

昨天上午,南京儿童医院举行“防止肥胖,势在必行”科普专题活动,现场来了近百名小胖墩及家长。专家告诉记者,最新调查显示,南京约有五分之一的学龄儿童是小胖墩。有个14岁的男孩,体重超200斤,有高尿酸症、高脂血症以及重度脂肪肝等多种疾病,医生已经建议住院了。

据了解,南京中小学卫生保健所联合南京儿童医院,启动了中小学生学习肥胖干预计划,旨在通过前期筛查、给出个性化减肥方案等,降低中小学生学习肥胖率。目前,首批47名孩子的筛查已经完成。

通讯员 吴叶青 现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

# 暑假成儿童发福季,有孩子长胖20斤

## 南京五分之一学龄孩子是小胖墩,中小学生学习肥胖干预计划启动

小胖墩们,要注意了

### 14岁男孩超200斤,重度脂肪肝

昨天上午,14岁男孩大勇(化名)的体检报告出来了,家长有点吃惊了,没想到身体已经这么多毛病了。

大勇身高虽然快180厘米了,但是体重也超200斤,测算下来,腰围比(腰围除以身高)达到了0.6,而这个指标如果超过0.46,就属腹部型肥胖。

让医生更加忧心的是孩子的其他指标,转氨酶、尿酸等都偏高,诊断结果是大勇患有重度脂肪肝、高脂血症、高尿酸症、肝

功能损害、维生素D缺乏以及糖耐量异常。

大勇不怎么爱说话,妈妈告诉记者,孩子最难戒掉的就是碳酸饮料,每天在学校至少要喝两瓶,每顿饭米饭至少能吃三四碗。“也不怎么爱运动,就喜欢玩手机游戏。”大勇的妈妈说了。

医生告诉记者,像大勇这样的情况,需要立即进行营养等各方面干预,否则发展下去,会让孩子身心受到极大影响。

### 暑假成了长胖季,有孩子胖20斤

专家介绍,现在生活条件好了,暑假成了儿童最容易长胖的时期。

南京儿童医院儿保科主任李晓南告诉记者,体检中曾发现,有个孩子一个暑假长了20斤。大多数肥胖孩子暑假会长胖10斤左右。

10岁的小轩(化名)体重约100斤。“上幼儿园时还不算胖,

但是爷爷奶奶总觉得他在幼儿园吃不好,回家就塞给他各种零食,晚饭还做各种好吃的,孩子慢慢变得胃口很大,每顿都吃不少,到上小学时就比同龄孩子胖了一圈了。”小轩的妈妈说了,特别是暑假,又长胖了十一二斤。参与这次筛查,就想督促孩子减减肥,再不控制,各种病就得找上门了。

家长们,要重视起来

### 胖娃“黑脖子”可不全是晒出来的

昨天一早,李晓南已经在现场等候家长了,她告诉记者,很多家长是真不知道自己孩子胖,没当回事。

“你看这个8岁孩子,颈部皮肤黑黑的,家长以为是夏天晒的。”李晓南说,这哪里是晒的,是典型肥胖儿童的特征:黑棘皮,这是肥胖导致胰岛素抵抗从

而致局部色素沉着。

黑棘皮病多发生于肥胖人群,皮肤会出现组织增生,一般在颈部和腋下出现的较多。

和普通晒黑或是洗不干净不同的是,黑棘皮病的发生部位不仅颜色深而且局部组织粗糙,不像晒黑的皮肤颜色深但表面仍平整。

### 肥胖会带来很多身体、心理疾病

“暑期我上门诊,每次差不多能遇见10个小胖墩。让人有点无奈的,很多家长带孩子来看病,初衷并不是看肥胖,但是一检查下来,其实孩子很多疾病都和肥胖有关系。”李晓南告诉记者。

肥胖会导致自我形象扭曲,孩子会有压抑、焦虑、自卑,还有注意力不集中。

“有个孩子上课总是不听讲,喜欢做小动作,家长和老师,一度怀疑有多动症,上我这里来

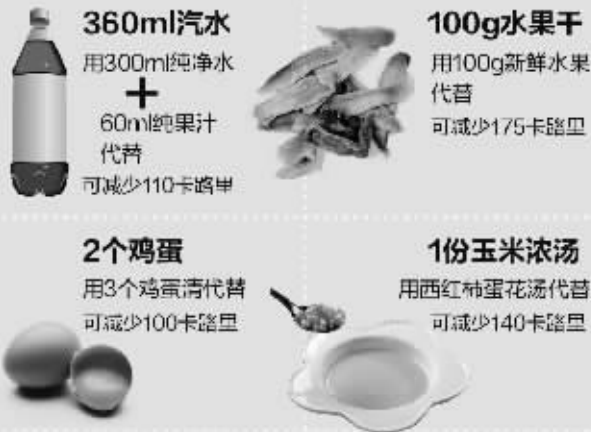
检查。结果一查其实是肥胖影响心理。”

有一大部分孩子家长,则是因为生理上的改变,比如生殖器官不发育,男孩乳房变大,还有的甚至因“少白发”来就诊。

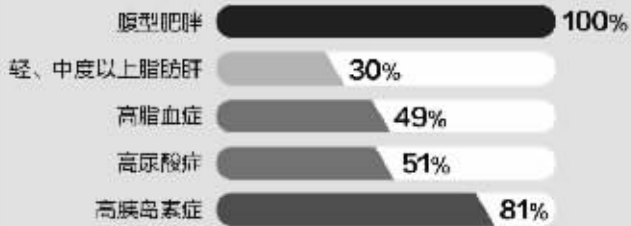
“生殖器不发育,男孩乳房变大,都与肥胖有关系。白发多,目前虽然没有发现与肥胖的直接关系,但是确实在肥胖儿童里比较多见。”李晓南说,家长一定要重视孩子的肥胖,危害很大。



#### 家长们来看看热量换算



#### 南京筛查了47名小胖墩



制图 李荣荣

数据

#### 筛查的47个孩子都是胖在肚子上

孩子胖不胖,专业医生一看孩子肚子就知道了。亚洲人多腹部肥胖,脂肪主要堆积在脏器,相比欧美人,合并其他疾病的风险更大。“今天来的小胖墩,基本都是肚子胖。”李晓南说,南京中小学卫生保健所联合南京儿童医院,启动了中小学生学习肥胖干预计划,前期筛查了47名小胖墩。

结果显示,腹型肥胖100%,轻、中度以上脂肪肝,占了30%。高脂血症有23例,高尿酸症有24例,高胰岛素症38例,高血压4例。

#### 南京五分之一学龄孩子是小胖墩

我国城市儿童的肥胖率约3%—12%。但增长的速度却相当惊人。江苏省疾控中心曾调查了7—17岁的687名青少年,总体超重和肥胖率为9.14%和5.08%。让人惊讶的是,7—10岁男生组的超重率达15.65%,肥胖率达6.12%。

南京的数据也差不多。南京70万中小学生学习中,有14万左右的小胖子。这些孩子的肥胖和膳食不合理以及体育锻炼不够有关,少数和遗传因素有关。

#### 警惕

#### 青春期长胖 将来减肥会很难

专家说,青春期的孩子如果变成小胖子,以后减肥将变得非常困难。人有两个时期容易长胖,人体脂肪细胞数量的增多,主要在出生后第一年、学龄前的4—6岁和11—13岁进入青春期三个阶段,若在这三个时期内摄入营养过多,即可引起脂肪细胞数目的增多,并且体积增大,儿童患肥胖症的概率一般都很大。

“脂肪细胞就和房子一样。等到孩子大了,知道爱美了,虽然辛勤地减肥,减去的大多数是脂肪细胞的体积而不是数目,这些脂肪细胞如果有合适的生长环境,就会重新膨胀起来。”李晓南说。

现在很多地方都在开设夏令营减肥,号称十天半个月能减重。但专家并不赞同这种“快餐式”减肥。

专家说,这样快速地减肥,虽然能减去一部分脂肪,但是身体的肌肉并没有增加,整个人体代谢吸收机制没有扭转,因此,一旦到了正常环境,孩子体重就会反弹。

#### 案例

#### 4个月减13斤 脂肪肝高尿酸没了

减肥虽然难,但是只要膳食合理,加强运动,还是很有成效的。昨天现场还来了一些减肥成效显著的孩子。

10岁的明明(化名)3月份时,身高140厘米,体重102斤,现在身高143厘米,体重只有89斤。明明的妈妈说,孩子有三大改变:一是晚饭提前到5点钟吃;第二,适当减少主食的分量,以前孩子每顿能吃两碗米饭,现在为半碗。同时,加强各种低热量的营养补充;第三,督促孩子运动。孩子以前从不运动,现在吃过晚饭过一个半小时,打一小时篮球。体重重下来,孩子自己也感觉轻松了,原来的脂肪肝、高尿酸全都没有了。

专家告诉记者,肥胖说白了就是热量摄入与消耗不平衡,摄入远超过消耗。每个家长都是孩子的减肥指导专家,可以去营养师那里咨询热量换算,用低热量的食物代替高热食物。