

“小胖墩”为何扎堆 怎样科学管理孩子们的体重

5月11日是世界防治肥胖日。近年来,我国儿童青少年肥胖率快速上升,已成为重要公共卫生问题之一。国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》显示,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年儿童超重肥胖率将达到31.8%。

“小胖墩”为何扎堆?如何做好儿童青少年的体重管理?多位专科医生来支招。

肥胖问题影响儿童健康成长

“当前因为肥胖来就诊的家长及孩子确实越来越多,还有不少孩子因为性早熟、身高偏矮等问题来就诊,同时也发现伴有肥胖。”广东省妇幼保健院儿童内分泌遗传代谢科主治医师邓智说。

如何判断孩子是否肥胖?专家表示,可以通过身体质量指数(BMI)、腰围与身高比值等指标来识别。其中,BMI是体重(公斤)除以身高(米)的平方,若该指数大于同年龄、同性别儿童的第95百分位数,则属于肥胖。

“腰高比是另一个直观的指标。”邓智说,6至17岁的男生、6至9岁的女生腰高比大于0.48,10至17



资料图片

岁的女生腰围身高比大于0.46,就可以认为是腹型肥胖。

专家表示,肥胖是多种疾病的重要危险因素,不仅影响儿童青少年运动能力、骨骼肌肉发育和认知发展,也会对儿童青少年的心理健康、心血管系统、内分泌系统、呼吸

系统、消化系统等产生不良影响。

此外,儿童肥胖如果不加以控制,可能会延续至成年。研究显示,如果儿童肥胖没有及早干预,其成年期的肥胖风险将显著增加,带来多种慢性病的发病风险,加重医疗及社会经济负担。

“小胖墩”与多种因素相关

“小胖墩”为何越来越多?专家表示,儿童青少年肥胖大多属于原发性肥胖,这与多方面因素有关,包括膳食营养不合理、运动不足、生活方式不佳,以及心理因素等。

——膳食营养不合理是重要原因。“可能许多人没有意识到,肥胖也是一种营养不良。”广东省妇幼保健院营养科主任医师夏燕琼说,肥胖其实是能量过剩,这种情况的孩子通常喜欢高糖、高脂、高能量的食

物,往往忽略了蔬菜、水果,容易缺乏一些维生素和矿物质,导致营养不良。

——运动不足叠加生活方式不佳。随着电子产品的普及,孩子们久坐时间明显延长,用于户外活动和体育锻炼的时间则被严重压缩,摄入多、消耗少,热量无法及时代谢,体重自然逐渐上升;同时,一些孩子学习压力比较大,睡眠不规律,这些也会影响内分泌和激素代谢,

久而久之就会肥胖。

——儿童肥胖常与情绪问题并存。“肥胖和情绪问题常常是共生的。”广东省妇幼保健院心理科副主任医师何伟健说,伴有情绪问题的肥胖儿童常见烦躁、脆弱无助、兴趣缺乏、自信心不足等症状,部分儿童通过进食高热量食物来缓解压力。另一边,肥胖有可能会加剧社交孤立,加重情绪问题。

合力管好儿童体重促健康

专家表示,防治儿童肥胖需要从家庭到社会综合施策,共同守护孩子健康成长。

家长“带好头”做好体重管理。做好儿童体重管理有赖于全家人共同做好科学饮食、适量运动、规律作息。家长要树立健康观念,带头做好体重管理,切勿认为孩子长大以后自然就会瘦下来,忽略肥胖背后的代谢风险。

守好青春期体重管理“这道关”。青春期是孩子生长发育的关键阶段,身体肥胖可能引起脂肪堆积、激素分泌异常,影响身高的发育,也极大增加了成年期代谢疾病发生的风险。

关爱肥胖儿童,加强正面引导。家长要重视改善家庭环境,加强亲子沟通,帮助孩子纾解压力、恢复自信,学校和社会应当给予充分

关爱,共同努力让孩子自觉养成健康的生活方式。

据新华社



新研究: 年轻世代将面临 更多“前所未有”的热浪

新华社伦敦5月8日电(记者 郭爽)最新发表在英国《自然》杂志上的一项研究显示,年轻世代将承担更多气候风险,面临更多“前所未有”的热浪。

“儿童与青少年一代将首当其冲承受气候变化冲击”这一观点并非新论,但这项最新研究通过对长达60年的人口数据的研究,首次精确量化了哪些世代和多大比例人口将在极端高温下经历“前所未有”的生活环境。

比利时布鲁塞尔自由大学领导的研究团队利用气候模型设定了不同地区和极端天气类型(包括热浪、洪水和野火)的阈值。以布鲁塞尔为例,当地被认定为“前所未有”的热浪阈值为:一生中经历6次极端热浪事件。

然后,研究团队利用人口统计数据,测算出在1960年至2020年间出生的全球人口中,每代人在其一生中暴露于极端天气阈值的比例,以及这一比例将如何随着不同的全球变暖速度而变化。

结果显示,即使对未来75年气候变化作出保守预测(全球到2100年比工业化前水平升高1.5摄氏度),2020年出生的儿童中也有超过一半(约5800万人)将在其一生中面临“前所未有”的热浪。如果更为悲观的气候预测(升温达到3.5摄氏度)成真,那么目前5岁儿童中将有92%(约1.11亿人)面临这样的极端热浪。相比之下,1960年出生的人口中,这一比例仅为16%。

研究人员指出,虽然研究存在一些局限性,如未考虑人口在极端天气下在国家边界内的流动以及生育率和死亡率的发展趋势等,但强调了控制全球变暖速度以保护后代的必要性。

俄研究显示一类耳聋 多与致病基因有关

新华社莫斯科5月11日电(记者 栾海)俄罗斯萨拉托夫国立医科大学的研究者日前报告说,他们通过研究感觉神经性耳聋青少年患者试验组发现,其中多数患者的病因与致病基因有关,该研究成果将有助开发诊治这种疾病的新方法。

据俄新社报道,这个试验组由26名1岁到18岁的感觉神经性耳聋患者组成,研究者对这些患者进行了医学检查、病史分析和全基因组测序等分子遗传学研究,结果发现21人带有数种致病基因,其中部分基因会导致某些疾病和综合征的发展,而感觉神经性耳聋是这些疾病和综合征的症状之一。还有一些基因具有突变特征,这些基因的活动可能与罹患感觉神经性耳聋直接相关。

研究者举例说,他们发现有3例患者的ARID基因存在致病性变化,这种变化与一种遗传性疾病科芬-西里斯综合征有关联,而感觉神经性耳聋是该综合征的特征。还有两例患者带有SLC26A4基因突变和GJB2基因突变,这两种突变会导致病情发展为非综合征性感觉神经性耳聋。

参与这项研究的儿科副教授古梅纽克总结说,如果发现某些孩子的感觉神经性耳聋不是由发炎或损伤引起,那就要考虑使用分子遗传学诊断来确定病因。深入了解这种耳聋的病因,将有助制订个性化治疗方案。