

近年来,我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升——

# “小胖墩”为何越来越多

“我家孩子才9岁,这半年长了20斤”“孩子胖了,非常不喜欢动”……近期,首都儿科研究所成立医学体重管理中心,不少家长带孩子前来向医生咨询体重管理意见。

近年来,我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升。超重肥胖,不仅会影响孩子身体健康,还可能带来焦虑、抑郁等心理问题。

## “小胖墩”扎堆

首都儿科研究所内分泌科副主任宋福英一边翻看检查报告,一边耐心地向一位家长解释:“身高1.44米,体重63公斤,BMI指数超过30,孩子已处于肥胖范围,这对他的健康会造成不小的影响。”

“这几年,小胖孩明显增多了。”山西省阳泉市体育运动学校射击教练员王韩告诉记者,如今,队里选拔队员时,十几个学生里,总有两三个胖胖的孩子。

广东省疾病预防控制中心副主任林立丰说,2023年,广东省中小学生超重肥胖检出率约为20%;近3年来,虽然广东中小学生超重检出率有所下降,但是肥胖检出率呈上升趋势。

国家卫生健康委制定的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,我国居民健康状况总体改善的同时,超重肥胖问题日益突出。有研究预测,若该趋势得不到有效遏制,2030年我国儿童超重肥胖率将达到31.8%。

“小胖墩”增多是全球普遍现象。近期,英国《柳叶刀》杂志刊发的一项研究显示,全球青少年儿童肥胖问题正在持续升级,预计到2050年,将有约三分之一的青少年儿童面临超重或肥胖,数量将达约7.46亿。

宋福英说,超重肥胖儿童往往合并多种代谢紊乱问题,高尿酸血症发生率在37.6%至64.5%,非酒精性脂肪肝达23%至77%,高血脂症、糖代谢异常、高血压的比例也不低,睡眠呼吸暂停综合征更是占到了59%。

专家指出,根据研究,41%至80%的儿童肥胖可延续至成年,成年后患心脑血管疾病等慢性病的风险大大增加,同



3月15日,浙江省德清县洛舍镇卫生院儿童体重管理门诊正式运行。图为医护人员在登记儿童诊疗信息。新华社照片

时伴随焦虑、抑郁等心理健康问题。

## 为何越来越胖?

“小胖墩”扎堆,潜藏不可忽视的健康危机。记者走访多地,探究这一现象背后的原因。

——吃多动少。  
“学习压力大,久坐时间长。”山西太原进山中学体育教师朱晓红观察发现,目前很多孩子在校运动量依然不足。

“孩子超重肥胖往往是总能量摄入过多、饮食结构失衡导致的,不少肥胖儿童也会营养不良。”宋福英说,吃饭速度过快、吃太多零食、睡前吃过多食物等都是孩子们常见的不良饮食习惯。

“胖了就不想动,越不想动就越胖,形成了恶性循环。”北京儿童医院临床营养科主任黄鸿眉说。

——家庭影响。

首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏在门诊中看到,有些“小胖墩”来就诊,同来的父母看起来也是超重或肥胖的体型。

“体重跟基因、家庭生活习惯、健康管理意识都有关系。”李敏认为,家长的认知尤为关键。有的家庭平时的饮食习惯就是喜欢吃高盐高糖类食物;有的家长急于让孩子快速减重,采取节食等不当方式,导致孩子肌肉含量减少,营养不良。

——观念误区。

“受传统观念制约,有的家长还存在观念误区。”宋福英表示,一些家长依然有“要多吃、吃得好、越胖越健康”的理念,他们往往认为小孩肥胖没关系,长大了自然会瘦下来,殊不知饮食习惯一旦固定就很难改变。

有研究显示,预计在2025年至2030年间,我国农村儿童肥胖检出率将超过城市地区。专家指出,传统观念和养育方式可能是农村儿童肥胖的重要诱因。

——环境因素。

“如今,各类零食层出不穷,宣传铺天盖地,诱导性很强。”黄鸿眉表示,孩子们往往会被形象可爱、味道可口的高糖、膨化食品所吸引。

此外,手机、平板、电脑等电子产品和外卖、网购的普及,正在逐渐改变孩子们的

作息习惯;生活变得更便捷的同时,也让青少年儿童更容易接触不健康饮食。

## 相关部门和各地出台系列举措

教育部、国家市场监督管理总局、国家卫生健康委出台的《学校食品安全与营养健康管理规定》要求,中小学、幼儿园一般不得在校内设置小卖部、超市等食品经营场所,确有需要设置的,应当依法取得许可,并避免售卖高盐、高糖及高脂食品。

广西近日发布的义务教育学校学生餐营养配餐指南提出,6至14岁中小學生餐平均每天提供的食物种类不少于12种,每周不少于25种;结合学生营养健康状况和身体活动水平科学配餐,确保平均每日食物供应量达到标准的要求。

学校对青少年儿童超重肥胖防控至关重要。北京市近期发布《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》,提出打造效果显著的体育课、大力开展学生班级联赛等八条举措,让校园体育充分促进学生身心健康发展。今年1月1日起施行的《山西省体育发展条例》要求,学校应当将在校内开展的学生课外体育活动纳入教学计划,与体育课教学内容相衔接,保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼。

“需要简洁易懂、操作性强的健康饮食和家庭活动科普”“建议加大对食养指南等的解读力度”……记者在采访中收集了不少家长和孩子们的想法——大家期盼健康的体魄,但普遍缺乏科学运动和减肥相关知识、指导。

近期,多地医院开设了儿童减重门诊。首都儿科研究所精神心理科将为孩子提供咨询和指导服务,帮助他们积极应对心理挑战;山西省儿童医院临床营养科推出肥胖慢病管理,为孩子量身定制科学安全有效的减重方案……

“体重管理不仅涉及膳食和运动,更重要的是提升健康意识和健康素养。”黄鸿眉说,家庭、学校、社会需要协同配合,构建涵盖食品监管、教育评价、城市规划的系统体系,助力孩子们健康成长。

专家提醒,如果孩子出现超重肥胖问题,家长需要及早干预,少给孩子吃高盐高糖食品,多带孩子参加户外活动;如果肥胖问题比较严重,可及时就医。

据新华社电

## 启东市人民医院医护进社区 教市民正确测血压

近日,启东市人民医院危重症专科小组走进医院附近社区,开展“关注血压健康,守护生命防线”主题健康科普活动。

医护人员从影响血压测量的常见因素入手,介绍了坐姿、袖带选择、测量时机等对血压读数的影响,特别指出憋尿、说话、跷腿等可能导致血压读数偏高。同时,向广大居民现场示范了正确佩戴袖带、调整坐姿的测量方法,并邀请居民现场体验。他们还还为居民现场测量了血压、血糖,并针对测量结果提供个性化建议,如合理饮食、适量运动、按时服药等,帮助居民更好地管理慢病。

社区居民们也纷纷分享了自己的血压管理经验。

·杜国华 赵丽莉 李波·

## 市老年康复医院耳鼻喉科提醒 频繁流鼻血要小心

近日,9岁的小杰在和小伙伴玩耍时突然流起了鼻血。家长起初以为是孩子玩耍时不小心碰撞到鼻子所致,便按照常规方法捏住鼻翼两侧为他止血。然而,这次出血却持续了较长时间才止住。

市老年康复医院耳鼻喉科主任顾斌检查后发现,小杰患有过敏性鼻炎。近期花粉浓度较高,每到花粉季,小杰就频繁打喷嚏、鼻子发痒,他忍不住频繁揉鼻子、挖鼻孔,导致鼻腔黏膜受损。再加上过敏性鼻炎会使鼻腔黏膜长期处于炎症状态,变得脆弱不堪,在多种因素作用下,就极易引发鼻出血。

无独有偶。48岁的吴先生日常工作忙碌且压力较大。虽然 he 知道自己患有高血压,但由于工作节奏快,常常忘记按时服药。前两天,吴先生正在处理工作,突然毫无征兆地感觉鼻腔一热,随即流出鼻血,出血势头较猛。此前他曾听闻高血压可能引发鼻出血,联想到自己近期血压控制不佳,心里不禁有些担忧,便决定前往医院挂号检查。

顾斌接诊后了解到吴先生患有高血压且近期血压控制不稳定的情况后,高度怀疑此次鼻出血与血压异常有关。经测量,吴先生当时的血压高达180/110mmHg,处于高血压二级与三级之间的较高危险水平。进一步检查发现,长期高血压已致使吴先生鼻腔内血管壁受损,变得脆弱易破裂。

专家提醒:在日常生活中,要保持鼻腔湿润,可使用生理盐水滴鼻;改掉挖鼻孔等不良习惯;积极治疗鼻腔疾病。如果出现出血持续15分钟以上,或每次出血量超过200ml;频繁出血(每周超过3次),尤其是单侧反复出血;伴随头痛、视力异常、鼻塞、耳鸣等症时,一定要及时就医,进行全面的检查,明确出血原因,以便采取针对性的治疗措施。

·鲍微 凌燕 李波·

## 通大附院团队巧用超细内镜技术 击碎胆管结石圆了患者“安睡梦”

“你们如同大海里的灯塔,让病人感到光明;你们就像一叶扁舟,让落水的患者感到了希望。”近日,通大附院消化内科收到一封患者家属的感谢信,字里行间洋溢着对主任医师鲍柏军、主治医师吴红培,以及护理团队的无比感激。从多院拒诊到无创重生,一封真情流露的感谢信,更是见证这场生命奇迹背后的创新力量。

原来,一个月前86岁的于老太上腹部出现持续性疼痛,并伴恶心呕吐,被紧急送入通大附院消化内科就诊。检查显示,老人患有胆总管结石(最大直径约21mm)伴急性胆管炎,同时合并高血压、糖尿病、心脏病等基础疾病,尤其存在三尖瓣重度反流、肺动脉高压等严重心脏问题,心脏射血分数极低——这意味着传统外科手术风险极高。

据了解,于老太体内的结石已存在十余年,当时结石较小,曾出现一次疼痛

症状,经药物治疗后得以缓解。但今年年初以来,疼痛反复间歇性发作,且每次发作持续时间一次比一次长。“母亲疼得整夜流泪,我们兄弟三个跑遍多家医院,都因手术风险太大被婉拒。”于老太的儿子含泪回忆道。面对家属“宁可拼死一搏,不愿母亲受苦”的恳求,鲍柏军团队接下这场“生命的考题”。

在与患者家属进行沟通并全面评估后,鲍柏军决定采用当前在南通地区独家独立开展的核心技术——胆道镜下液电碎石取石术(SpyGlass技术)。SpyGlass技术是一种超细的经口胆道内窥镜系统,通过十二指肠镜的活检孔道引入直径仅3.5mm的SpyGlass子镜,实现胆道系统的直视检查与治疗。该技术突破了传统ERCP的可视化盲区,无须术后窦道或胆管切开,即可在微创条件下完成精准操作。SpyGlass技术以其微创、精准、高效的特点,显著提升了胆道疾病的治疗水

平。尤其对于复杂胆道结石和肿瘤病例,该技术提供了更安全、有效的治疗方案。然而,术前需严格评估患者适应证,术中操作需由经验丰富的医生完成,降低并发症风险。

“这项技术无须开腹,通过人体的自然腔道进入胆管,在直视下精准粉碎结石,能有效处理外科手术风险大的高龄及胆管巨大结石等问题。”鲍柏军主任解释道。

团队分两阶段实施手术:首次手术通过口腔插入十二指肠镜至十二指肠乳头胆管开口,引入胆道镜,以液电碎石将巨石粉碎成碎石,再分次彻底清除。历经两次精细操作,这颗困扰老人十余年的“顽石”终被瓦解。

术后,困扰于老太许久的疼痛消失,终于能安稳入睡。“谢谢好医生啊!”看到前来查房的鲍柏军主任,于老太用最朴实的言语诉说着感谢。经过数天观察,于老太已顺利出院。

·李波 居靖雯·

## 国家疾控局发布健康提示——

# 水痘和手足口病这样预防

春季是多种传染病高发季节,水痘和手足口病作为儿童青少年群体中常见的传染性疾病,受到家长关注。国家疾控局近日发布健康提示。

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病,初次感染表现为水痘,病毒潜伏于神经节中,免疫力低下时可再次引发带状疱疹。

家长关心,孩子得水痘后有哪些表现?中国疾控中心病毒病所专家表示,水痘皮疹的特征包括:皮疹先发于头部和躯干,逐渐向四肢扩散;从红色斑疹迅速演变为丘疹、水疱,最终结痂;夜间瘙痒感加剧,需避免抓挠以防继发感染。

如何做好预防与处置?专家表示,儿童可接种两剂水痘疫苗(首剂12至18月龄,第二剂4至6岁);患者应隔离至全部结痂,需居家休息,保持皮肤清洁,避免抓挠。

若出现高热不退、皮疹化脓或意识模糊等状况,应立即就医。孕妇、新生儿及免疫力低下者感染后需尽早接受抗病毒治疗。

手足口病也是春夏季常见传染病。中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍,手足口病由多种肠道病毒引起,以手、足、口腔等部位皮疹为典型症状,5岁

以下儿童为高发人群。早期症状为发热,随后出现口腔黏膜疹及手足部红色丘疹或疱疹,部分患儿臀部、四肢亦可见皮疹。多数病例症状较轻,极少数可能引发病毒性脑炎等严重并发症。

预防手足口病应做好以下6点,包括:避免接触患儿,尽量不要与患儿拥抱、分享玩具、共用餐具和洗浴用品等,防止交叉感

染;保持手卫生,用“七步洗手法”清洁双手;减少聚集;密闭公共场所和居室要经常通风,保持空气流通;做好清洁消毒;积极接种疫苗。目前,EV71型灭活疫苗可有效预防由肠道病毒71型引发的手足口病。

王华庆强调,水痘和手足口病均可防可控,防控核心在于“保护易感人群、切断传播途径、控制传染源”。

据新华社电



CFP供图



南通名医团·健康大家谈

## 手抖不一定是得了帕金森 南通四院神经外科专家答疑解惑

手抖到无法端稳茶杯、完成夹菜动作,甚至连系鞋带都变得困难,这是否就意味着患上了帕金森病?近日,笔者来到南通四院,向专家请教这一问题。

该院神经外科主任、主任医师朱蔚骏介绍,在医学领域,手抖被称为“震颤”,它确实是帕金森病的常见症状之一,但并非所有帕金森病患者都会出现手抖,且出现手抖症状也不一定就是帕金森病。

帕金森病引发病的手抖具有独特特征:静止状态下表现明显,一旦肢体开始活动症状会有所减轻,进入睡眠状态后则完全消失。此外,帕金森病还伴有运动迟缓、肌肉僵硬、姿势平衡障碍等典型症状,例如起身、行走速度变慢,肢体僵硬发紧,容易失去平衡而摔倒等。

朱蔚骏进一步解释,帕金森病的发病机制主要是中脑黑质神经元大量变性坏死,导致多巴胺分泌显著减少。该病的病因较为复杂,与遗传因素、环境因素以及神经系统的自然老化过程密切相关,目前尚无法实现根治。值得关注的是,约5%—10%的患者属于早发型,即使是年轻人,若长期接触重金属、农药,或存在遗传致病因素,也可能患病,甚至有青少年发病的案例。

在诊疗方面,南通四院帕金森门诊组建了专业医疗团队,推行多学科协作诊疗模式。医生会根据每位患者的个体情况,量身定制个性化诊疗方案,旨在有效改善患者症状,切实提升生活质量,为患者及其家庭带来积极的治疗前景。

·朱小平 钱晨成·



扫描二维码 了解更多内容

## 市肿瘤医院联手多家单位 义诊服务送进社区



专家团队解答市民疑问。

近日,市肿瘤医院联合崇川区唐闸镇街道社区卫生服务中心、任港街道社区卫生服务中心及市护理学会,举办了“科学防癌,健康生活”主题肿瘤防治宣传周公益义诊活动。此次活动旨在普及肿瘤防治知识,提升公众对癌症的预防意识和科学认知,倡导“早发现、早诊断、早治疗”理念。

在义诊现场,专家团队耐心细致地解答市民疑问,为他们提供专业的医疗建议,并提供免费肿瘤风险评估、免费基础检查、癌症筛查项目如肿瘤标志物检测、肺癌流调筛查。此外,肿瘤护理、麻醉护理、安宁疗护等方面的专家也为市民提供了免费的指导服务,帮助他们更好地了解和管理自己的健康状况。

活动中,医护人员还发放了癌症科普宣传手册,手册内容涵盖了癌症的诊断、早期症状、高危因素、预防措施以及治疗方法等方面的知识,同时还提供了健康饮食、戒烟限酒、生活指导等实用建议。

·仲轩 李波·

## 海门区康复医疗中心医护团队组成“银发护航团”,多举措实施康养方案—— 98岁老人重获新生

“奶奶,再往前走一走,您太棒了!”近日,在江苏省人民医院南通康复医学分中心(暨海门区康复医疗中心)上演着温馨一幕,江苏省人民医院派驻专家毛二莉护士长,正在指导98岁的李老太行走,老人红润的面庞绽放着灿烂笑容。

上个月,98岁的李老太突然食欲锐减,而且出现了肢体无力、无法走路等症状,且多日不见好转。家人急忙将她送到了江苏省人民医院南通康复医学分中心。

“入院时老人极度虚弱,而且有冠心病、糖尿病等基础疾病,入院检查电解质严重紊乱……”中心主任医师秦祖杰回忆道。

面对超高龄患者复杂的病情,康复医学分中心的医护团队组成“银发护航团”,创新实施“三维”康养方案:通过微量营养泵24小时精准调控电解质平衡;采用针对性的有氧训练改善肢体功能及心肺功能;配合认知刺激疗法延缓功能退化。

在毛二莉的带领下,中心护理团队更将人文关怀融入每个细节。他们共同探讨李老太持续食欲减退的原因,给老人提供营养支持。

李老太一周未解大便,十分难受,康复医学分中心的医护人员与家属沟通后,果断采取直肠下段粪块清除术,再通过专业技术进行治疗和护理,数天后,逐渐形成肠道生物钟,老人家终于能定时排便了。此外,护理团队制定了动态饮食计划,调整饮食结构。“作为康复护理人,我们要精细化照护,践行人文关怀,像守护新生命般珍视银发岁月,让每位长者获得超越标准的尊严体验。”毛二莉护士表示。

随着康复治疗推进,李老太从依靠静脉营养到能自主吞咽米汤,从卧床不起到床边坐立,再到可以行走,生命的奇迹在点滴积累中悄然发生。

“简直是奇迹!海门康复中心的医务人员太厉害了!之前李老太一直不吃不喝,我们都担心极了,没想到现在还能自己下床走路了!”李老太家属感激地说道。

·喻瑶 李波·