



家有“小胖墩” 寒假这样吃、动、睡

中青报·中青网见习记者 谭思静
记者 刘昶荣

寒假来临,首都儿科研究所内分泌科迎来了一波就诊小高峰,许多家长趁着学校放假,带孩子来治疗“肥胖”。在一些人的固有印象里,胖娃娃有福气,营养好,怎么还需要治疗?

“儿童肥胖并不能说明孩子营养好,恰恰相反,儿童肥胖是一种‘营养不良’,是慢性疾病。”首都儿科研究所内分泌科主任医师刘子勤告诉中青报·中青网记者。

据国家卫健委2020年发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,我国城乡各年龄组居民超重及肥胖率呈持续上升趋势,其中成年居民超重、肥胖率已超过50%,6-17岁儿童青少年接近20%,6岁以下的儿童已达到10%。这份报告预计,若不加以遏制,到2030年,中国成人超重、肥胖患病率将达到65.3%,学龄儿童和青少年将达到31.8%,学龄前儿童将达15.6%。

“儿童肥胖的成因很复杂,绝大多数儿童肥胖是由摄入热量过多、消耗过少导致的非病理性肥胖,但还有一些儿童肥胖需要考虑遗传因素与内分泌疾病;另外,如果孩子心理压力过大或是遭遇心理创伤、睡眠不足等,也会引起肥胖。”刘子勤说。

谈及儿童肥胖的危害,首都医科大学附属北京儿童医院儿童慢病管理中心教授、中华预防医学会儿童成人病(慢病)防治工作委员会主任委员米杰告诉中青报·中青网记者:“首先,儿童肥胖会增加许多疾病的患病风险,比如像高血压、血脂异常、高血糖、高尿酸、脂肪肝等。近年来,许多‘成年病’开始出现年轻化、低龄化趋势,肥胖是不可低估的诱因;其次,儿童肥胖容易造成青春期提前发育、性早熟,无论男孩儿女孩儿,过度肥胖都会引起性腺发育的问题;另外,儿童肥胖还会导致性激素分泌异常、骨龄提前,影响身高;肥胖还会影响孩子的心理健康,肥胖的儿童常常不自信,极端一些的还会有社交障碍;最后,儿童肥胖也会对家庭和社会造成沉重的经济负担。”

由北京大学公共卫生学院、联合国儿童基金会驻华办事处联合相关研究机构最新发表的一项研究指出,基于目前儿童超重肥胖现状,如果不采取任何干预措施,目前年龄在0-19岁的这一代中国儿童将面临33亿伤残调整生命年(伤



视觉中国供图

2~18岁儿童青少年超重、肥胖BMI筛查标准(千克/米²)

年龄/岁	男		女	
	超重	肥胖	超重	肥胖
2	17.4	18.3	17.2	18.1
3	17.0	17.8	16.9	17.8
4	16.7	17.6	16.8	17.9
5	16.7	17.7	17.0	18.1
6	16.7	18.2	16.5	18.0
7	17.4	19.2	17.2	19.0
8	18.1	20.3	18.1	19.9
9	18.9	21.4	19.0	21.0
10	19.6	22.5	20.0	22.1
11	20.3	23.6	21.1	23.3
12	21.0	24.7	21.9	24.5
13	21.9	25.7	22.6	25.6
14	22.6	26.4	23.0	26.3
15	23.1	26.9	23.4	26.9
16	23.5	27.4	23.7	27.4
17	23.8	27.8	23.9	27.8
18	24.0	28.0	24.0	28.0

注:2-5岁参照世界卫生组织标准(W5 423-2013); 6-18岁参照中国《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》标准(WST 586-2018)。

诊断评估篇

27

2-18岁儿童青少年超重、肥胖BMI筛查标准。

米杰供图

残调整寿命年,DALYs,指从发病到死亡所损失的全部健康寿命年,包括因早死所致的寿命损失年和伤残所致的健康寿命损失年两部分——**记者注**)的损失、218万亿元人民币的经济损失。

刘子勤接诊的许多孩子都已因肥胖诱发了许多并发症,比如2型糖尿病、糖尿病酮症酸中毒等,对健康已产生严重的损害。“如果孩子超重或是肥胖,建议尽早带孩子到医院检查,查明潜在病因,排除可能危害。”刘子勤谈到,不要把潜在的疾病漏掉,不同病因导致的肥胖治疗方法都不一样,不是“管住嘴迈开腿”就一定有用,因此还是要从多方查找病因,才好对症下药。

如何自己测算孩子是否超重或肥胖?米杰告诉中青报·中青网记者,孩子与成人不同,不能采用固定的BMI值(身体质量指数,BMI=体重(kg)/身高(m)²)——**记者注**)判定,因为孩子始终处于生长发育期,其身高和体重是持续增长的,因此,需要采用与其年龄对应的BMI值判定孩子是否超重或肥胖。BMI计算方法简单,现在被普遍用于评价人体的营养状况。对孩子来说,以6岁为

例,如果孩子的BMI在18以上都属于肥胖;对于10岁的孩子,如果男孩BMI超过22.5(女孩略低些),便属于肥胖。

除此之外,还可以采用“腰围/身高比”进行腹型肥胖的判定,用腰围(厘米)除以身高(厘米),计算的比值,男女孩超过0.48都属于肥胖。

寒假期间怎么吃、动、睡才能预防孩子超重甚至肥胖?如何利用寒假时间帮助超重、肥胖儿童科学减重?

刘子勤平时接诊时,很多患儿家长都会指责、数落孩子,“让你平时少吃点,让你平时多动点,你不听……”其实,“减重对大人来讲都是一件非常困难的事情,更别提孩子自己控制了。想让孩子减重,大人必须一起参与进来。”刘子勤说。

在吃方面,家长普遍存在一个误区,认为孩子胖是营养好、营养过剩,刘子勤指出,儿童肥胖是营养不良性疾病。“超重儿童通常更容易摄入过多高热量、高脂肪的食物,且一些超重者比较排斥蔬菜、水果等有益于身体的食物,会导致膳食纤维和微量元素缺失,非常容易由于摄入的营养比例不均导致营养不良。然而,并不能说胖的孩子就一定是缺营养,有些孩子是由

于不良饮食和生活习惯导致的,如暴饮暴食、睡眠不规律等造成超重肥胖。”

米杰提醒家长,春节假期聚餐,难免会吃一些高油、高盐、高热量的食物,家长应对孩子进食有所控制,允许孩子偶尔一次两次放纵,绝不能每天如此。同时,假期孩子也要注意饮食规律,早餐注重营养,午餐食物种类要丰富,晚餐尽量少吃,每餐七八分饱即可。不要随便给孩子吃营养品、保健品,否则极易影响孩子的身体健康和生长发育。

刘子勤谈到,一些家长比较心急,来门诊给孩子开减肥药,“我们并不推荐孩子通过减肥药减重,首选还是要减少摄入和增加能量消耗,即便是吃药也有严格的适应证,也应在医生指导下服用。”

另外,假期孩子从紧张的学习中脱身,容易在家久坐或躺着玩手机、平板、电脑。刘子勤建议家长尽量减少孩子静坐时间,每天1小时便要起身活动,6岁以上儿童,每天至少要保障1小时的中高强度身体活动,比如快走、跑步、骑自行车、游泳等,每周至少2-3天要做一些肌肉力量的活动。节假日可以多带孩子外出游玩,注意安全的同时,鼓励孩子多跑多动。

米杰提到,睡眠时间不足和睡眠质量不好是孩子肥胖的另一个重要原因,现在的孩子普遍睡眠不足,极易引起内分泌节律紊乱。假期孩子自主可控的时间较多,家长应负起责任,让孩子早睡早起,养成良好的睡眠习惯。

米杰提醒家长,应该认识到,减肥是一个长期的、动态发展的过程,不要想着让孩子在寒假弯道超车,短时间内的快速减肥是非常不可取的,对孩子健康损害很大。“门诊经常会遇到短时间内快速减重的孩子出现厌食症、月经不调等问题,得不偿失。”刘子勤说。

“门诊遇到超重、肥胖患儿,我不会当着孩子的面讲肥胖,我会说孩子的体重有些超标。”刘子勤说,应注意保护超重、肥胖儿童的自尊心,寒假里孩子与家长待在一起的时间较长,家长要多与孩子沟通,讲清楚肥胖的危害,孩子会愿意配合减重的。

米杰谈到,无论是正常体重儿童预防肥胖还是超重、肥胖儿童减重,背后都需要长期健康生活习惯的养成,孩子的肥胖绝非孩子一人造成,孩子控制体重、减重需要家庭成员的一同参与。

三甲科普

中国科学院北京协和医院临床营养科 刘鹏举

现如今,我们的生活越来越好,但同时不可否认的是,患有慢性疾病如糖尿病、高血压、高血脂症、高尿酸血症和某些肿瘤的人数却呈现增加的趋势,而且发病年龄趋于年轻化,影响着我们的生活质量和健康。

但这些疾病中绝大多数是可防可控的,因为它们与我们的生活方式息息相关。国内外大量的科学研究显示:健康的生活方式可以预防或推迟这些疾病的发生。尽管这些疾病症状多种多样,但却拥有一个共同的特征,那就是它们都与肥胖有着密切的关系,所以只要我们保持健康的体重,在很大程度上就掌握了健康的主动权。

保持健康体重,不仅让我们外表美丽,更对健康有着重要意义。

分清“觉得胖”还是“真的胖”

首先明确并不是我们每个人都需要减肥,因为很多时候“觉得胖”和“真的胖”不能画等号,很多女士因爱美而追求“越瘦越好”,这对健康不利。日常生活中我们可以经常称称体重、测测腰围(男性大于90厘米,女性大于80厘米为中心性肥胖)判断我们是不是

“真的胖”。通常我们用体质指数, BMI (BMI=体重(kg)/身高(m)²——**记者注**)来判断,体重用“千克”表示,身高用“米”表示, BMI超过24和28,分别被称为超重和肥胖,但对于经常健身且肌肉非常发达的人来说,需要结合身体脂肪的检测来判断。

保持合理的能量摄入

尽管超重或肥胖的病因较为复杂,但主要还是摄入的能量多于消耗。在超重、肥胖的群体中,多数人认为自己摄入的并不多,但通过记录一天或三天摄入的食物会发现,平均每天吃的“真不少”。

有些人是对食物的量没有概念,自己主观觉得吃得不多,但实际摄入很多;而有些人是正餐不多但零食不断,例如很多人认为自己三餐吃得并不多,但一追问会发现水果、坚果等摄入量很多;还有人经常不自主进食,例如看电视或手机时吃零食或喝饮料。针对以上这些情况,建议每个人工作不忙的时候记录一下饮食和运动情况,就像记录收入和花

销一样,看看是否做到了“收支平衡”。另外,尽量避免主动进食零食,例如糖果、含糖饮料、甜点等,这样才能保持健康体重。

餐次合理,饮食结构均衡

很多人都会为了控制体重而进入一个关于餐次的误区——每天少吃一餐或两餐,以为减少餐次能量摄入就会较少,尤其是为了避免长胖而不吃早餐的人很多,但结果往往事与愿违。

科学研究发现,不吃早餐往往会因为饥饿感的增强而增加下一餐的进食量,从而加重代谢的负担,容易引起体重增加。另外,常见的“结构”误区就是认为“减肥等于不吃或极少吃主食”。当然,出于维持体重的目的,我们饮食中可以适当减少一些主食(尤其是精制的主食,如白米饭、面条、白馒头等)或用粗杂粮(如糙米、燕麦米、藜麦等)替换一部分精制主食,同时增加一些蔬菜或肉类,一般午餐或晚餐进食的蔬菜量每顿应在150-250克,每天300-500克;肉类每餐100克,每天150-200克,白肉优于红肉,要少选

自筹资金”的方式,不断完善基础设施建设。截至目前,昂素镇共有室外排球场地24处、室内排球馆5处,各嘎查社区排球场地覆盖率达90%。

走进昂素镇毛盖图社区,随处可见以排球为主题元素的涂鸦,当地还打造了排球运动吉祥物“朝宝”,开发了一批文创产品。

此外,鄂托克前旗教育体育局利用节庆、农闲、集市等时间节点,定期推送练球、打球、看球、赏球和评球等相关内容,选派教练员手把手开展排球技术指导。平均每年举办各种规模的排球比赛400余场,实现了“村村有球队、月月有联赛、人人是球迷”。

昂素镇副镇长张彦慧观察到,现今牧区闲暇生活从过去的“约酒”“约牌”转变为“约球”,“近30个排球场地几乎天天爆满,室内排球运动时常打到了夜间十二点,农牧民团结一致打排球,邻里间矛盾少多了”。

加工肉如火腿、香肠等。

不建议不吃或极少吃主食。一是因为饥饿感明显而很难坚持,尤其会引起血糖异常者出现低血糖;二是研究显示在这样“极端做法”后,恢复正常饮食结构者的体重非常容易增长。所以,合理的饮食结构对于长期控制体重和保持健康是有益的。

保持健康进餐、运动和睡眠习惯

保持合理进食速度和充足的睡眠对于维持体重是非常重要的。日常生活中,很多人吃饭非常快,尤其是已超重或肥胖的人,这一点也是经常被人们忽略的。科学研究表明:降低进食的速度可以减少食物摄入量,还可以减少“饥饿素”的分泌,从而减轻饥饿感。所以建议正餐的进餐时间不少于20分钟,而有效的方法就是增加咀嚼的次数,比如每口饭嚼20次,细嚼慢咽。

另外,健康的运动、睡眠习惯和饮食同等重要。有非常充分的科学研究表明,少动、睡眠不足都容易引起体重增加。因此,

每周大于4小时的体育运动,以及每天不少于7小时的睡眠有益于我们健康体重的保持。

维持健康体重是“持久战”

长期健康、规律的生活方式对正常体重的维持至关重要。一方面,我们可通过经常称体重、量腰围等监测手段知晓自己的体重状态或变化、防微杜渐。同时,在这个过程中,不断纠正不健康的饮食方式,如过量饮酒、钠盐摄入过量、睡前经常吃零食等。另一方面,科学研究发现,通过加强自我鼓励、自我调整和控制、自我减压的方法可以提高我们维持健康体重的有效性。

切忌盲目使用“减肥药”

为了减肥或控制体重而盲目使用“减肥药”的真实案例并不少见,我们须知“减肥药”是否可以使用,要根据每个人的具体情况而定,要在专业医生指导下进行,切莫为了减重的“一时之快”而付出健康的代价。

和现场指导训练,全旗各中小学青少年50余人参加推广训练。通过几天的训练,李颖感受到当地青少年对排球的热爱和对专业排球知识的渴望,“这让我更加坚定了为推广排球运动、提高青少年体育素质而努力的决心,我希望更多的人参与到排球运动中来,享受运动的乐趣和收获”。

近年来,排球比赛的范围也从昂素镇,发展到鄂托克前旗,再扩大到周边省区。2023年8月22日,首届“蒙陕甘宁晋”五省区农牧民排球“村VA”邀请赛在昂素镇举办,吸引了内蒙古、陕西、甘肃、宁夏、山西的87支队伍、851名农牧民踊跃参赛。

2023年11月26日,鄂托克前旗农牧民排球队奔赴海南省三亚市进行了一场南北联动的排球友谊赛,这也是马·呼格吉拉图第一次到省外参加比赛。如今,他一心想提高自己的排球技术,梦想着“能在鸟巢里打一场比赛,那我们牧民就太厉害了”。

张国清主持会议,王小洪、吴政隆出席会议。

内蒙古一小镇刮起排球“热风”

(上接1版)

沙石场地摔得头疼,又容易受伤,马·呼格吉拉图就想铺设一块草坪场地。经过多方打听,他驱车到100公里外的银川市,花了1.5万元买回了一块排球场地大小的人造草坪。大家迫不及待打了一场,马·呼格吉拉图形容:“感觉好得不得了。”

随着参与的牧民越来越多,大家总觉得“打不够,不尽兴”,想把晚上的时间也利用起来,他们又在外架起了大灯。

天气好的时候能打,刮风下雨怎么办?寒冬里怎么办?2019年,马·呼格吉拉图大胆提出要建立室内排球馆的设想。一时间大家议论纷纷,质疑和反对居多。

深思熟虑几个月后,马·呼格吉拉图还是决定要建排球馆,他把大家召集起来说:“我出钱,你们出力。”2020年6月,马·呼格吉拉图拿出自己几乎全部的积蓄,又贷款凑够了20万元,用半年时间,建起了一个380平方米的室内排球馆。排球馆由砖墙和彩钢搭建而成,馆体内写着“好邻居排球馆”几个大字。

中青报·中青网记者
刘昶荣

高疾病负担的帕金森病将有首个康复「团标」

“帕金森病晚期患者,身体僵硬,照料难度非常大。我们在医院看到,有的患者手都掰不开。”近日,国家康复辅具研究中心附属康复医院院长吕泽平在接受中青报·中青网记者采访时,提到了帕金森病患者的照料负担难题。

我国目前约有365万帕金森病患者,预计2030年将达到500万人。吕泽平表示,帕金森病患者数量之所以快速增长,主要原因之一是人均寿命不断延长,老龄化程度不断加深,与老化关系密切相关的神经系统变性疾病呈现快速增加态势,特别是帕金森病和阿尔兹海默症患者数量快速增加,其相关管理成本和照料成本快速增加,相关公共卫生压力特别巨大。

中国康复研究中心副主任治疗师黄富表解释说,帕金森病对患者的影响是全方位的,比较直观的是对患者运动功能的影响,比如走路变得不稳,手拿东西也变得困难。走路不稳带来的巨大隐患就是摔倒,老年人是帕金森病的高发群体,老年人骨头变得脆弱,一旦摔倒,容易导致骨折,由此带来的照料负担会加重,患者和家人的生活质量也会受到严重影响。

除了这些直观的影响,帕金森病还会让患者睡眠质量变差、心理压力加大,这些“看不见”的影响对患者生活质量的影响也很显著。此外,患者还可能伴有吞咽功能下降、肺部感染风险变高、肠道功能紊乱等情况出现。

吕泽平表示,在降低帕金森病患者的负担方面,科学的康复方法将发挥很大作用。近期,《帕金森病所致功能障碍人群的康复综合评价指导体系》团体标准(以下简称“团体标准”)立项评审会在北京召开。吕泽平正是这个团体标准的主审专家之一。

团体标准的主要负责人之一、首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师梅珊珊表示,此次制定的团体标准将根据帕金森病的主观症状,设计标准化评估和康复治疗框架,此外,还会根据患者的具体症状和生活环境制定个性化的康复方案,并关注帕金森病的早期预警、预测,促进早发现、早治疗,指导合理生活方式,减少疾病影响。

据了解,这是我国帕金森病康复领域的首个团体标准。吕泽平对这个团体标准有很高的期待,他说,康复会在整个帕金森病程发挥作用,在疾病早期,通过康复可以延缓症状恶化;临床症状明显之后,康复还可以帮助患者提升生活质量,在疾病晚期,随着用药的增多,药物的副作用也在增多,在减少药量方面康复也可以发挥一定作用。

团体标准的主编、首都医科大学宣武医院神经外科副主任李建宇提到接受康复治疗对于帕金森病患者的重要性:在患者患病整个病程中,康复训练能够改善患者的步态、吞咽、语言等症状。李建宇表示,帕金森病的治疗需要神经内科、神经外科、康复科和心理科等多学科合作,最终让患者受益。

在被问及团体标准落地可能遇到的困难时,吕泽平说:“科学普及。”这里的科学普及包括对帕金森这个病的科学普及以及团体标准的普及。

作为帕金森病专科门诊的医生,梅珊珊对科学普及的问题有着更直接的体会。她曾经接诊过一位新疆的患者,患者在当地被当作脑梗患者治疗,一直治不好,所以辗转来到了北京。“我一看就是特别典型的帕金森。因为帕金森通常是患者的‘一边’先起病,表现为走路一边“拖腿”,”在帕金森门诊,这位患者用药后很快就好了,这些药只需要花费几元钱。

目前,帕金森病归属于神经内科,要想成为一名可以诊治帕金森病的专业医生,主要是以继续教育的形式来到像宣武医院这样的专业医院进修。这个需求由医生或医生所在的医院主动发起。这种形式和团体标准很像,后者是由团体按照团体确立的标准制定程序自主制定发布,由社会自愿采用。

梅珊珊说,近些年,来宣武医院进修帕金森专业的医生越来越多。因为,这些年的帕金森患者越来越多,倒逼着医生需要具备这方面的能力。但不得不承认的是,靠医生们的主动进修能帮助的患者还是有限。这也是梅珊珊等专家制定团体标准的原因之一。

团体标准的参编专家、山东省公共卫生临床中心神经外科副主任医师张金介绍了该团体标准中居家康复这一理念对于患者的益处处。“居家康复能拉近患者和医疗的关系,团体标准的出台目的之一是希望患者居家也能接受系统化的康复治疗。”

团体标准的核心理念是多场景应用、数据驱动导向和全生命周期管理。目前,标准还在制定中。梅珊珊说,标准会尽可能制定得可操作性强,这样就可以利用大数据的技术,将康复的标准真正地下沉到县里,下沉到老百姓的家里,也只有这样,才可以更好地把帕金森患者全生命周期地管理起来。