的评估腹部囤积脂肪的指标。7岁及以上儿童青少年的腰围界值可参考中国卫生行业标准“7~18岁儿童青少年高腰围筛查界值”(WS/T611-2018),儿童腰围≥同年龄同性别儿童腰围的P90作为高腰围的筛查界值,提示儿童可能存在向心性肥胖。

儿童肥胖的危害

儿童肥胖的危害主要表现在多个方面。一是影响长高。骨骼的变化与雌激素密切相关,肥胖可能存在雌激素分泌过多的风险,从而导致骨龄加速,最终可能影响成年身高。二是青春期提早发育。目前儿童早熟的发病率很高,尤其女孩子发育提前年龄更明显,这与肥胖关系密切。三是增加患病风险。中重度肥胖可让孩子出现如高血压、血脂异常、高血糖、高尿酸、脂肪肝等传统观念中的“成年慢性病”。四是出现心理问题。肥胖引起心理问题的儿童很常见。肥胖的孩子表现穿衣不自信,有自卑感,不喜欢人际交往及户外运动,害怕被人取笑,过于担忧自己的形象。同时还会出现行为异常、性格缺陷、交往困难等问题,并会随着肥胖的程度和持续时间而加重。

儿童肥胖应如何防治

肥胖一旦形成,干预治疗极其困难。儿童肥胖干预重在早期预防,在婴幼儿时期培养健康的饮食和运动习惯,在幼儿园和学校开展相关的健康教育和体育活动,从建立健康生活方式着手。

从生命早期开始预防。建议妈妈从怀孕开始就注意合理膳食和科学营养搭配,防止孕期营养过剩。母乳的营养成分比例更为合理,母乳喂养行为本身也可调控婴儿母乳的摄入量,从而达到能量平衡,有利于控制远期肥胖的发生。

培养良好的饮食习惯。饮食控制的目的是不是节食,而是通过培养良好的饮食习惯,正确的饮食方

式使体重下降。家庭膳食推荐低能量、低脂肪、适量优质蛋白质和全谷物。增加新鲜蔬菜和水果在膳食中的比重。儿童还应尽量避免摄入含糖饮料和过多零食和点心。

增强体育锻炼。制定合理可持续的运动方案,培养孩子爱运动的生活习惯。中国人群身体活动指南(2021)和世界卫生组织关于身体活动、静坐行为和睡眠指南中推荐: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,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、画画,玩玩具,演奏乐器等)或受限时间(例如在手推童车/婴儿车、高脚椅上,缚在看护者的背上)不超过1小时。6岁及以上儿童、青少年每天累计至少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,能使儿身上发热、呼吸急促的活动),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,每天观看屏幕时间累计少于2小时。

重视儿童体格生长监测。儿童常规健康检查一般在婴儿期至少4次(分别在3月、6月、8月、12月龄),1~2岁儿童至少每半年1次,3岁及以上儿童至少每年1次。家长可根据儿童健康状况和家庭情况适当增加健康检查频次。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,每1~3个月监测1次体重和身长(高)。

表1:
6~18岁学龄儿童青少年性别年龄别BMI筛查超重与肥胖界值

年龄(岁)	男生		女生	
	超重	肥胖	超重	肥胖
6~	16.4	17.7	16.2	17.5
6.5~	16.7	18.1	16.5	18.0
7~	17.0	18.7	16.8	18.5
7.5~	17.4	19.2	17.2	19.0
8~	17.8	19.7	17.6	19.4
8.5~	18.1	20.3	18.1	19.9
9~	18.5	20.8	18.5	20.4
9.5~	18.9	21.4	19.0	21.0
10~	19.2	21.9	19.5	21.5
10.5~	19.6	22.5	20.0	22.1
11~	19.9	23.0	20.5	22.7
11.5~	20.3	23.6	21.1	23.3
12~	20.7	24.1	21.5	23.9
12.5~	21	24.7	21.9	24.5
13~	21.4	25.2	22.2	25.0
13.5~	21.9	25.7	22.6	25.6
14~	22.3	26.1	22.8	25.9
14.5~	22.6	26.4	23.0	26.3
15~	22.9	26.6	23.2	26.6
15.5~	23.1	26.9	23.4	26.9
16~	23.3	27.1	23.6	27.1
16.5~	23.5	27.4	23.7	27.4
17~	23.7	27.6	23.8	27.6
17.5~	23.8	27.8	23.9	27.8
18~	24.0	28.0	24.0	28.0

(来源:中国疾控动态)

孩子总尿频 元凶竟是“钙”

□韩思雨 季丽娜

孩子小便频繁可能会被家长忽视,认为是年纪小控制力不够强,或是喝水太多所致。但这也有可能是疾病的表现。今天来聊一种与“钙”有关的疾病——高钙血症。如果早期诊断及处理,可以改善尿频症状,预防尿路结石的发生,对孩子来说至关重要。

高钙血症拖延不治可致肾衰

高钙血症是指在正常饮食情况

下,尿钙排泄量超过大多数健康人的尿钙排泄水平,分为原发性和继发性。原发性也称特发性高钙血症,病因和机制不明,可能和肠道吸收钙增加、骨质吸收钙增加或肾小管重吸收钙降低有关,化验检查的特点是血钙正常,尿钙增高。继发性主要是由甲状旁腺功能亢进、遗传性肾小管疾病、维生素D中毒等一些疾病引起。

临床上最常见的为原发性高钙血症,典型表现是血尿和尿路结石,但也有部分患者可以仅表现为尿频、尿急、尿痛、排尿困难等尿路刺激症状或者

继发尿路感染。高钙血症如果长期持续未得到纠正,可以发展为尿路结石,甚至肾衰竭。

良好生活习惯可以有效防治高钙血症

原发性高钙血症是可以通过改变日常生活习惯得到有效改善的。多饮水。维持尿量≥50毫升/千克/天,可使尿钙浓度降低,避免尿钙结石形成,或使已形成的微小钙结晶排出;避免高钠食物。少食草酸高的食物(如果

汁、茶和巧克力等),可补充钾剂及富钾食物。控制钙摄入量。针对肠吸收型高钙血症,要适当限制钙摄入量,控制在正常生长发育需要范围内。

在这里特别提醒各位家长,不要因为担心孩子长不高或缺钙,给孩子不科学地大量补钙,这样可能会增加孩子出现高钙血症和结石的风险。药物治疗。针对肾漏型高钙血症,低钙饮食无明显帮助,要在医生的指导下药促进肾小管对钙的重吸收,抑制尿钙排泄和钙结石形成。用药期间需要监测血钾等电解质。

潮湿天气如何防潮？五种方法简单又有效

□刘欣宇

环境潮湿而导致的湿邪致病,被称为“外湿”,常伴有肢体困倦、头身酸重、胸闷、寒热自汗、关节疼痛或肢体浮肿等症状。广州医科大学附属第五医院中医科主治中医师梁健宁就潮湿天气如何防潮给出建议。

早晚关窗

当潮湿天气来袭,千万要记得紧闭家中的窗户,特别是关闭朝南和东南的窗户。每天早晨和晚上空气湿度较午间更高,若不及时关上门窗,水汽

将严重渗透至家居的每个角落。但这种天气每天也应该开窗通风半小时,然后再关上门窗,采取其他措施除掉室内水汽。最忌门窗一天到晚紧闭,空调一天到晚开启,极易诱发空调病,让人精神疲惫、无精打采。

使用除湿的电器

一般家庭使用的空调都有除湿的功能。不过,用空调来调节室内空气湿度的方式见效较慢,一般需要两三个小时,而且会使室内的人感到寒冷。若不满意空调的除湿效果,也可以选择专用的除湿机,见效较快。

使用干燥剂

最常见的是吸湿盒和除湿包。使用一段时间后,可以将吸湿盒里的物质取出,购买散装干燥剂装入盒中再次使用。另外,可以自制干燥剂,用小布袋装适量石灰,扎成一小袋放置于室内的各个角落,石灰本身有吸潮的作用,可减轻室内潮湿的状况。

养成运动习惯

体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人。这些人常常会感

觉身体沉重、四肢无力而不愿活动,但越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,必然会导致湿气攻入脾脏,引发一系列的病症。运动场地可以选择空气通畅、干燥的地方。春季太阳出来的时间提早,大家可以把健身时间稍微提前,但依然要等到天亮。

饮食保健

脾胃主湿,所以,在湿气重的环境中别吃伤脾胃的食物。比如,凉拌食品、冷饮。喜欢吃甜食的人也得忌口,因为“甜腻化湿”。另外,酒助湿邪,酒精少碰为好。

刷牙的正确顺序 你知道吗

□黄晓峰

口腔是一个有细菌的环境,细菌附着在牙齿上形成的菌斑如果不能及时得到清理,就会导致至少两个重要的口腔疾病——龋病和牙周病,并出现牙疼、牙齿松动甚至牙齿脱落等情况。而刷牙是最简单有效的口腔维护方法,可以去除牙齿90%以上牙菌斑。但是,不正确的刷牙方法不但起不到保护作用,反而还会损伤牙齿和牙龈。那正确的刷牙顺序,你知道吗?

这个重点区域刷牙别放过

刷牙具体刷哪儿呢?刷牙,就要把附着在牙齿表面的菌斑和软垢去除。菌斑最容易堆积到牙齿和牙龈相交的地方。这个地方也是细菌和牙龈“交战”的地方。细菌堆积多、毒力强,牙龈就会产生炎症,发生牙龈出血的现象,进一步发展成为牙周病。

因此我们刷牙需要将牙刷放在牙

齿和牙龈相交的地方,与牙齿长轴成45度角,水平颤动式清除这个地方的细菌。同时再进行牙刷的旋转或者垂直移动,清除两颗相邻牙齿之间位置的细菌。

另外,牙齿的咬合面也需要进行清理。这样就可以把一颗牙齿的所有地方都刷干净,我们称之为“面面俱到”,即牙齿的咬合面、牙齿的唇颊侧、舌侧和牙齿之间的邻面都能刷到。其中上下前牙的舌侧以及最后一颗牙的后面是容易被大家所遗忘的,需要特别注意。

顺序有讲究,第一颗刷的不是门牙

刷牙要有顺序,这样就不会有遗漏。我们一般可以从上颌的左侧最后一颗牙的颊侧开始刷起,经过左侧的前牙、右侧的前牙到右侧最后一颗牙齿的颊侧面;然后再刷右侧最后一颗牙的最后面,到它的舌侧面,再到上颌前牙的舌侧面,左侧后牙的舌侧面以及左侧最后一颗牙的最后面;然后把上颌后牙的咬合面清理干净,整个上

颌牙齿的刷牙就结束了。用相同的方法,从下颌左侧后牙的颊侧面开始转一圈把下颌牙齿的唇颊侧、后缘都刷到,最后再把咬合面刷干净。

一天两次没问题,别忘刷够3分钟

根据上面提到的方法进行刷牙,完成一次刷牙至少需要3分钟左右。在正常情况下,刷牙一天早晚两次就够了,晚上睡前的这一次更重要一些。在做牙齿矫正、佩戴假牙等特殊情况下,需要根据医生的建议增加刷牙的次数。比如戴固定矫治器的正畸患者,就要求每次吃

健康科普365

支持单位:市委宣传部
主办单位:市卫生健康委、市科协

一周漫话

午餐如何搭配才科学

□图/溪红柿

主食适量。成年男性保证100~150克主食,女性保证50~100克主食。主食可以换着样吃,米饭、馒头、花卷、面条、包子、水饺等,粗细搭配,还可以搭配粥。

动物类食物适量。一般情况下,一顿午餐要包含50~100克的瘦肉或者100~150克的鱼虾。这些食物富含优质蛋白和胆碱,可以使头脑敏锐,对增强记忆和理解能力都有重要作用。

蔬菜适量。午餐至少要有250克蔬菜。一碗面条或米线中的蔬菜含量是绝对不够的。而且,蔬菜不只是指绿叶菜,还可以加一些红色、橙色、紫色的蔬菜,比如番茄、南瓜、茄子、紫甘蓝等。

正确的午餐顺序应该是喝水→少量水果→多吃些蔬菜→肉类和豆制品→一定量的主食。

不可错过的儿童生长黄金期

□杨彦帆

春季气温回暖,对处于生长发育期的儿童来说,是长个子的黄金时期。

“有研究表明,孩子的生长是有季节性的,在春季往往长得更快。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲表示,春季气温回升,孩子户外活动增加,充足的光照能够促进体内维生素D的合成和钙的吸收,为孩子骨骼的生长提供充分的原料。此外,春季人体新陈代谢旺盛,生长激素分泌增多,也有利于孩子生长。

如何用好儿童春季生长期?合理的营养是儿童生长必需的“土壤”。刘爱玲介绍,根据《中国居民膳食指南(2022)》,每日膳食应包括谷薯类、蔬菜、水果、畜禽、鱼、蛋、奶、大豆类等,通过合理搭配,基本可以满足身体成长的

需要。家长们要特别关注摄取优质蛋白质、钙、铁、锌等,这些元素都和孩子骨骼生长有密切的关系。每天300至500毫升的液体奶或相当量的奶制品摄入非常有必要。红肉和动物肝脏是铁、锌的主要来源,可以每周吃1~2次动物肝脏。

“还要保持适度运动。”刘爱玲说,克服自身重力的运动以及纵向移动的负重练习可以刺激骨骼的生长。一般建议儿童每天至少户外活动2小时,其中中等及以上强度的身体活动不少于1小时,每周应进行3天强健骨骼的运动,如跑步、跳绳、篮球、排球等伴随较大地面反作用的运动,对促进生长非常重要。

“孩子的身高是遗传,环境因素综合作用的结果,发育也有先有后。”刘爱玲说,家长们应关注孩子的身高变化,注意营养均衡、适度运动、睡眠充足。

科学辟谣

闻臭袜子会引起肺部真菌感染?

□乔建歌

谣言:闻臭袜子会引起肺部真菌感染。

真相:偶尔闻袜子或者单独闻袜子这个动作不至于导致肺部真菌感染,但如果患有脚气,袜子和鞋子上滋生了真菌,那么闻袜子时则可能因为吸入了真菌孢子和菌丝,引起真菌病。

脚气属于皮肤浅部的真菌感染,患有脚气的人通常会伴有股癣、头癣,这些真菌孢子可以通过呼吸进入口腔、鼻腔。如果真菌孢子发生移位,则容易导致其他部位被感染。

所以,长时间闻臭袜子会从量变引起质变,导致肺部真菌感染,但是,如果没有脚气,偶尔闻臭袜子,那么大概率不会引起肺部真菌感染。