

家长课堂

“小胖墩”减肥勿盲目

□记者 吉双琦

调查显示,我国6岁以下儿童超重和肥胖率达10%,6~17岁的儿童青少年接近20%。在上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科门诊,就有不少“小胖墩”前来报到。

该科医生赵雪林介绍,肥胖是指由多因素引起的能量摄入超过消耗,导致体内脂肪积聚过多、体重超过参考值范围的营养障碍性疾病,超重则是一种肥胖前期状态。肥胖按照病因,可分为单纯性肥胖和病理性肥胖。其中,病理性肥胖由基因或染色体异常、其他疾病和药物等因素所引起。

儿童肥胖不良影响

肥胖儿童绝大多数属于单纯性肥胖,主要由不合理饮食和不良生活习惯所致,比如过多的高能量食物摄入、饮食结构不合理,以及久坐不动的生活方式等,同时也受遗传、环境和社会因素共同影响。

赵雪林指出,儿童肥胖可产生长期不良影响,肥胖及其相关的健康风险(如高血压、血脂异常、糖耐量异常、2型糖尿病、动脉粥样硬化、阻塞性睡眠呼吸暂停、非酒精性脂肪性肝病、男性青春期乳房发育、多囊卵巢综合征等)可能会持续到成年,甚至造成“心理-行为”问题,包括产生自卑、焦虑、抑郁等情绪,继而造成情绪性暴食。

儿童减肥须注意

赵雪林提醒,肥胖儿童不能盲目减肥。相较于成人,儿童减肥较为特殊。一方面,要同时满足生长发育的需求,饮食不能控制得过于严格;另一方面,除儿童的自主性外,还需要家长、学校的配合。

在饮食方面,儿童应纠正不良饮食习惯,适当控制能量摄入,让饮食模式逐渐趋向于平衡。比如,尽可能减少在外就餐,减缓进餐速度,调整膳食结构,选择合适的食材,避免摄入高脂、高糖、高钠、深加工的食物,低脂烹饪。

同时,进行适当的身体活动,循序渐进,培养长期运动的习惯。可根据孩子的年龄、喜好、运动能力选择合适的运动,鼓励户外活动、亲子活动、团体活动,每天30~45分钟,每周3~5次,最终使儿童青少年每天能够至少累计达到60分钟的中、高强度身体活动。屏幕使用时间每天限制在2小时以内。

另外,保证充足的睡眠对控制体重也很重要,建议每天保证8~9小时睡眠。

赵雪林建议,超重或肥胖的儿童青少年,应及时前往临床营养科就诊,进行详细评估,明确是否存在代谢并发症,并在专业医师指导下制定个体化干预方案。

父母须知

正常情况下,眼睑睫毛向外生长,不仅起到美观的作用,而且可以阻挡灰尘等部分异物进入眼睛。儿童倒睫是一种常见的眼部疾病,指睫毛生长方向异常,导致睫毛向内生长,触及结膜或角膜。这种情况在儿童中并不少见,尤其是婴幼儿和青少年,可能与先天性因素、肥胖、眼部外伤或手术后瘢痕等因素有关。

表现与危害

儿童倒睫,有以下几种表现:
畏光 害怕强光,如在户外太阳光下眼睛睁不开、眯眼等。

流泪 由于睫毛摩擦眼球,孩子可能会出现不自主流泪。

揉眼 孩子可能会经常眼部不适,表现出揉眼、眨眼等。

视力不良:严重的倒睫可能会导致视物模糊、视力下降。

倒睫危害需要引起重视。睫毛长期摩擦角膜,可引起角膜表面的上皮细胞点状、弥漫损伤或者片状脱落,如果继发感染则出现角膜炎,严重者可影响视力,甚至导致弱视。

儿童倒睫及时干预

诊断与治疗

通过裂隙灯显微镜等检查孩子的眼部,观察睫毛的生长方向和角膜的状况,可以明确诊断。

保守治疗:对于轻度倒睫,尤其是3岁以下睫毛柔软的婴幼儿,如果检查发现对角膜和结膜的刺激不严重,没有引起明显的角膜上皮损伤,可先保守治疗,如定期观察、使用保护性眼药水预防感染并促进角膜上皮愈合等。

电解治疗:如果倒睫数量少,可在正规医院门诊电解治疗,破坏睫毛毛囊,抑制倒睫生长。

手术治疗:对于严重的倒睫,或随着年龄增长没有自行改善者,可能需要手术治疗。

家庭护理:家长可以采取一些措施减轻孩子的不适,如轻轻扒拉下眼睑或用胶布暂时性固定眼睑,减少睫毛对角膜的刺激。

通过及时诊断和适当治疗,大多数儿童倒睫可得到有效控制和治理,避免对孩子视力造成长期影响。

复旦大学附属金山医院眼科 李涛

育儿宝典



孩子是不是快要从幼儿园升入小学了?家长在择校的同时,还有一件重要的事情千万别忘——核对孩子的疫苗接种情况。

两种方法

方法一:拿出孩子的预防接种证,对照本市儿童免疫规划疫苗的接种程序表,逐一检查孩子是否已经按时接种相应年龄段所有必要的疫苗。

方法二:通过线下或线上方式获取预防接种查验凭证。其中,线下可持预防接种证至居住地所在的社区接种门诊,由预防接种医生核对并发放预防接种卡;线上自助查验适用于在本市完成常规预防接种的儿童。

如果发现有疫苗漏种,要及时带孩子至居住地所在社区接种门诊预约补种。

有效补充

即使孩子已经接种所有免疫规划类的疫苗,也不能掉以轻心。因为除国家免疫规划疫苗之外,非免疫规划疫苗(如流感疫苗、轮状病毒疫苗、肺炎疫苗等)作为免疫规划疫苗的有效补充,对于保护孩子的健康也有帮助。家长可根据孩子的健康情况、预防相关疾病的需求等,自愿自费接种。

总之,在孩子“幼小”衔接的重要时刻,家长勿忘关注孩子的疫苗接种情况,为孩子健康保驾护航。

上海市疾病预防控制中心
王楠 胡逸欣

本栏目由上海市预防医学会提供支持

上海东方教育出版服务有限公司(上海市公共图书馆协会)



历览前贤国与家 成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯