

【科普】儿童肥胖是病，得治！

台州市立医院



很多人觉得小孩子白白胖胖才有福气
但是白白胖胖有可能是肥胖
小孩子太胖了可是一种病，得治！

随着生活条件越来越好，肥胖的儿童是越来越多。6-18岁儿童青少年中，肥胖的发病率达10%左右，即100个小孩中大约有10个是肥胖。

台州市立医院儿科专家介绍：

林蕴 主任医师

擅长：儿科常见病、多发病及疑难病的诊治,尤其儿童性早熟、矮小症、甲状腺疾病、肥胖症、川崎病等疾病的诊治。



怎样的儿童称得上肥胖呢？



肥胖诊断指标：

1. **身高与体重：**若以体重计算，体重超过同年龄、同性别身高小儿正常标准20%即为肥胖。超过50%，为重度肥胖。

2. **体重指数（BMI）：**计算方法： $BMI = \text{体重（公斤）} / \text{身高}^2 \text{（米）}$ ，年龄不同，标准值不一样。18岁以后即成人的标准BMI大于24，是超重，大于28，是肥胖。

具体见下图

年龄（岁）	超重		肥胖	
	男性	女性	男性	女性
7~	17.4	17.2	19.2	18.9
8~	18.1	18.1	20.3	19.9
9~	18.9	19.0	21.4	21.0
10~	19.6	20.0	22.5	22.1
11~	20.3	21.1	23.6	23.3
12~	21.0	21.9	24.7	24.5
13~	21.9	22.6	25.7	25.6
14~	22.6	23.0	26.4	26.3
15~	23.1	23.4	26.9	26.9
16~	23.5	23.7	27.4	27.4
17~	23.8	23.8	27.8	27.7
18~	24.0	24.0	28.0	28.0



小孩子为什么肥胖呢？



儿童肥胖按病因可分成两类：一是 **病理性肥胖**，二是 **单纯性肥胖**。前者多由某种疾病或药物所导致，如肾病的患儿长期使用皮质激素治疗、垂体的肿瘤等；后者主要表现为吃得过多、动得较少和行为偏差三大特征。

要注意的是 **肥胖有高度遗传性**。

肥胖发生率：肥胖双亲66-80%，双亲之一约41-50%，正常双亲约14%。



家长该如何预防小儿肥胖呢？



预防肥胖是关键：

1. 母亲怀孕后期应避免增重过多，以防产出巨大儿（4公斤以上）；
 2. 婴儿强调母乳喂养，人工喂养容易肥胖。
 3. 加强对营养知识和膳食安排的指导，运动训练的指导。
 4. 保证充足睡眠时间，睡眠缺乏会影响大脑神经反射，增加食欲。
 5. 学龄儿童要减轻学习压力，增加运动时间，压力大会导致内分泌功能紊乱，会引起肥胖。
- 肥胖的预防对策应该是未胖先防，已胖防变。超重的时候就要控制。



问

儿童肥胖会带来哪些问题呢？

答



儿童肥胖是一种慢性病，长大了可能会出现全身代谢性疾病，甚至终生影响儿童的健康。比如说，睡眠呼吸暂停综合征(打呼噜)、脂肪肝、高血压、心脏病、胰岛素抵抗、糖尿病、性早熟、性格缺陷等。同时肥胖还会引起性早熟，因为肥胖儿童脂肪含量高，体脂的含量与性早熟相关，超重或轻度肥胖儿童一般发育较同龄非肥胖儿童早，但重度肥胖者往往发育延迟，尤其男性，会影响到生育。而女性肥胖儿童雌激素水平高，会导致月经提前，骨骺闭合加快，极有可能造成矮身材。

儿童肥胖除了会造成身体上的损害，还会引起儿童的心理问题。比如重度肥胖小孩，睡眠时打呼噜时间长久的话，会导致大脑缺氧，记忆力下降，学习成绩差，会被认为不聪明，从而自卑、不合群等。

所以**儿童减重要趁早**，千万不要等到出现严重健康问题时才重视。



问

那是不是只要控制饮食，少吃就可以了？

答



自然不是。小孩子正处在成长发育的时候，如果过分控制饮食的摄入，不仅会引起脂肪的丢失，而且还会造成机体的蛋白质消耗过多和各种营养素缺乏，使处在生长发育中的儿童生长速率减慢，记忆力减退、注意力不集中而致学习成绩下降，严重影响正常的学习和生活，甚至还会引起血压过低、心律紊乱等。同时长期饥饿会有一定危险性。



那该如何控制肥胖儿童的饮食呢？



在不节食的原则下，家长们要懂得吃多少、吃什么、怎样吃。

- 1、根据膳食能量需要或活动水平，确定饮食摄入量。早餐占25~30%，中餐30~40%；晚餐30~35%。
- 2、不吃肥肉、油炸食品、烟熏食物、糖、糖果、甜点、洋快餐、膨化食品等。限制一切饮料，包括鲜榨果汁，只能喝水。可以吃蔬菜、水果、瘦肉、鱼、牛奶、鸡蛋等。做菜提倡清蒸，水煮，凉拌，少油，清淡，足量饮水。
- 3、家长应协助孩子改掉不吃早饭、晚上加餐、吃饭速度过快、暴饮暴食、边吃边玩、饭前吃零食等不良饮食习惯。学会有利减重的吃饭顺序，饭桌上先喝汤，再吃蔬菜（粗纤维类），再吃动物性蛋白类，最后才吃主食。



那肥胖儿童该怎样运动呢？



肥胖儿童应每日运动，养成习惯，应从小运动量开始，逐步增加运动量与运动时间。

常做的运动为：每日空腹或餐后1小时后快走 20—30分钟，或打球、游泳；运动量应循序渐进，切忌大强度运动。同时不建议肥胖儿童采用跳绳之类的运动，以免损伤关节。

运动处方是根据孩子的性格特点和肥胖的程度来制订的，不能选择孩子反感的坚持不了的运动项目。



问

肥胖儿童有必要进行药物治疗吗？

答



不主张用减肥药。对于孩子明显肥胖的，尤其10岁以上儿童，发现脖子发黑、腋下皮肤发黑等表现，可能存在胰岛素抵抗。这种小孩食欲特别强，不容易控制，一定要到医院做一下全面体检，排查并发症，及时干预，在医生的指导下用药，科学减肥。

请牢记

儿童减重应以运动处方为基础，行为矫正是关键，结合膳食指导和心理干预的综合干预措施，并且将行为矫正贯彻始终。家长必须共同参与，以便将这些方法贯彻到孩子今后的日常生活中去。对重度的肥胖儿童，减肥以每周体重下降0.25千克为宜，不要超过 0.5千克。**预防肥胖是一辈子的事，关键在于坚持。**



内容来源 | 儿内科 林蕴
编辑 | 洪楠