

儿童肥胖 不容忽视的现实

按体重衡量肥胖不全面

体质指数 (BMI=体重/身高的平方) 是国际上衡量肥胖的主要标准之一。然而, BMI 存在缺陷, 只顾及体重和身高, 忽视了脂肪所占的比例。

为了获得体内脂肪含量的信息, 人们开始采用体成分分析仪对体内脂肪含量进行初步的判定。其正常值范围简单说, 男孩和 12 岁以下女孩应该小于 20%; 12 岁以上女孩小于 25%。

另外, 脂肪的分布部位也是影响患病几率的因素之一。比如, 四肢偏胖的人比腹型肥胖的人危险性小; 同样腹型肥胖的人, 如果脂肪主要堆积在内脏周围则患病的危险性更大。因此, 临床医生已越来越多采用腰围与身高的比值作为判断儿童是否腹型肥胖的评价指标。目前的判断标准主要针对 6 岁以上儿童, 理想的比值应小于 0.46。

因此, 家长在考虑孩子是否肥

儿童肥胖引发疾病危害的话题, 属于老生常谈。在此, 介绍一些家长平时可能较少了解却又值得关注或能切实应用的相关知识。

暑假即将到来, 儿童和家长暂时从繁重的学业负担中解脱出来, 在喘口气的间隙, 请关注一下儿童健康问题, 尤其是儿童肥胖。

胖时, 至少要考虑 3 个因素, 即体质指数 BMI、体内脂肪比例, 以及腰围与身高的比值。

肥胖儿童走出心理阴霾

肥胖除对青少年儿童有生理上的影响外, 对心理也造成较大影响, 包括缺乏自信、影响智商、精



力不足、性格孤僻等。最主要的特征表现包括经常性的喜怒无常、过分自卑, 同时也更不愿意融入社会, 对参加集体活动或与他人沟通有较强的抵触心理, 而且任何负面经历都极有可能为其今后的成长带来长期甚至是永久的伤害。

心理治疗方法对于儿童来说, 有时比饮食和药物治疗更见效。因为儿童的心理正处于调整适应阶段, 通过有效心理调整, 往往可以改变儿童的不良饮食习惯。因此在发现肥胖儿童出现上述症状时, 应及时地寻求专业人士的帮助, 千万不能让肥胖儿童在心理成长的敏感期因为反复受挫而形成自我否定、自我封闭或者以反抗、破坏、伤害等品行障碍为特征的行为模式, 这无疑将贻害终身。

防孩子肥胖从家长做起

研究发现, 引起儿童肥胖的因素都与家长有关, “家长”并不仅指父母, 还包括祖辈在内的所有照顾者。首先, 有些家长缺乏保健知识, 不能以身作则养成健康的饮食习惯, 或者不注重均衡饮食。其次, 有些家长对孩子的照顾过于周到, 表现为过度喂养、衣来伸手、饭来张口、出门坐车、上楼电梯, 课业至上; 为防止运动锻炼时受

伤, 仅有的娱乐设施是电脑、电视、游戏机。另外, 不应忽视遗传的影响: 父母中有一方肥胖的, 儿童有 40%~50%肥胖的几率, 如果父母双方都肥胖, 则孩子有 80%肥胖的可能。

不难看出, 家长才是预防孩子肥胖的关键环节, 虽然我们不能改变基因, 但遗传并不是 100%的决定因素, 它只能警示我们更积极地预防; 同时多掌握一些保健知识, 从自己做起, 言传身教, 帮助孩子养成良好的生活习惯, 这远比喂食营养品有益得多。

“宜疏不宜堵”, 是国际上预防儿童肥胖的建议, 具体来说, 不要单纯地禁食甜味食物, 这会导致他们更加希望吃到甜食, 并且一旦得到便容易过量摄入。重要的是, 要学会均衡膳食, 学会管理甜食和能量的摄入, 让孩子通过运动达到能量收支平衡, 而不是简单禁止。

(新民)

夏日别贪凉 警惕骨关节炎



每年的夏末秋初时期, 各大医院门诊均会迎来许多骨关节炎患者, 这些人中有很一部分是因为夏天不注意对关节的保护而被“秋后算账”的。

骨关节炎是一种以关节软骨退行性变和继发性骨质增生为特征的慢性关节疾病, 是中老年人的常见疾病。夏天, 人体的毛孔处于扩张状态。此时如果环境温度过低易导致人体受凉而引起体内血管痉挛收缩, 浅层的组织器官缺血, 影响局部组织新陈代谢从而导致功能的紊乱。这种情况在人体处于睡眠状态时尤甚, 如果空调出风口及风扇长时间直吹人体背部或关节处, 可能会诱发出现或加重腰肌纤维炎、颈椎病及骨关节炎等病情。人在睡眠时, 关节部位血液循环速度变慢, 长时间的低温会使肌肉、韧带僵硬, 从而导致关节炎症的发生。由于颈肩部是睡眠时最少活动的部位, 因而因睡凉席引起的肩周炎及腰背痛

在夏天也极为常见。

专家提醒, 不要过分贪凉是防止夏天发生骨关节炎的有效举措。比如, 夏季不宜直接睡凉席, 睡凉席最好在上面垫上床单。使用凉席时, 室温不宜过低, 否则凉上加凉很容易引发疾病。平时应打开门窗, 保持通风, 但要避免“过堂风”。在夏季, 大家最好避免寒冷、潮湿等诱发关节炎的因素, 尤其是原来就有关节炎的人更应注意, 要尽量选择阳光充足、湿度适宜的房居住, 使用空调和风扇要适度。

专家同时提醒, 夏天长时间开车, 车内空调温度调得很低, 很容易因受凉引起关节问题, 出现腕、肘及膝关节疼痛、肿胀与活动不适。经常开车的人可能比一般的人更容易患膝关节痛, 就是因在低温驾驶室内太久受凉导致。因此, 除了车内空调的温度要适宜外, 出风口也应尽量避免直吹人的肢体部位。

(新华)



儿童反复“突然失神”或提示癫痫发作

癫痫如果在儿童期就已发病, 整个家庭将陷入痛苦的深渊。癫痫的发作有一个共同点, 即脑内某些神经元的异常持续兴奋性增高和阵发性放电。这些神经元兴奋性增高的原因以及这些兴奋性如何扩散等, 至今不清楚, 但突触间兴奋性传递障碍可能与之有关。

儿童癫痫有多种发作形式, 如失神发作、非典型失神发作、松弛性发作、肌阵挛发作等。儿童发病时很少出现突然神志丧失、发出尖叫声、跌倒、瞳孔散大、光反应消失等容易被察觉的表现, 因而家长很容易忽视。以儿童失神发作为例, 发作时表现为短暂的意识丧失, 既不跌倒, 亦无抽搐。患儿往往突然停止原来的活动, 中断谈话, 面色变白, 双目凝视无神, 手中物件可能跌落, 有时头向前倾, 眼睑、口角或上肢出现不易觉察的颤动。发作年龄以 5~10 岁为多。如果孩子有上述表现且一天内发作频繁, 家长要多加留意了, 为了做到早期发现应及时到医院咨询就诊。

除部分患者针对病因治疗外, 大多数患者都需要长期使用抗癫痫药物治疗。家长和对战胜疾病的信心, 乐观积极的情绪以及有规律的作息, 周围和社会的理解、支持和关心, 都是使治疗取得成功的重要条件。

(健康)

热天吃素有讲究

天气越来越热, 让人食欲大减, 油腻的肉食吃不下, 有的人还想趁着热天减肥, 于是素食成了当下人们的最爱。适量吃素可以降低心血管疾病、肥胖、糖尿病及肿瘤的发病几率。可是素食吃法不对, 就不利于健康, 下面看看营养师的素食指导吧。

做素食少放油和盐

很多人做菜时烹调油放得很多, 尤其是北方, 习惯油脂多, 盐分多, 大家只是知道蔬菜有利于健康, 却不曾想过蔬菜的吸油性特别强, 无论是哪种食用油, 脂肪的含量都在 98%以上, 也就是说几乎都是脂肪。一道菜中如果加入了 30 毫升油, 则意味着您将吃进去将近 30 克的脂肪。这样一来, 蔬菜非但不能带来减少脂肪的效果反而有增加体重的可能。盐分的过多摄入, 则容易造成血压的增高, 还会导致过多水分在体内滞留, 同样对健康不利。

蔬菜焯拌比炖炒强

有些人喜欢吃炖菜, 可是蔬菜中的维生素 C 和一些抗氧化物质非常不耐热, 遇热就会“逃跑”, 若经过长时间的炖煮这些保健成分会损失一大半, 甚至更多, 不免有些可惜了。

其实蔬菜只要不用过多的油脂, 烹调的时间不是特别长, 怎么吃都不错。如果一定要说哪种食用方法最好, 那就是焯拌最好, 加点芝麻酱, 或者是香油、橄榄油, 或者少许加热后的食用油都可以。一来焯拌菜减少了炒食过程中的加热时间, 减少了维生素及抗氧化物质的流失, 更大程度上保留了营养; 另外缺少了烹炒过程中加油的过程, 使其热量更低; 再有从健康养生的角度讲, 更适合体质怕冷, 肠胃不好的人群, 也降低了夏季肠炎高发的危险。

菜叶和皮别轻易扔掉

蔬菜每个部分都有营养, 其中



绿叶是植物合成营养成分的工厂, 也是营养之精华所在, 扔掉它会极大地降低蔬菜的营养价值。比如说, 白菜外层绿叶中的胡萝卜素浓度要比中心白色叶子高十几倍, 维生素 C 也要高好几倍; 莴笋叶子的胡萝卜素、维生素 C 的含量都高于

莴笋的茎。

此外, 茄子皮、萝卜皮、甘薯皮、番茄皮, 含有花青素、异硫氰酸酯类物质、抗氧化成分和膳食纤维等, 也有一定的防癌功效。若能多保留一些皮, 甚至把皮吃掉, 显然更利于健康。

(小林)