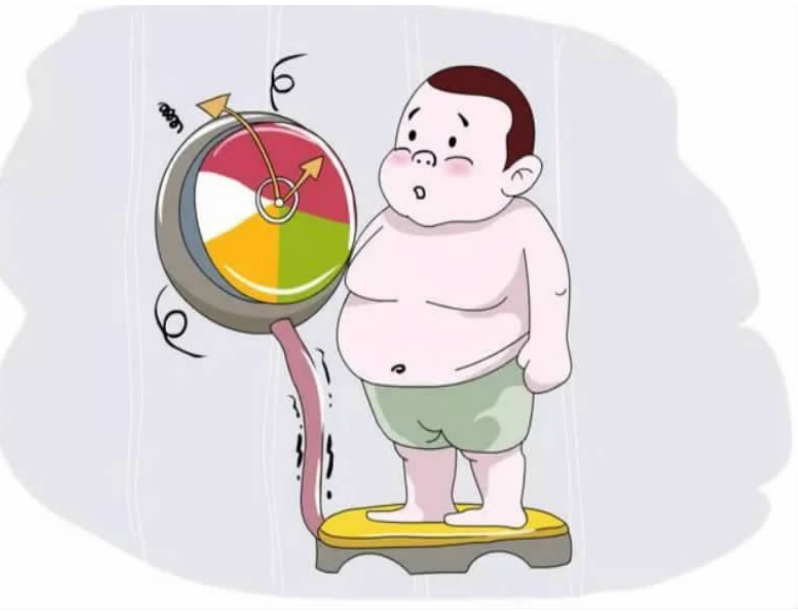


岛城一名4周岁女童体重竟达40公斤

去年市妇儿医院

儿童肥胖门诊量突破900人次

□记者 岑瑜



3月4日是第5个“世界肥胖日”。近年来,随着全球肥胖人数的不断上升,肥胖症已成为一个全球性的健康问题。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国6~17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,6岁以下儿童超重率和肥胖率分别为6.8%和3.6%。同时,据国家卫健委公开的数据显示,中国青少年肥胖率呈逐年上升趋势,部分地区15~17岁青少年超重肥胖率(包括肥胖和超重)已超30%。记者从市妇儿医院儿童肥胖门诊了解到,自2021年门诊设立以来,每年门诊量新增300多人次。

4岁女童吃成小胖墩

岛城一位妈妈抱4周岁的小悠(化名)进儿童肥胖门诊时,门诊副主任医师白敏看到小悠很是吃惊:肥嘟嘟的小手小脚一节一节像莲藕,询问得知小悠的体重有40公斤。

白敏询问小悠的生活作息及饮食情况,发现她每日三餐时间都很晚,晚饭甚至在晚上八九时才吃,晚上10~11时才睡。而且小悠几乎不吃蔬菜,每餐以吃肉为主,家里人又喜欢烧面食给她吃,导致孩子的体重不断上升。

找到肥胖的原因后,白敏建议小悠一日三餐荤素搭配,同时每天适当活动。在坚持了3个月后,小悠的体重下降到了30多公斤。

据统计,市妇儿医院自2021年开设儿童肥胖门诊以来,门诊量从最初的300人次,到2023年突破900多人次。“这些来门诊的孩子,大多数是在学校体检时,发现超重或肝功能不好来求诊。也有很多家长觉得自家孩子实在是有点胖,带着孩子来求诊。”白敏表示,近几年,家长对孩子肥胖越来越关注。

“门诊中,肥胖儿越来越多,体重数值也越来越大。”白敏告诉记者,前几天同事接诊了一个重50公斤的9岁孩子。

儿童肥胖门诊中,男生多于女

生。“8~10岁患儿比较多,往往初中生会坚持减肥。”白敏表示,随着孩子体重越来越大,并发症出现的频率也在增加。“这些孩子大多是饮食结构不合理,饭和肉吃得比较多,很少吃蔬菜。喜欢吃煎炒、油炸类食品,还喜欢喝果汁、奶茶等高热量饮料,有的还喜欢小视频刷刷,零食吃吃很惬意的感觉。这类孩子胖了之后,胃也撑大了,不吃饱就会有空虚感。”

初中生肥胖多了

白敏表示,以前的肥胖儿中以小学生居多,现在初中生也越来越多。

“小学生肥胖,多是因为爷爷奶奶辈带着,老人认为孩子白白胖胖才是健康,不重视孩子的运动及饮食管理。现在,随着健康知识的普及,育儿观念也在转变,因此低龄小胖墩少了,反倒是青春期的学生肥胖多了。他们大多平时学习忙,运动少,会自己买膨化食品、甜点、碳酸饮料等食物。”白敏说,这些肥胖的孩子还常常有腺样体肥大的情况,晚上睡觉容易打鼾。

她提醒家长们,青春期肥胖的治疗与成人不同,应在不影响生长发育的前提下,采取饮食调理、运动疗法相结合的原则,一般要避免使用诸如单纯节食、药物、手术等成人减肥方法。平时的饮食既要保证他们基本营养及生长发育所需,又要限制食量,尤其要限制“红灯食品”的摄入量,同时提高运动兴趣,管住嘴、迈开腿。

据了解,与体重正常的同龄人相比,肥胖青少年比较敏感,心理压力,容易自卑、抑郁。

面对肥胖引发的各种健康问题,白敏呼吁全社会应当共同关注肥胖问题,尤其是儿童和青少年,家庭、学校和社会应共同努力,引导孩子养成健康的生活方式,包括均衡饮食、适量运动等,以预防肥胖的发生;同时对于已经肥胖的孩子,应给予更多的关爱和支持,帮助他们减轻体重,改善健康状况。

别错过孩子长个子的黄金季

我市各大医院

“生长贴”开贴了

□记者 岑瑜

通讯员 石冰沁 张云

春季是生发季节,有利于孩子长个。这个季节,人体新陈代谢旺盛,内分泌激素尤其是生长激素分泌增多,为正处于生长发育期的儿童创造了“黄金条件”。

据了解,市中医院3月5日启动贴“生长贴”,市妇女儿童医院也从3月13日开贴“生长贴”。

“生长贴”是在中医理论指导下,运用“健脾益气、固本培元”的中药磨粉制成的膏药,选用特定穴位进行贴敷,借助药物作用及对穴位刺激与渗透,疏通经络、运行气血、调整脾胃功能、改善睡眠以及补益肝肾,从而达到助长之目的。

“生长贴”适宜人群为:

- 1.同龄人中身高偏矮,不达标准的;
 - 2.体质差,容易生病,例如反复感冒;
 - 3.平时容易消化不良的,例如体重偏轻、食欲不佳,容易腹胀、腹泻、便秘等;
 - 4.夜间睡眠障碍、容易惊醒,入睡困难等引起生长发育落后者;
 - 5.早产儿或低出生体重儿;
 - 6.3~14岁儿童(无发育迹象)。
- “生长贴”每周贴1次,每次持

续贴2~4小时,连续6~8次为一疗程,较严重者可治疗2~3个疗程。

需要注意的是,发烧感冒、急性呼吸道感染、慢性病急性发作期暂缓贴敷“生长贴”;对药物过敏、皮肤破损或有严重慢性疾病患儿忌用;贴敷期间忌食辛辣、冷饮和油腻食物,保证充足睡眠,合理饮食,多做纵向运动如跳绳、摸高等;同时贴敷时间2~4小时,贴敷当天不宜洗浴,7岁以下儿童时间酌减,贴敷后如出现皮肤瘙痒、灼热等情况,可提前将膏药取下,不可抓挠。

医生表示,当你家孩子身高低于标准身高5厘米就需要引起重视;贴敷“生长贴”期间,要合理安排孩子饮食,保证营养均衡;保证足够的睡眠时间和睡眠质量,学龄儿童应保证每天8~10小时的睡眠时间,晚上10时前入睡;还应当适当增加户外运动,如跳跃、摸高、游泳等轻松活泼、自由伸展的运动,同时增加日照时间。

此外,贴敷期间还可采用中药调理,如药浴、中药泡脚、艾灸、中药膳食等方法配合助长。

另外,如果贴“生长贴”前,孩子舌苔厚腻、口臭酸腐、脾胃虚弱、免疫力差,为保证疗效请提前来做推拿3~5次,可先调理脾胃。

九旬大爷一个月吃不下饭

原来是一颗肿瘤顶住了胃

□记者 岑瑜 通讯员 张云

91岁的齐大爷(化名)去年12月份时,开始出现吃不下饭的情况,有时候还会有呕吐、积食,眼见慢慢地消瘦下来。唯一让大爷开心的是每天抿几口老酒倒是丝毫不影响。

见老人越来越瘦,家里人带他到市妇女儿童医院外科求诊。经检查发现,老人的幽门有一颗肿瘤,牢牢地阻挡在食物的“必经之路”上,导致老人吃不下饭。

虽然老人年龄较高,但身体状况还不错,精神头也足。市妇儿医院外科主治医师夏龙飞在仔细评估了老人的身体后,建议对其进行手术治疗,排除他吃饭困难的问题。

今年1月中旬,经过2个多小时的手术后,这个霸占老人幽门通路的“拦路石”终于被搬掉了。经过调养,老人康复出院。

夏龙飞告诉记者,春季是胃

肠病多发季节,尤其是经过春节大吃大喝后,一些胃肠病严重的患者可能会出现恶心、呕吐、腹泻、神经性厌食等情况。

“如果自行调理一周效果不佳或是本身有胃肠疾病的市民,建议及时到正规医院做一次胃肠镜检查,明确病因及时治疗。”夏龙飞强调。

在采访中,记者了解到,近期该科收治的几位40多岁患者,等发现时已是胃癌中晚期。“这些患者都是出现胃里隐痛,自己吃些止痛药或胃药缓解,没有及时就诊。”

夏龙飞建议,普通无症状人群也要重视胃肠镜体检,有胃肠病的患者更需注重胃肠镜的复查。“胃内有病变或肠化,需在一年内再次复查胃镜;肠化严重患者需遵医嘱3~6个月复查一次胃镜;40岁以上的成年人建议1~2年复查胃镜,作为常规的体检项目,以便早发现病情早治疗。”