

婴幼儿肥胖会引发哪些健康问题

▲ 肇庆市第一人民医院 陈少丽

通常情况下婴幼儿肥胖会分为三个层次，较正常婴幼儿体重超过了 20%~30% 属于轻度肥胖，超过 30%~50% 属于中度肥胖，超过 50% 属于重度肥胖。对于 3~6 岁的学龄前婴幼儿而言其正常体重是在 15~20 kg 范围。随着人们的生活水平不断提高，婴幼儿肥胖症通常属于单纯性肥胖症，又或是良性肥胖症。主要是由于婴幼儿过度饮食或者是少动，将体内的热量不断的转化为体脂引发肥胖。有研究显示部分患儿肥胖与家族史遗传史有关，也有部分患儿是属于继发性肥胖，这很有可能是因为多种疾病共同作用而引起的，比如有脑炎后遗症、肾脏疾病。婴幼儿出现肥胖并非小事，这种对孩子未来有严重的影响，值得所有家长关心。

血脂高

有肥胖症的婴幼儿其血脂相比较正常婴幼儿明显增高，并且血脂极有可能会引发动

脉粥样硬化的问题。

诱发脂肪肝

对于重度肥胖婴幼儿而言，其较正常婴幼儿发生脂肪肝几率高出 80%，婴幼儿肥胖是诱发脂肪肝的重要危险因素，高血压、高血脂是肥胖婴幼儿发生脂肪肝的危险信号。

引发呼吸道疾病

由于肥胖婴幼儿脂肪不断的堆积，由此压迫胸壁，使得胸廓扩张受阻，顺应性不断降低，最终影响到胸部通气，使得呼吸道抵抗能力降低，引发各种呼吸道疾病。

易患消化系统疾病

肥胖婴幼儿出现消化道疾病的风险增加 15%，肥胖型婴幼儿自身的免疫功能较低，特别是细胞活性程度较低，因此，很容易患上感染性的疾病。

易患高胰岛素血症

肥胖婴幼儿中大部分存在高胰岛素血症，容易出现胰岛素分泌功能紊乱或者衰竭的情况，最终引发糖尿病。

出现性早熟

在肥胖婴幼儿群体中，女性血清脱氢表雄酮及硫酸酯含量和男性血睾酮含量较正常婴幼儿更高。同时，由于体脂较多可能引起肾上腺素分泌增多，使得人体下丘脑对于循环中性激素阈值的敏感性降低，最终导致早熟。而性发育在一定程度上影响了婴幼儿的性意识，最终对性产生恐惧或者是迷惑等不良状态，影响到婴幼儿的生活和学习。

总体智商低

肥胖婴幼儿群体中智商以及实践操作能力明显低于健康婴幼儿，长期这样，婴幼儿

会出现自卑、抑郁等情绪，使得婴幼儿对于人际交往产生抵触心理，婴幼儿性格更加内向，社会交往以及社会适应能力逐步降低。

如何防止婴幼儿肥胖

从生命早期开始预防 妈妈怀孕开始要重视科学营养其合理膳食的原则，由此防止孕期营养过剩的问题。

培养正确的饮食方式 饮食控制并非为了节食，其最终的目的是引导婴幼儿养成良好的生活习惯、饮食习惯，更为重要的是要控制体重的上升。

关注婴幼儿体格生长监测 婴幼儿的常规检查通常分为以下几个阶段：婴儿时期至少要进行五次体检，分别为满月、3、6、8、12 月龄，1~2 岁婴幼儿则每隔半年要进行一次体检，三岁以上的儿童则每一年都要进行一次体检。对于体重增长较快或是超重的婴幼儿，父母要提高警惕。

教你 7 个方面护理新生儿

▲ 广东省东莞市人民医院 苏钻璋

在现代医学领域中，认为咳嗽是呼吸道防御反射性的方式，其中多种疾病都可能引发咳嗽，比如气管炎、呼吸道感染、急性慢性咽炎以及肺炎等。导致小儿咳嗽的原因也是多种多样。

原因

普通感冒 感冒是小儿咳嗽中最常见的因素，一旦小儿患有感冒，就很可能伴随打喷嚏、流鼻涕、食欲下降、咳嗽以及流泪的问题，与此同时，有的小儿也会出现发热的表现。

呼吸道感染 在婴幼儿阶段出现呼吸道病毒感染是最为常见的，其病症与感冒相类似，但是患病的过程当中，幼儿会出现呼吸困难的症状，咳嗽会更严重。这类疾病常见于初春时期，或者冷热交替相对明显，相比较感冒而言并不严重，但是可能导致毛细支气管炎和肺炎加重的情况。

由过敏、哮喘、环境刺激等因素共同作用 不同的幼儿及身体素质各不相同，有些幼儿对某些特定的物质会产生过敏现象，就会导致患儿长期感冒。同时，过敏的情况也会让小儿出现流鼻涕、鼻塞等症状，并且因为浓鼻涕的情况而引起的小儿咳嗽更为严重。

肺炎 一般情况下，小儿在肺炎之后会伴随着频繁咳嗽的情况。究其原因，肺炎通常是由感冒而引发的，如果感冒逐步加重，那么，咳嗽以及感冒的症状会加剧，幼儿会伴随呼吸困难、发热以及浑身疼痛的情况，此时要及时就医。

鼻窦炎 如若小儿咳嗽或者流涕的时间长达十天以上，并且没有好转的迹象，此时就要排除幼儿肺炎，那么较大概率是由鼻窦炎而引发的咳嗽。

小儿咳嗽过程中护理以及预防

不要食用生冷食物 通常情况下，一半以上的小儿咳嗽是由于肺炎疾病或者呼吸道感染导致的。如果这个时候吃一些生冷类的

食物，很容易造成肺气闭塞，进一步加重咳嗽，甚至出现很难治愈的情况，因此，小孩要避免吃太多寒凉的食物，这可能伤及到孩子的脾胃，使得脾胃功能不调，这也不利于咳嗽的好转。因此小孩子咳嗽千万不要吃生冷或者冷冻的东西，尽量避免一些有刺激性的食物，这些都可能引起疾病的加重。比如海鲜类食物，虽然海鲜具有非常丰富的营养价值，但是对于幼儿呼吸道可能产生一定的刺激，由此加重咳嗽的症状，甚至可能导致病情不愈，而辛辣的食物都会刺激到肠道以及呼吸道，从而加重咳嗽的症状，也不利于患者的恢复。

多食用新鲜蔬菜和水果 对于正在咳嗽阶段的孩子，多食用新鲜的水果蔬菜对病情的恢复更有利，可以补充适当的维生素和无机盐，这对于感冒以及咳嗽的恢复有较大的帮助，也可以使用一些具有胡萝卜素的蔬菜，比如西红柿、胡萝卜这些更有助于恢复呼吸道黏膜的功能，减轻咳嗽的症状。

减少食用甜咸的食物 小孩子吃甜咸的食物也可能诱发咳嗽，甚至加重了咳嗽的症状，而吃甜食类的更有助热生痰，因此，一些过甜或者过咸的食物尽量少吃。饮食要注意保持清淡，尤其是在咳嗽期间的患儿，多食用一些助消化富有维生素的食物，实在没什么胃口，可以吃一些清淡的粥类。

加强身体锻炼 在秋冬交替季节咳嗽患儿会遇到冷空气的影响，更容易出现反复发作的问题，因此需要加强自身的身体锻炼。如此能够提升呼吸道黏膜对于冷空气的适应能力。

检查患儿体内是否有痰 患者在咳嗽之后，通常要先判断孩子在咳嗽期间是否伴随着痰液。尤其是大一点的孩子，可以直接询问是否有痰的现象，小孩子一时无法形容和表达，则需要医生进行深度检查，以此来确定是否有痰，如果有痰就需要拍背进行排痰。

查明病因 小儿如果体内无痰，则需要查明孩子的病因，再进行对症治疗。

宝宝出生后的 1~4 周都属于新生儿时期，此时他们身体发育还不完善，需要家长的呵护。

温度护理

由于婴儿身体比较脆弱，所以要注意保持房间的通风，但是不要让婴儿受到冷风的侵袭，并且房间的温度也不要过高或者过低，一般都要保持在 22~26 ℃之间，相对湿度要保持在 55%~65% 之间。新生儿由于大脑的功能还没有完全发育，身体的体温调控能力也比较弱，因此要时刻关注宝宝的身体状况，每天至少测量体温一次，根据气温的变化，适当的增减衣物。

睡眠和睡姿护理

婴儿头部柔软，睡眠姿势对头部的发育是有好处的。推荐使用一个舒适的，1~2 cm 厚的枕头，中央略微凹进，两端略微凸出。最佳的睡眠姿势为仰卧或侧卧，可防止胸部和肺部受到压力，在喂食后应尽量采用侧睡；足月儿因为活动力较强，在刚开始的几天里，可以适当采用俯卧的方式，这样可以使呼吸道的分泌物排出体外，避免将呕吐物倒流到气管里面。但是，在俯卧的时候，要将枕头拿到一边，并且需要父母实时监督。

衣着护理

宝宝的内衣裤（包括尿布）应该选择容易吸收水分的棉织布料，尽量避免使用化纤或者印染面料。衣物色彩应以浅色为主，以利于检视脏物及避免染料对婴儿肌肤的刺激；服装要尽可能宽大，不影响其身体的动作，而且要容易穿戴和脱掉。

可以使用吸水率好的棉花制成的尿布，并且要经常换洗，一般情况下，每顿奶前或大便后都应更换尿布，在换尿布的时候，要把宝宝的臀部冲洗干净，并且在皮肤上

涂抹护臀膏；纸尿裤要挑选品质好、透气好的，在家时尽可能使用尿布，外出或睡眠时使用尿不湿；避免将尿布或尿不湿包得过紧，使婴儿的肢体活动受到影响。

饮食护理

母乳是宝宝最好的天然食物及营养来源，因此，宝宝在生后 6 个月内尽量保持母乳喂养，以满足宝宝的营养需要。如果宝宝在喂养后出现呕吐、腹胀、腹泻、便血等症状，应及时就医。妈妈在母乳喂养之前应该首先要做好乳头的清洁工作，在进行母乳喂养的过程中，应该是从一侧乳腺吸空喂饱，然后再更换到另外一侧乳腺。如果一侧乳腺一次喂饱后还有剩余的乳汁，最好将其挤掉，这样可以帮助乳腺的正常分泌，同时还可以防止乳汁淤积或二次感染。

感知护理

宝宝从一出生就是用感觉去认识并理解这个世界，宝宝的小手一直在用触觉去感受这个世界，这与宝宝的脑部发展有很大的关联，所以宝宝刚出生建议不要佩戴手套。

五官护理

要保持宝宝脸部、外耳道口和鼻孔的干净，但避免挖外耳道和鼻腔。如果在婴儿的牙齿周围出现了一些细小的黄白相间的斑点，出生几个星期就会自然消退，千万不能用针头挑，以免病菌从这里侵入身体，造成脓毒血症。要注意眼睛的卫生，如果眼睛有很多的分泌物，可以用温水或者生理盐水来擦拭，再滴上眼药水。

安全护理

新生儿出生一个月后才能将其带到室外，外出时可以让孩子带上帽子，避免阳光中的紫外线对孩子造成伤害。