

## 家有“小胖墩”

## 体重管理学问多(上)



我国持续推进“体重管理年”三年行动,明确提出“健康体重是全民健康的核心指标”,并将体重管理纳入慢性病防治的核心策略。你知道吗?不仅是成人,儿童也需要体重管理。我们将分两期为大家介绍,家有“小胖墩”,究竟该如何正确减肥。

8岁的小男孩奇奇,正在上二年级。最近他很苦恼,发现班上的同学都比他高,而且因为身上有很多肉肉,他总是跑一会儿就跑不动了,体育课上只能孤零零地在操场旁边看小伙伴们踢球。

爸爸妈妈说:“奇奇平时小蛋糕、油炸食品吃得太多了,要赶紧减肥,以后每顿只能吃半碗饭。”

爷爷奶奶却说:“奇奇现在正是长身体的时候,得多吃点,才能长得高。”

听着家人不一样的说法,奇奇很困惑。为了解决这个问题,大家一起去了医院。

## 肥胖也会影响身高

医生测量发现,8岁的奇奇身高1.22米,体重32千克,已经达到肥胖标

准。医生第一个建议就是:“不可以再吃零食了。”

奶奶很反对:“奇奇在同学里面本来就矮,这会儿正是长身体的时候,平时吃完饭没一会儿就喊饿,不多吃点怎么长个儿?”

其实,肥胖的危害很多,其中之一就是会影响孩子的身高。

和成人一样,儿童肥胖会使心血管疾病(如动脉粥样硬化)、代谢性疾病(如高血糖)、非酒精性脂肪性肝病、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、生殖系统疾病(如多囊卵巢综合征)、骨骼疾病(如骨关节炎)、精神心理异常(如抑郁)等多种身心问题的发生风险增加。

而且,由于儿童生长发育和心理发展的特殊性,肥胖还会带来更多问题,如脂肪过多会造成生长激素和性激素分泌异常,影响骨骼生长,甚至导

致青春期提前启动,身高还没长够就提前停止。同时,肥胖会造成儿童运动能力下降,参与集体活动时受限,影响校园社交质量,且儿童的认知还在发展阶段,自我调节能力不足,面对自身肥胖更容易产生自卑、焦虑等心理。

所以,如果不解决肥胖问题,奇奇的身高也会受到更大影响。医生告诉奇奇的奶奶,孩子长身体、长个子需要的是营养均衡的健康食品,而不是蛋糕、饮料、油炸食品这些高糖高脂的零食。

## 儿童不可盲目节食

大家达成了一致意见,要帮助奇奇减肥。妈妈很有信心:“我最近就在减肥,每天只吃水煮菜和鸡蛋,效果很

好,以后让奇奇和我吃一样的东西就好了!”

医生立即告诉他们:“儿童千万不能依靠大幅减少饮食来减肥,因为他们正处于生长发育的关键阶段。盲目节食会造成营养不良,影响正常的生长发育,饥饿感也会干扰儿童的学习和生活,而且孩子难以接受和坚持节食,容易引发亲子冲突。”

那么,怎样正确管理儿童体重呢?

对于没有特殊疾病的孩子来说,造成肥胖的常见因素可能是“吃多了、动少了、睡不好、心情差”,解决体重问题也要从这几个原因着手。

浦东新区妇幼保健院

儿童群体保健科

徐伟清(副主任医师) 罗丹

本栏目由上海市预防医学会提供支持

## 家长课堂

乳牙龋坏别大意  
积极治疗保健康

□记者 冷嘉

在儿童专科医院的口腔科,当医生建议乳牙龋坏的孩子补牙时,常会有家长询问:“小朋友的乳牙反正要换掉的,能不能先不补,熬一熬,拖到换牙期呢?”

对此,复旦大学附属儿科医院口腔科杜钰医生提示,乳牙从长出到脱落,大概要在口腔内存留6~10年,而这一阶段正是儿童生长发育最重要的时期。龋坏的乳牙如果不积极治疗,对儿童口腔局部和全身健康都会产生不良影响,具体可归纳为6点。

1. 导致营养不足。因为食物嵌塞或者疼痛,造成无法正常咀嚼,从而导致营养摄入不足,影响小朋友的身体发育。

2. 影响美观和发音。前牙的龋坏会影响美观和发音,甚至对儿童心理也有一定不良影响。

3. 影响恒牙发育。乳牙龋坏不及时治疗,炎症很容易向下蔓延,而生长中的恒牙就在乳牙的牙根下方,炎症可能会波及恒牙胚,造成恒牙发育不良甚至停止发育。

4. 造成牙列不齐。如果不好好管理严重龋坏形成的残冠或拔除后的空缺,会出现周围剩余的牙齿移位,恒牙萌出位置不够,造成恒牙排列不齐,形成错颌畸形。

5. 引起面型变化。由于龋坏侧疼痛不敢咀嚼,长期使用健侧,会造成两侧面部不对称。

6. 引发全身疾病。乳牙龋病若发展成为根尖周病,炎症因子及细菌进入血液和全身,还有可能诱发关节炎、肾炎、心内膜炎等全身性疾病。

“大多数情况下,乳牙龋坏都需要及时修补。”杜钰指出,当然也有例外,主要考量以下因素:一是看还有多久换牙,如果医生根据X线片发现乳牙马上就要替换,或者乳牙已明显松动,可以不补;二是看牙洞有多大,如果只有一个很小、光滑牙面上的龋坏斑点,医生通常会建议先观察及定期复查,对于这种情况的孩子,日常家长要监督其勤刷牙、必要时涂氟,改善口腔卫生,注意饮食,避免斑点继续发展变大成为龋洞。

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