

专家问诊

儿童肥胖平均年增长率为12.05%

# 科学“甩肉”还要管住嘴迈开腿



**覃珍 树兰**(杭州) 医院儿科主任,主任医师,医学硕士,浙江省医学会风湿学分会委员,浙江省妇幼保健专业委员,浙江省医学会儿科学分会委员,感染分会委员。从事儿科临床工作近20年,对儿科常见病、多发病及疑难病症诊治有丰富经验,尤擅长小儿营养生长发育、消化系统、内分泌系统及儿童风湿病诊治。有浙江生长发育医师资质。完成论文十多篇,其中SCI 2篇。

■记者程雪

油炸食品、碳酸饮料、蛋糕奶茶,满满的诱惑都摆在孩子们面前,如没有科学引导孩子养成正确饮食习惯,很容易导致肥胖。近年来,儿童肥胖平均年增长率为12.05%。如何应对生命不能承受之“重”?本期邀请树兰(杭州)医院儿科主任、主任医师覃珍来给大家科普儿童肥胖症的原因、危害,以及如何治疗和预防儿童肥胖。

“小胖子”是如何炼成的?

暑假一到,覃珍的诊室里就挤满了小胖子。小浩(化名)就是其中之一,这个年仅10岁的小男孩,身高139厘米,体重有49公斤,肚子大大的,是个十足小胖子。

覃珍介绍说,儿童肥胖症最显著的特征就是体重超出同性别同年龄孩子很多,腹部、腹围大,俗称“大肚子”,小浩正好全“中”。

这群“小胖子”是如何炼成的?覃珍说,第一,遗传因素是不可忽视的原因之一。孩子的父母本身有肥胖,就会有一定的遗传概率。其次,随着生活条件越来越好,孩子们的食物来源也越来越充足,孩子喜欢吃什么就都给孩子吃,纵容孩子吃得多,摄入过多的能量都会转化为脂肪,就会

导致过度营养。第三,不爱运动是小胖子的“通病”。到了暑假,很多小朋友喜欢躺在家里看电视、玩平板电脑,几乎不做任何运动,能量吸收少、消耗少,自然导致肥胖。最后,肥胖还和小朋友自身体质有关,有些小孩即使吃得少,但营养吸收得好,加之不爱运动,也容易变成小胖子。

那么,应该用什么标准来判断儿童肥胖呢?覃珍介绍说,有个非常简单的方法给大家介绍:家长们可以用孩子的腰围比身高,该比值男孩子大于0.48,女孩大于0.46就属于中心性肥胖。另外,BMI指数也常用来判断儿童肥胖。计算公式是体重(以公斤为单位)除以身高的平方(以米为单位)。得出的数据可以比对中国学龄儿童BMI表,以6周岁儿童为例,男孩BMI大于18.3属于超重,大于21.2属于肥胖;女孩BMI大于17.4属于超重,大约19.2属于肥胖。

儿童肥胖烦恼多

肥胖后,颜值会受到影响。肥胖体型患儿身体负荷过多,运动受限,傲娇的身材很难达到。肥胖还可能导致阻塞性睡眠呼吸暂停,时间久后出现牙列不齐、上切牙突出、硬腭高拱等腺样体面容。

儿童肥胖不仅是体态上的问

题,还可能引发多种疾病。

肥胖常常伴随人体代谢紊乱,如血糖代谢缓慢,就会导致胰岛素分泌异常,血糖控制不好,容易引发糖尿病,严重情况下,孩子的肾脏、心血管、眼睛都可能出现问题。

孩子摄入的过多能量都会转化为脂肪,若脂肪代谢不掉,就会导致高血脂,可能引起心脑血管老化、冠心病;也可能影响体内血管组织,从而影响供血。有些儿童肥胖患者尿酸代谢差,引起尿酸指标高,加之孩子们总喜欢含糖饮料,更是给偏高的尿酸指标雪上加霜。临床中,部分儿童肥胖症患者局部骨头出现疼痛、变形,这意味着,尿酸偏高的儿童可能会患上痛风。

肥胖与血压的高低有着非常密切的关系。肥胖孩子容易皮质醇过多,会出现高血压的症状。

当肥胖发生在青春期的女身上,随着血脂、血糖代谢异常,会使她们月经紊乱,患多囊卵巢综合征概率会大大提升,对未来生育有影响。

治疗肥胖多管齐下

对于儿童肥胖症患者的治疗,覃珍建议儿童心理疏导、饮食控制、运动多管齐下。

“减肥不能给每个孩子强加同一个目标,要根据每个人的

体质、家庭的需求,来制定相应个体化方案。”覃珍补充说,首先要让孩子自己意识到肥胖可能带来的危害,认识到减肥的重要性,由内而外地配合治疗。

需要注意的是,对于10周岁以下的儿童,很多药物是不能选择的,因此主流的治疗方式是改善饮食,并辅以适当运动。

“‘甩肉’要科学,不能一下子停了所有碳水、高脂肪食品的摄入。”覃珍提醒家长严格遵守医生建议为孩子调整饮食结构。早餐可以喝低脂牛奶,吃鸡蛋等优质蛋白质,吃玉米、麦片等粗粮。午饭最好限制米饭和馒头的摄入,多吃荞麦食品,吃饭顺序上也是非常讲究,先吃黄瓜、西红柿、芦笋等各类蔬菜,让孩子有饱腹感,再吃瘦肉、鱼类,最后可以吃适量的碳水化合物。建议家长监督孩子细嚼慢咽,这样可增强饱腹感。

运动上,由于肥胖人群本身身体负荷重,可以选择快走、慢跑、游泳、坐位体前屈、仰卧起坐、平板支撑等运动,建议每天运动40分钟至1小时,要坚持,不能三天打鱼两天晒网。

覃珍说,疾病预防是关键。控制体重需要从小抓起,定期体检。周岁内每三个月做一次,一岁到三岁,每半年一次,上幼儿园以后,每一年都要监测体重身高,看腰围身高比和BMI是否在正常区间。

## 越来越火的“植物奶”能代替牛奶吗

■花美英

比牛奶还贵的“植物奶”,真的更有营养吗?不知道什么时候,“植物奶”已经同各种牛奶并排摆在了超市的柜台之上,并标明:相比于牛奶,有更丰富的口味想象空间和更多元的营养成分。

那么,“植物奶”到底是什么?

我们都知道,奶指的是动物分泌的乳汁,营养丰富,含有脂肪、各种蛋白质、维生素、矿物质以及一些人体必需的氨基酸等,营养丰富。

我们常见的“植物奶”包括各种豆浆、椰奶、燕麦奶、杏仁奶、腰果奶、火麻仁奶等。

豆奶或者豆浆大概是我们接触最早的“植物奶”了!热量大概为15~40大卡之间,富含蛋白质,而且和人体必需的蛋白质比较相似,所以好吸收。它是“植物奶”中几乎可以和牛奶媲美的。不过对豆浆比较有争议的是它的雌激素还有转基因问题。

杏仁奶的热量10~60大卡,碳水极低,是很多低碳小伙伴的选择,平均有3克脂肪,1克蛋白质,没有乳糖,而且杏仁富含维生素D、维生素E和维生素B。椰奶的热量跨度大,大概是30~200大卡,椰子肉越多,热量越

高。而奶被誉为“白色血液”。拿牛奶来说,它含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养物质,乳蛋白中含有人体所必需的氨基酸;乳脂肪多为短链和中链脂肪酸,极易被人体所吸收;钾、磷、钙等矿物质配比合理,易于人体吸收。

而相比于奶来讲,植物所制成的饮品当中所含有的植物蛋白与前者有着完全不同的分别,虽然它们都是营养物质,但是它们在营养的品质上是完全不同的。同时,在蛋白质、饱和脂肪、维生素D2、钙等含量方面,植物饮品的营养价值也远远不及牛奶。

如果需要控制热量或者是素食者,可以选择“植物奶”来替代牛奶,但是要注意从其他食物中增加一定蛋白质的摄入,同时注意选购添加了维生素D和钙的产品。

以上比较的都是无糖的“植物奶”和牛奶,而市面上的“植物奶”大多是添加了糖或者调味的植物奶。这种加了糖的“植物奶”失去了植物奶低热量、低碳水化合物的优势,有的反而比牛奶的热量更高。

所以购买的时候一定要注意营养标签和配料表,最好选购无糖产品。

降低误吸风险,宁波市中医院

## ICU熟练开展床边盲置鼻空肠管术

■冯杨荣

不久前,68岁的王女士(化名)因高血压导致急性脑出血进行了开颅手术,术后被送入宁波市中医院ICU进一步治疗。近日,术后第三天仍处于昏迷状态的她急需建立肠内营养支持,以帮助后期更好更快地康复。ICU专家评估患者整体情况后决定,为王女士进行床边盲置鼻空肠术。

为患者置管的是该院ICU李中美医生,从准备用物到顺利完成置管,用时大约30分钟,全程无创、没有借助其他辅助设备,全靠医生的经验和手感。李医生用“听气流声”等多种方式确认顺利置管后,再由放射科拍片确认,以保证万无一失,既而为患者开启肠内营养支持。

据宁波市中医院ICU主任吴力介绍:肠内营养途径一般以留置胃管或鼻空肠管为主,但危重病人常因意识障碍、镇痛镇静、气管插管等原因,存在较大的误吸风险,极易造成吸入性肺炎,从而影响疾病的预后,延长住院时间,增加患者的医疗费用……而经鼻空肠管喂养的营养支持方式能极大减少此类风险,所以,留置鼻空肠管已成为误吸高风险危重患者开展肠内营养支持的首选方式。

据悉,ICU团队将在不断提高置管成功率,进一步减少X光定位对患者带来的辐射暴露量等方面下功夫,力争实现误吸高风险危重患者肠内营养支持的不间断优化升级,为患者的康复提供更可靠的保障。

育儿大百科

一年花48万长高1厘米

## 身高焦虑 也别乱打“增高针”

■主持人许瑞英

“孩子身高低于同龄人,请问可以打增高针吗?”“我儿子想长到一米八,医生给开点增高针呗”……暑假期间,一些家长到医院咨询,想给孩子注射“增高针”。

近年来,医学上主要用于矮小症的“增高针”治疗悄然兴起。所谓“增高针”其实就是注射生长激素。专家认为,生长激素有被滥用的苗头,可能带给使用者内分泌紊乱、股骨头滑脱、脊柱侧弯等健康风险。

近年来随着社会需求的增加,生长激素的使用量越来越大。国内一家生长激素龙头企业年收入连年增长。2016年至2020年的5年间,其年收入增长了4倍多,收入90%以上都来自生长激素相关产品。

不久前,浙江大学医学院附属儿童医院内分泌科副主任黄柯接诊了一位病急乱投医的妈妈王女士。王女士担心儿子身高偏矮,陆陆续续在各种“身高促进门诊”就诊,一年下来花了48万元,结果儿子只长高了1厘米。

“儿童生长激素超范围使用已成潜规则,临床上存在疾病诊断不规范、随意扩大生长激素应用范围、过度治疗等问题,带来严重健康隐患。”一位儿科医生

忧心地说。家长不必要的身高焦虑容易被非正规医疗机构利用并放大。业内人士表示,一些医药代表利用家长为孩子增高的迫切心理,把生长激素吹捧成“增高神药”,其实生长激素分泌正常的儿童是不能注射生长激素的,不然会导致内分泌系统紊乱等问题。

有医生介绍,有些孩子在注射生长激素后,甲状腺功能会出现暂时性减低的情况,会有疲劳、乏力、虚胖等症状。有些孩子在注射生长激素后会出现血糖高的问题,需要定期监测,避免发生糖尿病的风险。还有的孩子注射生长激素后会引起股骨头滑脱、脊柱侧弯等现象。

业内专家说,对于身材矮小的儿童,必须进行儿童骨龄、生长激素分泌水平等检查,还需要排除各种疾病,方可决定是否适合使用生长激素治疗。对确实患有矮小症的儿童,生长激素是目前认为的最有效的治疗方式。在最佳的治疗时机通过药物来干预,会一定程度上促进孩子生长,但一定要选择正规医疗机构。

家长需要树立正确的健康理念,明白生长激素并不是想打就能打,真正有需要的人群,必须经过相关检查由专业医生开具处方后才能用药。

## “蚯蚓腿”患者的福音来啦

■记者程雪 通讯员郑莎

40岁的李大哥是东北来浙务工人员,由于工作原因,长期处于站立状态。久而久之,李大哥发现自己双侧小腿出现蚯蚓一样凸起弯曲的青筋,逐渐出现久站后下肢沉重、发胀等情况。3个月前,李大哥左小腿内侧变黑的皮肤开始溃烂,愈合缓慢,反反复复,有时会有明显的疼痛感,严重影响工作和生活,于是便来到医院就医。经诊断,李大哥患上下肢静脉曲张伴溃疡,需手术治疗。

浙江中医药大学附属第二医院血管外科主任、学科带头人、主任医师韩金刚说,像李大哥这样长期久站的群体,如教师、厨师、营业员、理发师等职业以及重体力劳动者,因为长期久站及体力劳动导致静脉压力增大,容易出现“蚯蚓腿”,也就是医学上所说的“下肢静脉曲张”。

下肢静脉曲张是静脉系统常见的疾病,在人群中发病率约为7%。其最主要的发病机制是大隐静脉汇入深静脉处的瓣膜关闭不全,导致血液倒流,

使得静脉压力增加,日积月累引起静脉曲张。一般位置低的地方容易先发生静脉曲张,所以小腿是重灾区。

下肢静脉曲张发病缓慢,部分患者可以在发病数年甚至

十多年内除青筋暴露外无其他明显临床症状。但是这不代表静脉曲张没有危害。当病情进展到一定程度,可以发生静脉内血栓形成,无菌性炎症(静脉炎),色素沉着、溃疡、淤积性皮炎、破裂出血等并发症,严重时需要手术治疗。

但下肢静脉曲张的传统手术方法切口多、创伤大、瘢痕明显、恢复时间长。韩金刚介绍说,目前的手术治疗方法逐渐向微创化发展,目前常用微波血管腔内闭合手术治疗(即微波腔内闭合术),经皮肤穿刺将微波导管置入大隐静脉主干,通过微波热效应使静脉管壁纤维化收缩闭合,达到治疗效果。

“这项技术的应用使下肢静脉曲张患者住院时间较传统手术大大缩短,具有少切口甚至无切口、恢复快、创伤小等优点。”韩金刚补充说,不但符合患者的美观需求,还能让患者在术后可以尽早投入工作岗位,减轻经济压力。

李大哥在医生的建议下,接受了微波血管腔内闭合手术治疗。手术后当日,李大哥就可以下地行走,甚至未感觉任何疼痛,无皮肤瘀斑、神经麻痺。出院后,他就可以穿着弹力袜复工了,小腿的溃疡也很快结痂愈合。两周后复诊,李大哥左小腿溃疡已愈合。

## 防疫有“方”

中药“大锅汤”走进社区



■王菲

中医药是中华民族的瑰宝,近日,浙江省立同德医院组织中医药专家,走进杭州市翠苑一区,为社区百姓现场熬煮中药“大锅汤”——中

药防感茶饮,同时分发了300余份中药香囊、200余份中医药防疫宣教手册和该院中医药专家编写、中国中医药出版社公开出版的《实用中医药防治疫病读本》等,提高群众防疫能力。

# 这样炒菜一点都不健康

■秦芳

生活中,年轻人在外工作,总能收获父母殷切的嘱咐:少吃外卖,自己买菜学着做饭,这样吃才健康……但是你知道吗?如果不注意,亲手做的美食也有可能危及健康!

准备食材要注意 避免营养流失、细菌丛生

很多人觉得蔬果浸泡一会,或者切成小块,洗得更干净,但其实未必。

用水浸泡蔬菜的确可以去除一些残留农药、杂质,但长时间浸泡,反而可能让一些细菌渗入蔬菜内部,造成二次污染,也会流失蔬菜中的部分水溶性维生素。尤其是蔬菜切碎后,与水的接触面积更大,被污染的机会增大,营养

流失也更多,所以建议先洗后切。

还有一些果蔬中,有很大一部分营养存在于表皮中,过度削皮容易造成营养浪费。而且失去表皮后,果蔬的氧化速度更快,烹饪时维生素的流失更加严重。因此可以吃皮的果蔬,建议大家尽可能不削皮或少削皮。

购买果蔬最好去正规超市或市场,可以在一定程度上避免农药残留的问题。

此外,建议处理生鲜食品可先浸洗,再用细小的流水冲洗,必要时可佩戴一次性手套、口罩。处理完生肉后,要使用肥皂和流动水洗手至少20秒。

还有很多家庭都只有一块砧板,不管是切熟食还是生食,都用这一块,相对更容易引起腹泻和肠胃炎等疾病。在切割生食时,食物中的细菌等会残留在砧板上

面,部分生食中可能含有较多的细菌、寄生虫卵。再用这块砧板切熟食,会连带熟食一起被污染。所以,生熟砧板要分开,并且定期做好消毒,每半年更换一次。

炒菜时不注意这些 可能让致癌物翻倍

在我国,肺癌已经连续10年居于恶性肿瘤死亡率和发病率的前榜首!而这其中没有吸烟史的人占据了很大一部分,这其中的原因离不开“油烟”。炒菜油烟难避免,但很多小习惯却会让油烟加倍!

很多人炒菜的时候喜欢等到油热了、冒烟了再放菜,这样的做法往往会在炒菜时产生更多的油烟,也就会生成更多的有害物、致癌物。

一般的食用油烟点不超过

180℃,如果油锅冒烟,说明温度过高。所以建议热锅冷油炒菜更安全。

还有在炒菜时,很多人为了省事,一个菜炒完,也不洗锅,就直接炒下一个菜。但看似干净的锅,其实表面附着油脂和食物残渣,当再次高温加热时,食物残渣很容易烧焦,产生危害人体的气体;另外,存留的油脂经过再次加热,也更易析出致癌物质。

现在家家户户基本都会安装油烟机电,但并不是说装了油烟机就万事大吉了,用得不对,也可能相当于没装。当油烟肉眼可见时,有害物质已经在大量挥发了,因此油烟机要在开火前就打开;而炒完菜后,油烟并不会立马就散去,仍然会有不少悬浮在空气中,扩散并附着在厨房物品上,因此关火后20分钟再关油

烟机更合适。

健康烹饪 掌握这些小窍门

高温是产生油烟的主因,想要减少油烟,最好选择蒸、煮、拌的方式烹饪。在炒、炸、烤的时候就要学会掌握小窍门,也同样可以减少危害:

炒菜时,热锅冷油、大火快炒;炒之前还可以先将食物焯水到半熟,减少高温烹饪的时间。

煎炸食物,可以先将食物煮熟,缩短炸的时间;还能用挂糊的方式隔绝一些温度;每次都应该用新鲜的油。

烤的时候,别用明火炭烤,改用电烤;用锡箔纸将食物包起来,让食物免受到“烟熏火燎”;烧烤的食物可以用葱姜蒜、柠檬汁等腌制,能减少烤肉时杂环胺的产生。