

11359名中小小学生3成是“小胖墩”，肥胖影响学生健康

11岁小女生患上高血压

文/片 本报记者 高建璋 本报通讯员 李亭

近日，济宁市中区疾控中心对2所中学、7所小学的11359名学生进行体检发现，“小胖墩”的比例突破30%。新发现学生心脏有疑似病症的5名、疑似高血压的2名。其中，一名年仅11岁的小学女生竟然患有高血压。

体重85公斤

11岁小女孩查出高血压

11岁的小欣是济宁市城区某小学五年级学生，身高154厘米的她，比大多数同学都要高，但是她的体重却是班里的第一，高达85公斤。

在给小欣查体时，济宁市中区疾控中心工作人员发现，小欣的体重不仅严重超标，而且血压也很高，三次检测的血压高压都在160左右。经过仔细询问，疾控中心工作人员了解到，小欣的父母属于典型的肥胖人群，并且同样患有高血压等疾病。

中区疾控中心学校卫生科科长纪德尚介绍，此次健康体检针对区属2所中学、7所小学的11359名中小小学生，进行了11个项目的体检，新发现学生心脏有疑似病症的5名、疑似高血压的2名，而以往查体时发现的初三、初四学生患有高血压的状况也没有明显改善。

“随着体重增加、学习压力增大，少数初三、初四学生中会查出高血压病症。而一名11岁的小学生查出高血压病症，在近年来的查体工作中还是首次，年龄也是最小的。”纪德尚表示，从对患有高血压病症的学生调查情况看，他们的体重较同龄人高出许多，家人也大多有高血压病史。



在学校放学的人群中，经常可以看到比较胖的学生。

喜欢零食好吃肉

中小小学生肥胖率超三成

据介绍，此次接受体检的11359名中小小学生中，30%以上是“小胖墩”。28日中午放学时间，记者在济宁市运河中学门口发现，走出校门的学生中不乏“小胖墩”，而大多数学生走出校门的第一件事便是冲到小吃摊上，买一份鸡柳或者夹饼、肉串好好享用一番。

记者与几名略显肥胖的学生交流发现，爱吃零食、偏食、喜欢吃肉等，是这群学生日常饮食的共同点。“他爸爸妈妈工作忙，平时都是我在这边吃饭。一天三顿都要有肉，哪顿没有肉孩子明显吃得少。亏了自己也不能亏了孩子，可是看着他逐渐长成了小胖子，我们也没有办法。”在校门口接孙子的

王老先生说，今年刚读初一的孙子，身高150厘米，体重已经达到60公斤。

济宁市实验小学的刘老师介绍，在她代课的班级里便有几个“小胖墩”，平时只要一下课，其他学生都会生龙活虎得跑出教室，而这些比较胖的同学很少出去，出门的时候也慢腾腾的。“现在不少学生都有吃零食的习惯，身材胖的同学更为明显，书包里往往装着好几样零食。”刘老师说。

“从对学生查体的情况可以看出，越是城市中心、比较出名的学校，学生肥胖、患高血压疾病的几率越高。这与他们平时的饮食、运动等有非常大的关系。”纪德尚说。

肥胖是慢性疾病 家长多给孩子指导

“肥胖本身就是一种慢性疾病，肥胖造成耗氧升高，心脏负担加重，一些肥胖程度较高的孩子50%伴有脂肪肝，15%左右的孩子会查出高血压病症。这些表明，控制儿童肥胖怎么强调都不为过。”纪德尚表示，目前，孩子的肥胖问题还没有得到家长的足够重视。从查体的情况看，各中小学30%—50%的学生患有龋齿，三年级以上学生扁桃腺肥大的现象非常普遍，这些都是家长对孩子平时关注不够造成的。

纪德尚还举例说，在对济宁市十二中学生查体时，一名初二的女生测量肺活量的时候，明显要高于其他同学，询问才知道，这名女生每天都步行约1公里上下课，由于每天的锻炼，她的肺活量明显高于同龄女生。

不少学生家长重视对传染类疾病的防控，却很少从营养角度去给孩子查体。“当前，很多家长都极缺乏营养学知识。”纪德尚表示，通过简单的问卷调查看出，近一半的学生不爱吃杂粮，而一些对于健康无益的油炸面食，学生食用率则超过60%。“孩子在长身体阶段，就应该在以谷类食物为膳食主体的同时，常吃一些杂粮等。限制洋快餐及碳酸饮料这类高糖、高脂肪的食物，多吃高蛋白和高纤维素食品。”

“控制肥胖、调理膳食、减轻压力、坚持锻炼能有效干预高血压病的发生。”纪德尚表示，家长在控制孩子肥胖的同时，还应调理好孩子的膳食结构，让孩子养成每天锻炼的好习惯，并且保障孩子充足的休息时间，督促改正一些不良的生活习惯。