

儿童青少年的肥胖管理

▲上海交通大学医学院附属新华医院 任芳 徐明玉

随着生活方式和饮食结构的转变，儿童青少年肥胖问题引发关注。肥胖对儿童青少年身体健康和心理健康都有许多危害。肥胖不仅会影响儿童的外貌形象，也会带来如心脏病、高血压和糖尿病等在内的慢性疾病风险。肥胖对关节也有一定程度的负担，可能导致关节疼痛和功能障碍。此外，肥胖还可能给孩子带来低自尊、社交以及焦虑和抑郁等心理问题。因此，家长要重视儿童青少年肥胖管理。

了解原因 找对管理方向

儿童青少年肥胖是由多种因素引起的，主要包括遗传因素、环境因素和生活习惯等。有些孩子天生就具有易发胖的基因，而环境因素如高热量饮食、缺乏运动以及不良的生活习惯也会导致肥胖。同时，心理因素如压力、焦虑等也可能导致儿童青少年过度进食，间接导致肥胖问题。

防大于治 建立健康习惯

在儿童青少年肥胖管理方面，预防比治疗更为重要。

饮食调整 合理饮食能够起到改善作用。家长应该提供均衡营养的饮食。在食物类别上，要保证谷物、肉类、乳制品、水果和蔬菜。同时，减少高糖、高盐和高脂肪食物的摄入，可选择水、低脂牛奶或无糖饮料作为替代品。在食物分量上，可以使用小碗或小盘子来控制餐前准备的食物量，还要避免加餐过度。

运动锻炼 鼓励参与体育运动和户外活动对于预防儿童肥胖至关重要。积极参与体育锻炼可以有效控制体重。适当的有氧运动如跑步、游泳、骑自行车等能够提高心脏功能，减少脂肪积累。孩子每天应该进行一定量的有氧运动，如跑步、跳绳游泳、骑自行车、滑板等。

建立健康习惯 除了饮食和运动外，家长应帮助孩子培养良好的生活习惯。例如，减少电子产品使用时间。过度使用如电视、手机和电脑在内的电子产品会导致儿童静坐行为增加，减少体力活动时间。建议家长限制儿童使用电子产品的时间，制定合理的时间规划，保证孩子得到足够的户外活动时间。同时，要培养良好的睡眠习惯。睡眠不足可能导致肥胖问题。家长确保孩子有足够的睡眠时间，保持规律的睡眠习惯。

全家参与 以身作则

家庭的支持和鼓励对儿童青少年肥胖管理也至关重要。

家庭健身计划 整个家庭都参与到健身计划中来。家长可以组织整个家庭一起出去散步、骑自行车或户外活动，并且制定每周的家庭健身目标。

提供良好的榜样 作为父母和长辈，我们要以身作则，成为孩子们的榜样。通过自己的积极生活方式、健康的饮食和运动习惯来引领孩子。

儿童青少年肥胖管理旨在提倡健康饮食和积极生活方式，以预防和控制肥胖问题。家庭、学校和社会应共同努力，为儿童青少年提供良好的营养环境和健康引导，培养健康的生活习惯，从而促进他们健康成长。

警惕“玩具”变“凶器”

▲广东省广州市社会福利院康复医院 谢东芝



来源/千库网

儿童天性好奇，对周围的一切事物都感到好奇，经常会通过拿、抓、咬等方式对外界事物进行探索。这是儿童认识世界的一种方式，但殊不知，一些看似无害的小物件在不合理的使用下，就会出现“玩具”变“凶器”的意外事件笔者根据多年经验，对日常生活中对儿童有危害的小物件进行整理，以避免儿童意外伤害。

防尖锐物件致戳伤

餐具是一个家庭必不可少的小物件，由于餐具种类多，很多家长只对大件、锋利、笨重的餐具进行保存，忽略了筷子、叉子、勺子等物件的危害。儿童常在吃饭、玩耍的时候拿着这些餐具比弄，若是发生摔倒，或者手滑，都会被这些餐具伤害，出现戳伤眼睛、嘴巴、喉咙或呼吸道的意外情况。

小学二三年级时，儿童就会接触到圆规、自动铅笔等尖锐又容易折断的文具，这会威胁儿童眼部安全，容易扎伤。同时，不少市面上的橡皮都带有香味，外形酷似糖果，儿童很容易误吞。像牙签、缝衣针、桌角、小石头、小铁块等尖锐的物品，也容易扎伤儿童。若误吞，还会导致儿童食管、肠道被刺伤，危及生命。

防网红玩具致呼吸道、神经损伤

随着市场上各种新奇、网红小玩具的出现，儿童意外伤害的情况频现，包括巴克球、水宝宝这种容易吞咽的小零件玩具。洗澡小黄鸭容易藏匿细菌，气味芳香的水晶泥具有挥发性气体，容易损伤儿童呼吸道、神经系统和皮肤。

此外，家长还要警惕“拉绳杀童”事件的发生。很多儿童衣服上有蝴蝶结、绳带、绳圈等，容易出现儿童因绳带过长导致绊倒的情况。例如，儿童在爬楼梯、乘电梯时，绳带过长就容易绊倒摔伤，出现意外。

防家用电器致触电

儿童的好奇心是非常大的，很多儿童都会拿充电器、插板玩耍，还会用手去戳电源插座的孔，因为他们觉

得有趣。然而，要是电源没有切断，会发生触电，会造成儿童皮肤灼伤、神经损失等情况出现。此外，家中的铁制热水壶危害也非常大。铁制热水壶的水煮开后，外观看起来也是铁。儿童会以为里面没有水，或者是冷水，一旦触摸刚烧开水的热水壶，会导致儿童发生严重烫伤。

防药品误食

成人、老人服用的药品都要放在儿童拿不到的地方，避免儿童发生误食。临床上就曾出现儿童误食老人的糖尿病控制药，出现失明的悲剧。原本老人救命的药，却成了导致孩子失明的“凶器”。

防化学品致过敏

化妆品、不合格的网红玩具等，都存在化学成分。家长要注意收好护肤品、化妆品、洗衣粉、洁厕灵等化学制剂，避免儿童误食，或者涂抹导致皮肤过敏。

总之，小物件的危害非常大，尤其是在儿童时期，他们既对外界好奇，又缺乏自我保护意识的阶段，更是需要家长重视这些小物件对孩子的危害，避免儿童受到伤害。

护航三大系统 助力学前儿童生长发育

▲山西省广灵县疾病预防控制中心 李斌

学前儿童生长发育与保健是针对3~6岁儿童，通过合理的饮食、运动、养育和保健等措施，促进身体和智力的全面发展。

儿童运动、呼吸、消化系统较弱

运动系统 包括骨骼、肌肉和关节等组成部分。在学前儿童阶段，骨骼相对较小、密度较低、可塑性强，但骨骼中的骨质比例相对较高，更容易受到骨折等骨骼损伤的影响。同时，肌肉相对较弱、肌肉力量差，易疲劳。在此阶段，儿童关节的发育和稳定性逐渐提高，关节相对较小，关节软骨也相对较弱。

呼吸系统 包括鼻腔、喉咙、气管、支气管和肺等组成部分。幼儿鼻腔较小，容易受到空气中的灰尘、细菌和病毒等有害物质的侵害。同时，相对较小的喉咙和气管使得学前儿童容易受到呼吸道感染的影响，如感冒、咳嗽等。他们的肺容量、肺泡表面积也相对较小，呼吸功能不足。

消化系统 分为消化管以及消化腺这两个部分。消化管包含口腔、咽喉、食管、胃以及小肠、大肠、肛门。儿童阶段最容易出现的就是口腔中的蛀牙问题、食管中吞咽困难、食物卡嗓子、胃容量与酸度小而产生的食物过敏等问题。同时，儿童的肠道长度和表面积较小，导致吸收和排泄功能相对不足。消化腺包括唾液腺、胰腺、肝脏、胃腺和肠腺。在幼儿阶段，肝脏和

胆囊的大小和功能正在发育，代谢能力相对较弱，这使得他们对脂肪的消化和吸收能力有限。

强身健体为首要

强健学前儿童的运动系统，应该让儿童进行适当的运动活动，如跑步、跳跃、爬行、游戏和户外活动等。这些活动有助于促进骨骼和肌肉的发育，增强肌肉力量和灵活性。运动也有助于维持适当的体重，预防肥胖问题。

值得注意的是，儿童运动的活动场地必须平整和稳固，避免有尖锐物品或危险物品的存在。必要时，儿童可佩戴安全防护装备。家长与教师也要引导幼儿养成正确的姿势和体态，避免长时间保持不良姿势，如驼背、低头等。帮助他们保持直立的坐姿和站姿，提醒他们正确使用书包和桌椅等。

此外，定期体检可以及早发现儿童运动系统相关问题，若有问题及时咨询医生并接受治疗。

鼻呼吸优于嘴呼吸

为了保护学前儿童的呼吸系统健康发展，首先要注意改善室内的空气质量。这个阶段的幼儿大部分时间都在室内，而空气质量对于呼吸道的保健非常重要。因此，家长与幼师在日常生活与学习中要确保室内通风良好，尽量减少空气中的污染物，

如烟雾、粉尘和有害气体。

另一方面，装修房屋时要避免使用有害物质，如挥发性有机化合物含量较高的清洁剂和涂料。在日常生活中，也要避免儿童长期接触二手烟，防范其对呼吸系统造成损害。家长还要鼓励幼儿进行适度的户外活动，如散步、跑步和玩耍等。新鲜空气有助于呼吸系统的健康，以增加他们的呼吸频率和深度。同时，要培养儿童正确的呼吸方式，引导他们通过鼻子呼吸而不是嘴巴呼吸。鼻子能够过滤空气中的微粒和细菌，减少对呼吸系统的刺激。

规律饮食助肠健康

保障幼儿的消化系统健康，需要养成良好的饮食习惯且有足够的营养来支持幼儿的生长与发育。因此，家长要提供均衡的饮食，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等，可以确保他们的消化系统正常运作。同时，家长要鼓励学前儿童多吃蔬菜、水果和全谷类食物，限制高糖和高脂肪食物的摄入，鼓励幼儿充分咀嚼食物，避免吃过多的零食和快餐，尽量规律地进食，避免暴饮暴食。在饮食上，还要确保学前儿童每天摄入足够的水分，可以帮助预防便秘和维持正常的肠道功能。

此外，家长还要监督幼儿养成刷牙的好习惯，每天至少刷两次牙，使用适合年龄的牙刷和牙膏。避免过度食用含糖食品和饮料，以减少蛀牙的风险。