

1岁以上儿童超重率达12.2%

不及时干预 超重肥胖儿童将增至4948万人 北京儿童医院暑期开设“肥胖门诊”

本报讯(记者 陈斯)我国7岁以上学龄儿童超重率逐年攀升,已达到12.2%。专家表示,肥胖是高血压、糖尿病等疾病的诱因,孩子超重或肥胖家长应重视。又到暑假,为帮助更多“小胖墩”利用假期抓紧建立健康生活习惯,北京儿童医院营养膳食科和国家体育总局共同推出了“我健康我快乐”减重计划,除开设“肥胖门诊”外,还组织了肥胖儿童义诊、儿童肥胖夏令营等系列活动。



不及时干预 超重肥胖儿童 将增至 4948 万人

据北京大学公共卫生学院和联合国儿童基金会联合发布的首部《中国儿童肥胖报告》数据显示:1985—2014年,我国7岁以上学龄儿童超重率由2.1%增至12.2%,肥胖率则由0.5%增至7.3%。

如果不采取有效的干预措施,至2030年,这一数据将达到28.0%,超重肥胖的儿童数将增至4948万人,由于超重及肥胖所致相关慢性病经济花费将增至每年490.5亿元。

北京儿童医院营养膳食科闫洁主任表示,肥胖是高血压、糖尿病、血脂紊乱、心脑血管等疾病的诱因,当孩子出现超重或者肥胖时,应引起家长的足够认识。

肥胖不仅会引起内分泌系统疾病、呼吸系统疾病、心血管系统、生

殖系统疾病,还会对心理、精神带来不良影响。

“很多家长过于关注孩子减重的速度和斤数,这是很大的误区,会导致孩子抗拒减肥,容易反弹,甚至发生营养不良。”闫洁主任说,减肥不能急于求成,慢慢胖起来的就得慢慢瘦回去。尤其是肥胖儿童,减重并不需要追求减重的速度和斤数,由于孩子还在生长发育期,随着身高的不断增长,只要体重增长的速率减下来,那么BMI指数就会下降,肥胖程度就会减轻。

不少有减肥经历的人会陷入“长久饥饿—极度渴望—暴饮暴食”的恶性循环中,这源于他们体内基础代谢水平的调节障碍。减肥时,如果一直处于饥饿状态,他们就会比一般人更渴望高油高糖的垃圾食品。这些食品不好,却能激活大脑的奖赏中心。所以,防止复胖最关键的还是要养成良好的生活习惯和饮食习惯。

防止复胖最关键 可定制个性化减重方案

为帮助更多肥胖孩子科学、健康、快乐地减轻体重,树立“减重不是目的,生活方式健康才是目的”的理念,北京儿童医院营养膳食科发起了“我健康我快乐”减重计划,利用APP平台,联合心理医师、内分泌专家,以及国家体育总局的儿童运动专家,一起为每位孩子制定个性化的减重食谱和减重运动方案,并进行心理疏导,通过减重打卡、奖励方案等让孩子更加轻松地减重。

其中,“肥胖门诊”将于每周一、三、五全天及周四上午,在北京儿童医院门诊楼2层。

儿科急诊病症 发热占八成

其次是呕吐、腹痛和腹泻 暑期小患者数量创今年纪录

本报讯(记者 陈斯)由于室内室外冰火两重天、食物不易保鲜、孩子抵抗力弱等原因,今年暑假,北京儿童医院的患者数量刷新了今年以来的纪录,夜急诊亦增长明显。

急诊中,什么症状突发最多?如何诊断应对?记者走访北京东区儿童医院等多家医院获悉,发烧、呕吐、腹痛和腹泻分别占据了夜急诊疾病的前三名。

北京儿童医院集团成员——东区儿童医院自7月3日开放24小时内科急诊十天,共接诊约300例患儿,高峰时段多集中在20点到24点。

其中,发热患儿最常见也最多,占到了近八成,其次是呕吐、腹泻和腹痛患儿。

对此,北京东区儿童医院内科副

主任医师于连红提示,夏季是手足口病和疱疹性咽峡炎的高发期,这两种疾病的共同症状都表现为发热,所以在接诊时,除了量体温、观察患儿精神状态、询问睡眠和饮食状况外,医生都会仔细查看孩子的口腔黏膜、双手、双足、肛周有无皮疹或疱疹,咽部是否有疱疹等。

“即便当时这些部位没有疱疹、皮疹也不能大意,因为这两种疾病都有潜伏期,很可能发热后两到三天才会出现疱疹或皮疹。”于主任表示,基于这个特点,医生都会告诉家长回家后一定要密切观察孩子身体这些部位的变化。与此同时,如果孩子突然出现睡眠不安、四肢抖动和咳嗽,都需要立刻就诊。

另外,消化不良、急性胃肠炎等疾

病都可以表现为呕吐、腹痛和腹泻,而呕吐、腹痛和腹泻都可能引发脱水,重度脱水可能引发休克的严重后果。所以接诊这类患儿时,医生首先要判断孩子是否有脱水表现,及时给予补液治疗。“口唇黏膜干燥、皮肤弹性变差、眼泪减少、尿量减少、眼窝凹陷,这些都是脱水表现。”于主任介绍,此类患儿还需要做血常规、便常规等化验帮助判断病情,医生给予对症治疗。

值得一提的是,掌握一些小技巧也可以帮助家长提高就诊效率,减少就诊时间。比如,东区儿童医院提供了24小时咨询服务,家长来急诊前可先拨打电话告知医生孩子的病情,预计到达时间,这样医护人员即可提前为接诊做好准备,并将疾病可能对孩子身体的损害降到最低。