

别让肥胖

偷走孩子的健康

注意合理膳食

保持锻炼习惯

不用极端的减肥方法

暑假期间,儿童青少年瘦身夏令营备受青睐,“小胖墩”扎堆减肥。有研究表明,超重和肥胖在全球已成为一种“流行病”。其中,儿童青少年超重和肥胖是不容忽视的全球性公共卫生难题。超重肥胖究竟有哪些危害?怎样帮助孩子管理出健康的体重?本报记者就此采访了北京儿童医院顺义妇儿医院主治医师李倩。

肥胖危害比想象的更大

“医生,我家孩子这么小,怎么就有了脂肪肝和糖尿病呢?”

不久前,李倩在门诊遇到一位带着孩子前来就诊的家长,孩子名叫亮亮(化名),13岁。家长介绍,亮亮从小就偏胖,进入青春期后体重增长更加明显,变得越发不爱动,体育课也经常请假,家长对此很是担忧。

李倩检查发现,亮亮的体质指数很高,还有黑棘皮、紫纹等表现,已经属于肥胖症。进一步检查发现,亮亮还有脂肪肝、肥胖型二型糖尿病表现。

“我们联合营养门诊、减重门诊,给亮亮制订了个性化饮食调整和运动干预的减重方案,亮亮家长意识到了问题的严重性,也非常配合。”李倩说,一个月后复诊时,亮亮已经减重2公斤,“血糖控制得很好,虽然脂肪肝还在,但肝功能已基本恢复正常。”

“很多家长都知道,孩子肥胖不利于身体健康,例如容易疲倦、难以参加正常的

体育活动等。事实上,肥胖引起的健康问题比我们想象的还要多。”李倩介绍,多项调查研究显示,与肥胖相关的共存疾病超过200种;儿童青少年肥胖不仅会影响身体发育,增加骨龄提前、性早熟等风险,还会增加成年后患糖尿病、心脑血管疾病等慢性病过早发病的风险;肥胖可引发包括糖尿病及糖尿病前期、血脂异常、高血压、非酒精性脂肪肝、多囊卵巢综合征、阻塞性睡眠呼吸暂停等多种并发症;超重和肥胖的儿童更容易产生自尊心下降、抑郁、焦虑等心理健康问题。

“有家长认为小孩子胖点没事,长大就瘦了,其实不然。健康体重的管理,应该从早抓起。”李倩说,备孕妇女应预防孕前期体重,孕期体重增长至适宜水平,预防胎儿体重增长过快,减少巨大儿的发生;孩子出生后,提倡母乳喂养,合理添加辅食;儿童期要注意平衡膳食,适当运动,充足睡眠,定期体检,评

培养孩子从小做自己健康的第一责任人

“儿童常规健康检查一般在婴儿期至少4次,分别在3、6、8、12月龄;1至2岁儿童至少每半年检查1次,3岁及以上儿童至少每年检查1次。”李倩介绍,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至3个月监测1次体重和身高(高)。”

“儿童肥胖干预重在早期预防,要从形成健康的生活方式着手,培养孩子从小做自己健康的第一责任人。”李倩从小,儿童胖起来归根到底是与“吃得多、动得少”的不健康生活方式有关,超重肥胖儿童减

重需要和成人一样“管住嘴、迈开腿”。儿童青少年还处于生长发育期,如何吃才能既保证营养均衡、不影响孩子长身体,又能有效控制体重呢?

“饮食控制必须科学,不能一味采用饥饿方法来减重。一日三餐要达到蛋白质、脂肪、碳水化合物摄入的均衡;蛋白质占全天总热量的15%至20%,脂肪占25%至30%,碳水化合物占50%至55%,以保证儿童青少年的生长和发育。”李倩建议,有减重需求的孩子需要改变饮食习惯,把吃饭的速度放慢;按时、规律进餐,避免不吃早餐、白天不断加餐。在日常饮食中,主食要粗细搭配,粗粮应尽量占主食摄入量的1/3;荤素搭配,肉类尽量选择优质高蛋白;每餐多吃蔬菜,增加膳食纤维摄

估有无超重或肥胖,尽早发现生长偏离及早干预。

如何判断孩子是否肥胖?李倩介绍,2岁以下的婴幼儿建议使用“身长的体重”评价法作为判断标准,即与同年龄、同性别、同身高其他正常儿童相比较,儿童体重高于其他同身高85%以上属于超重,超过97%属于肥胖。2岁以上儿童可用体质指数法作为判断标准。

体质指数(BMI)=体重/(身高×身高)(单位:kg/m²)

李倩介绍,2—5岁儿童可参考“中国0—18岁儿童、青少年体块指数的生长曲线”中制定的中国2—5岁儿童超重和肥胖的BMI参考界值点;6—18岁儿童可参考“学龄儿童青少年超重与肥胖筛查”中6—18岁学龄儿童超重与肥胖的性别年龄别BMI参考界值点;18岁时,男女儿童的BMI均均以24kg/m²和28kg/m²为超重、肥胖界值点,与中国成人超重、肥胖筛查标准接轨。

人;尽量不吃高油高糖高热量的食物,减少摄入含糖食品并避免含糖饮料,不喝酒;减少高脂、高钠加工食品的摄入;减少食用快餐食品,减少在外就餐及外卖点餐;注意食物的烹饪方式,尽可能不吃油炸食物,选择蒸、煮、炖的形式为佳。

在“迈开腿”方面,李倩建议,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,最好全天分布,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。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),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,每天视屏时间累计少于2小时。

“建议儿童青少年多做伸展肢体、弹跳的运动,如打篮球、跳绳、游泳、慢跑、蹲起摸高跳等,适当开展一些力量性练习,这样可促使全身各处骨骼的新陈代谢处于相对旺盛状态,从而使全身匀称地生长发育。”李倩说,儿童青少年还要保证充足睡眠,睡眠不足可能影响激素分泌,加重肥胖症。

帮孩子减重切忌急于求成

“一般来说,儿童肥胖最主要的原因是能量摄入过多、缺乏运动,但遗传因素、文化习俗、生活习惯及环境影响等对肥胖的产生也有一定影响。”李倩说,例如父母都超重或肥胖,子女肥胖的概率会大大增加;传统观念以“胖”为福;有的老人喜欢“填鸭式”喂养孩子,随着生活水平提高,各式各样的零食、含糖饮料等给孩子埋下了一个又一个“甜蜜的陷阱”;有的家长担心孩子在学校吃不饱,晚餐大量喂食,导致孩子养成吃夜食的不良习惯;有的家长不太关注食物之间的营养搭配,使孩子营养不均衡;由于课业负

担重、电子产品普及等因素,儿童青少年身体活动不足现象广泛存在……这些都易导致儿童青少年超重肥胖。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示,国内6至17岁儿童青少年超重肥胖率达19%,6.4%的儿童青少年超重肥胖率达10.4%。“这意味着,每5个6至17岁的儿童青少年中约有1个超重或肥胖。”李倩说,“父母是儿童肥胖防控的第一责任人,帮助孩子减肥的过程能很好地反映出父母的教育理念。”

不少家长发现孩子体重超标后忧心不已,有的会采用轻断食等

网红减肥法,想让孩子迅速瘦身,结果经常事与愿违。“就拿亮亮来说,一开始由于吃不饱或吃不到可口的饭菜,亮亮会跟父母吵架闹别扭,闹得家里鸡犬不宁。”李倩说,后来亮亮的家长意识到,减肥不是孩子一个人的事情,而需要全家总动员,于是全家人积极地参与其中——亮亮吃什么,家里人吃什么,亮亮运动时全家人也齐上阵,“这样坚持了一段时间,不仅亮亮减重取得了不错的成效,家人也变得更瘦更健康了。”

“科学减重不能一蹴而就,家长在帮助孩子减重时切忌急于求成,切忌让孩子进行极端的节

食和服用减肥药物。”李倩提醒,极端的饮食限制会给儿童造成心理上的压抑,有时也会引起孩子对减重的抵触,“要告诉孩子追求健康体重是一个长期的过程,合理调整饮食,配合科学运动,每天坚持一点,效果会慢慢显现。这不仅能够帮助孩子减肥,更有助于孩子养成良好的习惯,锻炼孩子的意志。”

(据人民网)

心脏病引起睡眠障碍原因找到

大约三分之一的心脏病患者存在睡眠问题。德国慕尼黑工业大学的一个研究小组在新一期《科学》杂志发表论文称,心脏病会影响松果体中睡眠荷尔蒙褪黑素的产生。心脏和松果体两个器官之间的联系在于颈部的神经节。这项研究揭示了神经节所未知的作用,并提示了新的治疗方法。

慕尼黑工业大学药理学和毒理学教授斯特凡·恩格尔哈特称,如果将神经节想象成“电气开关”,那么对于因心脏病而引起睡眠障碍的患者,就好比一根电线出现了问题,导致开关盒起火,然后蔓延到另一根电线。

研究小组发现,巨噬细胞在患有心脏病小鼠的颈神经节中积聚。巨噬细胞引起神经节的炎症,导致疤痕形成,并破坏神经细胞。在小鼠体内,从这些神经细胞延伸出来的轴突通向了松果体。在疾病晚期,连接腺体和神经系统的轴突数量显著减少。小鼠体内的褪黑素较少,昼夜节律被打乱。

在人类身上也看到了类似效应。研究小组调查了9名心脏病患者的松果体。与对照组相比,发现的轴突明显减少。与老鼠一样,患有心脏病的人的颈上神经节显示出疤痕,并明显增大。

在早期阶段,研究人员能够通过使用药物摧毁颈上神经节的巨噬细胞,使小鼠的褪黑素产量恢复到最初的水平。这证明了神经节在这一现象中的作用,同时也为开发预防睡眠障碍药物带来希望。

(据科技日报)

生活小常识

雨水浸泡后谨防皮肤感染

皮肤作为人体的第一道防线,是最先感受高温、高湿的器官。在过去几天的大雨中,不少人频繁接触雨水,有人皮肤上多了一些不知名的小红点。

频繁雨水浸泡和长期闷热潮湿对皮肤会产生哪些影响呢?科技日报记者日前连线采访了中华医学科学院皮肤病医院执行院长陆前进教授。

“皮肤的屏障功能可以阻挡各种各样的外界伤害。”陆前进表示,这些伤害不仅有机械、物理、化学来源的,还有来自病原微生物的,比如细菌、病毒、真菌的感染。

“皮肤长时间被雨水浸泡可能会出现皮肤皱缩、皮肤颜色苍白,这是由于角质层过度水合导致的。”陆前进解释,过度水合的状态可能导致皮肤屏障破坏、菌群紊乱。

雨水中的有害物质和微生物会在皮肤状态失衡时乘虚而入。“长时间被雨水浸泡未正确处理可能会出现红疹、瘙痒等不适,手指、足趾间更容易出现浸渍、糜烂并可能继发感染。”陆前进提醒公众,下雨过后的积水中存在大量病原菌、致敏和有害物质,应尽量避免与污水的积水接触。

陆前进介绍,如果不得已涉水,首先在涉水时应尽量穿防水长筒靴、佩戴防水手套,并尽量每隔1小时离开积水靴进行除水。在及时更换衣物、保持清洁干燥的同时,还应用清水或生理盐水进行冲洗,擦干后可适当涂抹润肤露以保持皮肤屏障功能。

陆前进特别提醒,如果涉水遇到意外造成皮肤损伤,应及时用络合碘进行消毒,外用莫匹罗星软膏等;对于红肿渗液者,可外用3%硼酸湿敷。如果初步处理后效果仍不理想,建议及时就医。

(据科技日报)

暑期如何科学减重 超重青少年的健康处方

暑假期间,一些学生生活不规律,过度食用高热量食物,加之缺乏运动,体重迅速增加。医生提醒,暑期是学生科学运动的好时机,特别是超重青少年可以利用假期科学减重,规律生活,培养健康的生活方式。

中南大学湘雅医院内分泌科教授吴静提醒,近年来,越来越多青少年出现营养过剩、运动不足,久而久之发展为肥胖,青少年肥胖危害不可小觑,易导致高血压、高血脂、胰岛素抵抗等问题。

吴静建议,超重青少年在暑期要保证饮食规律,避免暴饮暴食,不要经常吃宵夜,少吃加工食物如油炸食品等,这些食物含有大量反式脂肪酸,易导致长胖,对心血管系统也有害处;主食可减少精制米白面,可在米饭中加入杂粮、杂豆及薯类,膳食纤维既可保持肠道健康,又增加饱腹感;建议多吃新鲜蔬菜,适量吃水果;应保证蛋白质摄入,选择高蛋白、低脂肪食物,如鱼虾、鸡肉、豆制品、无糖奶制品等,有利于生长发育。

“超重青少年减重不能单纯靠节食,保持合理饮食和科学运动是减重的关键。”中南大学湘雅二医院骨科教授陶澄建议,超重青少年健康减重要有正确的体重管理观念,在暑假要避免久坐不动,减少电子产品使用时间,可以制定合适的运动计划,游泳、跳绳、健身操等运动项目都是不错的选择。

陶澄提醒,超重青少年在运动前要进行身体检查,了解肥胖的病因以及是否有并发症,让医生根据身体状况帮助制定运动方案。每天的运动时间以1至2小时为宜,运动要循序渐进,不要过度运动,要避免在午后太热的时候进行户外运动,避免发生中暑甚至热射病。

吴静提醒,青少年原发性肥胖大多可以通过调整饮食、运动改善,原发存在代谢紊乱较严重的情况,要在医生的指导下合理用药,保证正常生长发育的同时控制体重过快增长。

(据经济参考报)

家里测血压 这个标准是正常值

家庭自测血压值一般低于在医院或诊所测得的血压值,正常参考值为<135/85mmHg,对应于诊所血压<140/90mmHg,高血压病人治疗应该达到的家庭自测血压目标值也是<135/85mmHg。

我国的标准是:家庭血压的平均值≥135/85mmHg时,可以确诊高血压,或血压尚未控制。所以,当您自己在家量的血压超过135/85mmHg时就要到医院看看有没有高血压了。或者您吃着降压药的情况下,在家量的血压总超过135/85mmHg,也需要找医生看看需不需要调整降压药了。

另外,血压要和自己比,比如年轻时血压是110/70mmHg,现在血压130/80mmHg,即便没有达到高血压的诊断标准,但心脑血管疾病的风险已经显著升高了。所以,没有高血压者要保持健康的生活方式,尽量保持更低水平的血压。比如年轻时有生理性低血压(血压低于90/60mmHg),如果血压水平提升了40/20mmHg,就应警惕判断为存在高血压状态。

(据北京青年报)

老年人如何保持良好的身心状态

适度运动:适度的身体活动,如散步、太极拳、乒乓球、广场舞等。适度的运动可以促进血液循环,释放压力,改善心理状态。

健康饮食:保持健康饮食习惯,少食多餐,每日摄入适量的水果、蔬菜、全谷物和优质蛋白质(如鱼类、豆类)等。良好的饮食习惯有助于维持身体健康,提升心理状态。

良好睡眠:老年人应保持规律的作息时间,尽量每天保证足够的睡眠时间。建立稳定的作息习惯有助于提高体感和精神状态。良好的睡眠还可以帮助恢复身体和心理的健康,提升情绪和心情。

定期体检:由于老年期身体机能水平下降,身体各种潜在的疾病风险上升,定期进行体检,及早发现疾病

风险并积极有效干预,能够防止疾病加重或恶化,提高老年人晚年生活质量。

戒烟限酒:老年人应尽量避免烟草和过度饮酒对健康造成的危害。戒烟和限制酒精摄入可以降低心脑血管疾病和其他健康问题的风险。

情绪表达:鼓励老年人积极表达自己的情绪,可以通过各种方式来释放负面情绪,如与亲友倾诉、写日记、运动、书法绘画等。寻找适合自己的情绪宣泄方式,有助于减轻压力和焦虑。

放松技巧:学习一些放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉松弛法或冥想等。这些技巧有助于减轻焦虑和紧张情绪,帮助老年人保持平静和放松的状态。

寻找支持:鼓励老年人寻找社交支持,与朋友、家人或社区兴趣小组保持联系。通过与他人分享感受和经历,可以得到情感上的支持和理解,减少孤独感。

关注积极事物:老年人可以通过关注积极的事物和体验来提升情绪状态。培养乐观的心态,积极寻找生活中的美好和快乐,以及感激和满足之处。

(据人民网)

