

宝宝太胖也是病

儿童健康体检中,医生发现宝宝超重或肥胖了,总是会提醒家长要注意控制体重。而往往很多父母却是不以为然,“我们家宝宝不胖呀!”。医生眼中的胖和家长眼中的胖似乎不在一个水平。许多家长认为胖是儿童健康的表现,家有胖宝宝是很开心的一件事。然而,医学研究认为,儿童肥胖也是一种营养性疾病,长期肥胖不仅会造成儿童一系列生理心理上的危害,肥胖还会持续至成年期,增加糖尿病、高血压和心血管疾病的风险和慢性疾病的早龄化。

肥胖会对儿童造成哪些损害

肥胖对儿童身心健康的损害是多方面的,主要表现为以下几个方面:

体型扭曲 肥胖孩子体态臃肿,小小年纪,就挺起将军肚,失去青少年健美的体型。

心理阴影 肥胖儿童平时动作缓慢,上体育课因为身体笨拙、动作不规范等常招致哄堂大笑。在学校里,同伴喜欢给胖孩子起外号,如“肥猪”“胖墩”等。这些都会对肥胖儿童的心理造成影响,导致他们变得沉默寡言、性格孤僻、缺乏自信,进而与周围的人逐渐产生心理隔阂。这种自卑心理还会影响学习,使精力不集中、情绪低落,学习成绩下降。

肥胖引发多种并发症 肥胖是儿童罹患高血压的危害因素之一。肥胖程度越高,血压也越高。同时儿童肥胖也是诱发脂肪肝、高血脂和胰岛素抵抗的危险因素。有研究显示,重度肥胖儿童脂肪肝发病率高达80%。上述危害在肥胖儿童身上表现不一,与儿童肥胖程度和肥胖持续的时间相关。

增加成年期肥胖和代谢综合征的危险 研究表明儿童8岁后仍为肥胖者,80%以上到成人可为

永久性肥胖,儿童到成年期持续超重肥胖以及BMI的过快增长与成年期的脂血症、血压和胰岛素水平有关,甚至会增加成年期发生糖尿病和心血管疾病的风险。

如何早期发现儿童肥胖

2016年《柳叶刀》医学科学杂志报道,肥胖已成为全球最流行的一种慢性疾病,不仅成人,儿童青少年上升速度更快。因此,早期发现儿童青少年超重肥胖并及时进行相应的干预治疗迫在眉睫。那么如何早期发现儿童肥胖呢?医学上有一套儿童超重和肥胖的判断标准:

一、2岁以下儿童一般采用身高(身长)的体重法。即在身高相同的情况下比较体重的多少,当身高(身长)的体重在百分位P85~P97为超重,大于百分位P97为肥胖。

二、2-18岁的儿童通过体质指数(BMI)来判断。BMI值=体重/身高²(kg/m²)。由于儿童处于生长发育的特殊时期,以及性别、年龄的不同,判断超重肥胖的BMI值也不同,因此儿童的超重肥胖BMI值并不是一个固定值。我国根据中国儿童青少年自身的遗传特点及生活背景,制定了“中国学龄儿童超体质量、肥胖BMI筛查

分类参考标准”,规定年龄的BMI≥百分位P85为超重,年龄的BMI≥百分位P95为肥胖。

家长可以在家测量孩子的身高和体重并计算BMI,根据孩子的性别年龄将数值标注到儿童的生长发育曲线图或按照年龄性别的BMI标准曲线上,即可判断孩子在人群中的位置,及时发现儿童的超重和肥胖。此外通过腰围测定可了解儿童肥胖的类型,向心性肥胖或腹型肥胖对人体的危害最大。

如果家长通过计算发现孩子已经处于超重或肥胖范围,一定要引起重视并及时就诊。

南京儿童医院儿童保健科 周亚男 黄荣 吴叶青 整理

讲座信息

2016年8月7日上午9点-11点,南京儿童医院在广州路院区2号楼12楼多功能厅举办“防治肥胖 势在必行”健康讲座活动,由南京儿童医院儿童保健科李晓明主任医师主讲,主要内容有“肥胖对儿童青少年健康的危害”“如何管住嘴、迈开腿”“儿童肥胖的早期识别和干预”等,欢迎各位家长及孩子积极参加。

特别关注

母乳喂养,妈妈们要知道的事情



今年8月1~7日是第25个世界母乳喂养周。母乳喂养的好处有哪些?患有病毒性肝炎的妈妈如何进行母乳喂养?……针对新手妈妈们的种种疑惑,我们特邀南京市妇幼保健院产科护士长单春剑副主任护师为大家介绍母乳喂养知识。

通讯员 孔晓明

1. 母乳喂养的好处有哪些?

单春剑:对孩子的好处:能够满足6个月内婴儿的全部营养的需要,母乳里有丰富的抗感染物质,吃母乳的孩子不容易得病,母乳喂养促进孩子心理发育。

对母亲的好处:促进子宫收缩,减少产后出血;能够帮助母亲恢复体型;减少乳腺癌和卵巢癌发病的概率。

2. 初乳对婴儿有什么作用?

单春剑:母亲产后7天内分泌的乳汁是初乳。初乳中含有丰富的抗体,是婴儿的第一剂疫苗,能够防止感染及过敏。初乳中含有许多白细胞,能够帮助婴儿抵抗细菌和病毒的感染。初乳中的泻剂(前列腺素)能促进胎粪排出,有助于减轻新生儿黄疸。初乳中含有生长因子,能够帮助肠道成熟,防止过敏及乳汁不耐受。初乳中还含有丰富的维生素A,能减轻婴儿感染的严重性,预防眼病。

3. 什么是纯母乳喂养,6个月内纯母乳喂养和继续母乳喂养到2岁或以上的重要性?

单春剑:除母乳外,不给婴儿

吃其他任何液体或固体食物(除药物、维生素、矿物质滴剂外)就是纯母乳喂养。用喂杯、喂管或者奶瓶方法喂食母亲吸出的母乳,或者母乳库捐献的母乳,都可以包括在纯母乳喂养中。

纯母乳喂养的好处:(1)增加母子之间的感情。(2)预防奶胀。(3)减少乳头错觉。(4)减少了影响乳汁分泌的不利因素,如:过早添加辅食、吸吮次数不足等。(5)增加婴儿的免疫力,预防感染和过敏。

4. 分娩后皮肤早接触、早开奶,有哪些好处?

单春剑:有助于保持新生儿体温。减少哭闹,增进母子感情。(刺激母亲早下奶,提高母乳喂养成功率。促进宫缩,减少母亲出血。

5. 24小时母婴同室的重要性是什么?

单春剑:24小时母婴同室也就是母亲和婴儿每天24小时在一起,分离时间不超过1小时。这样做的好处:(1)保证按需哺乳,促进乳汁分泌。(2)加强母子间情感交流,提高母亲对母乳喂养的信心。(3)母亲可以学到母乳喂养及新生儿护理知识。(4)减少新生

儿交叉感染的机会。

6. 按需哺乳的重要性

单春剑:按需哺乳就是婴儿饿了或母亲觉得乳房胀了就应该喂奶,哺乳的时间、哺乳的次数和间隔时间不受限制。

按需哺乳具有以下重要的作用:(1)保证婴儿足够的营养,利于正常的生长发育。(2)利于母亲解除乳胀,保持乳汁正常分泌及足够的奶量。

7. 患有艾滋病、病毒性肝炎等疾病的妈妈如何进行母乳喂养?

单春剑:有研究认为,母亲分娩时乙肝病毒e抗原(HBeAg)呈阳性者,不适合进行母乳喂养。而只有表面抗原(HBsAg)呈阳性者,在接种乙肝疫苗预防的情况下,可进行母乳喂养。同时应充分征求母亲本人意愿。艾滋病的母婴传播主要发生在妊娠、分娩和哺乳三个阶段(宫内传播、产程传播和产后传播)。产后哺乳也是母婴传播的重要传播途径,因为艾滋病感染母亲乳汁中含有艾滋病病毒。针对艾滋病感染的母亲,我国提出的婴儿喂养政策是:提倡人工喂养。

医线快报

解冻三年前的冷冻卵子 渴望生二孩的妈妈成功受孕

2013年,谢女士在南医大二附院成功通过试管技术生下了一个健康的女宝宝。全面放开二胎政策后,谢女士夫妻俩想为家里再添一个孩子,于是又来到南医大二附院生殖医学中心寻求帮助。

钱云主任接待了他们,并为夫妻俩做了进一步的检查,结果却让谢女士有些失望,B超和激素检查显示,她的卵巢已经有了早衰的迹象。卵巢早衰便无法形成合格的卵子,将导致她无法怀孕。上一次,谢女士也是无法自然怀孕来二附院检查的。由于丈夫的精子质量较差,谢女士选择接受取卵手术,并成功通过试管技术怀孕。当时,生殖中心为谢女士冷冻了多枚的卵子,正是当年留下的这些卵子,又为他们燃起了再孕的希望。

钱云主任告诉夫妻俩,冷冻卵子,就是取母体健康时的卵子冷冻,阻止卵子随人体同步衰老,等到有生育需求时取出,复苏后,体外受精形成胚胎后受孕。据悉,冷冻卵子常年保存在零下196摄氏度的液氮中。因为卵子内部所有的代谢和分子运动在低温液氮环境中都是停止的,因此从理论上来说,无论多少年,只要技术

成熟,并成功解冻,都会像新鲜卵子一样活动。然而,卵子作为人体最大的细胞,其冷冻技术难度极大,且冷冻卵子的复苏率非常低,只能达到50%-60%。目前世界上仅有少数生殖中心有能力常规开展这项技术。相关资料显示,目前全世界依靠卵子冷冻技术出生的试管婴儿只有3000多例,而我国仅有30多例。

谢女士决定尝试使用自己之前冷冻的卵子来受孕。就在上个月,她的5枚冻卵解冻后形成优质胚胎2枚,移植2枚。前不久,谢女士发现已经成功怀孕了,她第一时间和钱云主任分享了这个好消息。

钱主任介绍,任何一项技术的成熟和优化都是为了更好地服务患者、造福人类。卵子冷冻技术的成熟将造福于因个人工作原因要求推迟生育计划的妇女,有二胎生育计划但是目前无法实施的妇女,以及因肿瘤等疾病有可能接受破坏生育能力的治疗的患者。卵子冷冻以及稍早成功的胚胎植入前遗传学筛查,标志着南医大二附院生殖医学中心成为国际领先的全能生殖中心。

通讯员 何松明 顾颐菲 现代快报记者 任红娟

暑假儿童医院这类门诊手术猛增

每年的暑假都是儿童做包皮手术的高峰期。日前,记者从南京市儿童医院了解到,近一个月来,医院平均每天都要做二三十例包皮环切手术。南京市儿童医院泌尿外科主任医师郭云飞主任告诉记者,暑假时间充裕且利于术后护理,是做这类手术的最佳时机。要提醒家长的是,尽管是门诊小手术,但最好提前做好功课。

密切关注孩子的生殖器疾患

郭云飞主任介绍,医学上,把包皮口狭小,使包皮不能翻起、龟头不能露出,称为包茎。分为先天性及后天性两种。先天性包茎可见于每一个正常新生儿和婴幼儿,男宝宝出生时包皮和龟头之间粘连,数月后粘连逐渐吸收,包皮与龟头分离,一般到3-4岁时由于阴茎和龟头的生长,有些小孩的包皮可以上翻显露龟头,而有些仍然不能。至青春期时,大部分包皮可上翻,如仍存在明显包茎的话,可能会影响龟头甚至整个阴茎的发育。所以提醒家长,要密切关注孩子的生殖器疾患,做到及早治疗。后天性包茎多继发于阴茎头包皮炎及包皮和阴茎的损伤。

郭云飞主任曾接诊过一个小男孩,他在幼儿园体检中被检查出有包茎,到医院检查医生建议尽量外翻,并注意卫生,家长在孩子洗澡时也经常翻,但经过一年的百般努力,仍然无效,小便的时候包皮会鼓泡,像这样的男宝宝就需要做包皮环切手术。

两种情况下要做包皮环切

究竟孩子需不需要做包皮环切呢?这是很多家长心中的一个疑惑。郭云飞主任介绍,有些国家及地区因宗教或民族

习惯,出生后常规做包皮环切。还有一种观点认为,包皮环切可减少阴茎癌和宫颈癌的发病率,但缺乏相应的实证研究。在郭云飞主任看来,对于婴幼儿期的先天性包茎,若无排尿困难、包皮感染等症状,大多数不必治疗。但是如果小朋友有以下两种情况,则必须进行包皮环切手术:一是小朋友包皮过长,造成排尿困难、尿线细、包皮隆起,并且反复发作阴茎头包皮炎,在控制急性炎症后,进行包皮环切术也是有效的治疗。其次后天性包茎的小朋友因为包皮口呈纤维狭窄环,建议应该尽早切除包皮。一般建议的包皮环切手术最佳年龄是3-9周岁,如果孩子不到3岁的话,常会因为小不懂事,手术后乱哭乱动,不利于恢复。

孩子的心理工作莫忽视

虽然包皮环切是门诊小手术,术后即可下床,不用住院,郭云飞主任表示,但由于毕竟是孩子,术前和术后的护理,家长还是要留个心。术前,要做好孩子的安抚工作,夏天吹空调,别着凉,防止因感冒、腹泻影响手术。术前一天,家长要给孩子好好清洗。将包皮皱褶处展开,把包皮垢洗干净。尤其要提醒的是,家长要给孩子进行安抚疏导,减轻孩子的心理负担,避免孩子在手术过程中感到难为情,从而在手术过程中不配合。手术后的护理,要做到以下几点:尽量给孩子多喝水,穿较宽松的内裤及多穿;卧床休息3天后可以走路,但1个月之内避免做剧烈活动;短程口服抗生素预防感染。

通讯员 庞芳 吴叶青 现代快报记者 任红娟