



# 身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年8月30日  
星期日

医学  
健康  
服务  
科普

□ 策划：陈玮  
□ 美编：马秀晨  
□ 编辑：于梅君  
□ 组版：刘淼

## 小小年纪『三高』缠身 伤心又伤肝 小胖墩，快和肉肉说拜拜

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 王小蒙 实习生 郑晓薇

### 爱吃膨化食品 小胖墩连腰都弯不下

最近,3岁“小网红”佩琪引起广泛关注,因为她的体重实在太夸张了。佩琪妈妈在某视频网站注册了账号,记录了佩琪体重猛增的过程。今年5月,不足三岁的佩琪体重已超60斤,如今更是达到70斤。

常吃高热量食物、喝可乐等饮料,长期暴饮暴食,佩琪不光长成一个结实实的小胖妞,走起路来也摇摇晃晃,感觉下一秒就会摔倒。

“女孩才三岁体重就高达70斤,已经属于重度肥胖了。”济南市中心医院儿童预防保健科主任、主任医师彭惠说,临床一般将身高体重指数(BMI,体重与身高平方的比值)作为诊断孩子超重及肥胖的有效指标,当儿童BMI在同年龄、同性别参考值的P85—P95为超重,超过P95则为肥胖。

彭惠表示,临床上,像小佩琪这样过于肥胖的孩子,并不少见。

济南一小学六年级学生晓晓(化名),尽管只有11岁,但他身高已有1.76米,高出其他男孩子一头,体重更是到了195斤。突出的小肚子顶得他想鞠躬都弯不下腰,就连走路都比别人慢半拍。晓晓妈无奈地表示,孩子从小就爱吃膨化食品,也试过督



促孩子减肥,但都没有效果。

“肥胖可发生于任何年龄,但最常见于5—6岁和青春期,且男童多于女童。”彭惠说,儿童单纯性肥胖是由于长期能量摄入超过消耗,使体内脂肪过度积聚造成的。肥胖不仅影响儿童健康,还与成年期代谢综合征密切相关。

肥胖原因有很多。彭惠表示,高能量食物和含糖饮料是导致儿童肥胖的重要原因之一。“很多家长尤其是老人会担心孩子吃不饱而拼命喂,觉得孩子胖乎乎很可爱,忽略了肥胖也是一种疾病。”

母亲妊娠期营养不良或营养过剩,也与儿童期及以后的肥胖风险相关联,如母亲妊娠期体重增加过多与妊娠期糖尿病,巨大儿出生增加,导致早期超重和肥胖增多。

### 9岁娃“三高”缠身 11岁男孩胖出“黑棘皮病”

久坐(玩电脑、游戏机以及看电视等)、活动过少和缺乏适当的体育锻炼,也是发生肥胖症的重要因素。彭惠说,即使吃得不多,吃完了就躺在床上不动,也容易引起肥胖,而且,越胖的孩子越不愿活动,形成恶性循环。

此外,肥胖的发生还与遗传因素有关。“家长均肥胖的,后代发生肥胖者高达70%—80%;双亲有一个肥胖的,后代肥胖发生率为40%—50%;双亲正常的,后代发生肥胖者仅10%—14%。”彭惠说,虽然小孩子白白胖胖看起来很可爱,但肥胖对孩子的健康影响真的很大。

9岁的明明(化名)是个小胖墩,到山东大学齐鲁儿童医院内分泌科主任医师李洪英处就诊时,个子只有1.4米的他体重高达180斤。明明父母比较胖,觉得儿子从小就胖也不是啥大事,直到学校体检时发现孩子血压偏高,家长这才着了急。

“血压高达130/95,血脂偏高,并且糖耐量也高。”李洪英说,明明各项指标均严重超标,属极重度肥胖,不仅“三高”缠身,还并发了脂肪肝、高脂血症、高尿酸血症、高胰岛素血症、肝功能受损等疾病。

11岁男孩亮亮颈部皮肤总是黑

黑的,好像总洗不干净,去医院检查才发现,是因为肥胖而引起的“黑棘皮病”。很庆幸,经过详细检查,亮亮只是血糖偏高,是假性黑棘皮病。这种病原本多见于25岁到60岁的成年人,近年来,儿童及青少年发病明显增加,罪魁祸首便是肥胖。而肥胖症且伴有黑棘皮病的患者,发生糖尿病及心脑血管合并症的潜在危险要高于单纯肥胖者。

过度肥胖还会影响孩子身高。8岁的小勤小肚子鼓得就像怀孕六七月一样,不拦着的话,一顿能吃三个大馒头,比爸爸饭量还大。李洪英说,小勤实际骨龄已经比他年龄大了三岁,这会导致他骨骼线过早闭合,个头或比同龄孩子低5—10cm。

### 减肥不能操之过急 孩子更不宜吃减肥药

专家表示,肥胖带来的不仅是体重增加和活动不便,更会严重影响身体健康。儿童青少年严重的肥胖可以造成高血压、高血脂、Ⅱ型糖尿病、睡眠呼吸障碍、非酒精性脂肪肝、性早熟等疾病。轻中度肥胖可以延续为成年期肥胖,使成年期动脉硬化、冠心病、脑血管病发病率增加,发病年龄提前。

不过,儿童肥胖并不像近视和龋齿一样被重视。不少家长并不把孩子肥胖当成病,也很少单纯因为肥胖问题主动就诊。李洪英说,一般是女孩过早出现乳房发育,或男孩个子不高等问题前来就诊,才发现过度肥胖是罪魁祸首。

既然肥胖危害这么大,那么孩子该如何科学减肥?彭惠表示,减肥不能操之过急,短时间迅速减重不利于健康,并且儿童不宜使用减肥药,主要是控制饮食,适量运动。

“在保证孩子食物多样化,满足身体能量需求的前提下,尽量避免摄入高热量低营养食物,如碳酸饮料、快餐食品等。”彭惠说,肥胖儿童应按时定量进餐,尤其是早餐,避免日间过多食用零食,同时放缓进食速度、细嚼慢咽,增加咀嚼时间以增强饱腹感。另外,儿童青少年应每天进行中等强度有氧运动至少60分钟。骑自行车、慢跑、打排球等都是很好的有氧运动。

大便培养、血常规、免疫功能检测等,如果在多次大便培养中,都没有细菌生长,同时患者大便中红白细胞都增多,肠镜下肠道黏膜呈弥漫性,或黏膜下层有较表浅的糜烂和溃疡,就会高度怀疑是溃疡性结肠炎。最终能够让医生下定论的是做ANCA试验,如果ANCA阳性,结合上述的表现,就可确定是溃疡性结肠炎了。

预防复发的重要举措,就是避免感染,EB病毒、巨细胞病毒、沙门氏菌、痢疾杆菌等,一旦发生这些感染,很容易诱发溃疡性结肠炎和加重病情,治疗更为困难。 医学界

◎癌Ai不孤单

贫血是肿瘤常见的伴随疾病之一,患者在治疗肿瘤这种大病的过程中,往往会忽视贫血这种“小问题”,或者苦于没有头绪,不知该如何缓解。这就导致癌性贫血不仅影响患者愈后,还会导致生活质量下降。癌性贫血该如何治疗?请听专家支招。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

## 癌症患者贫血 多吃这些补血菜

### 癌患者易贫血

癌性贫血的原因很多,山东省立医院肿瘤中心主任韩俊庆教授介绍,如肿瘤合并出血、溶血、遗传性疾病、肾功能不全、营养缺乏,像缺铁、叶酸或维生素B12等,还有一些慢性疾病,都会导致癌性贫血患者出现贫血。

肿瘤细胞可侵犯身体各器官,如果转移到骨髓,抑制了骨髓正常的造血细胞,就会导致贫血。

另外,肿瘤患者经过系列治疗,免疫功能较易紊乱,就会导致体内一些与合成血红蛋白相关的元素如铁等不能被充分利用,或者导致内源性促红细胞生成素(EPO)的相对不足。

“消化道癌症患者贫血发病率最高,如胃癌、肠癌等,因手术治疗后,导致铁、叶酸等营养物质吸收障碍,都会出现贫血。其次乳腺癌、肺癌患者也要注意,淋巴瘤病人还易出现溶血性贫血。”韩俊庆教授特别提醒。

### 癌性贫血如何治

贫血对全身器官功能都会产生不利影响。癌性贫血患者可出现面色苍白、头晕、乏力、气促、心悸等症状。如何有效治疗贫血,对肿瘤患者来说非常重要。

“癌性贫血患者对贫血的治疗反应极差,特别是宫颈癌、头颈部癌、膀胱癌、肺癌等,这些患者的疗效远不如单纯贫血的患者。”韩俊庆教授表示,贫血的治疗方案,应根据症状和贫血原因制定,目前对癌性贫血的治疗措施主要有三种,即:促红素治疗、输血治疗、补充铁和维生素治疗。

促红素是人体正常产生的激素之一,作用于骨髓造血干细胞,可促进红细胞生成。如果贫血导致一些症状出现,就需要输注红细胞。对于化疗引起的贫血,可给予促红细胞生成素(EPO)以刺激骨髓造血。对营养物质缺乏引起的贫血,那就需要补充铁剂、叶酸片或维生素B12等。

“不过,所有治疗方式都应遵从主治医生的建议,患者切勿私自寻求偏方,或盲目听信网络上的建议。”韩俊庆教授强调。

### 癌性贫血该吃啥

“缺维生素也可引起贫血,因此宜补充适量的鸡蛋、乳制品、海鲜等,同时补充富含维生素B12的食物,以及绿叶菜、水果、坚果等,可以补充富含叶酸的食物,不宜饮用浓茶,这些细节也能帮助改善贫血。”韩俊庆教授说。

在放化疗引起的骨髓抑制期间,如果贫血不太严重,还可适量摄入含铁量高的食物,如动物血、肝脏等。

韩俊庆还推荐了一些家常菜肴,如猪肝炒菠菜、阿胶牛奶、黑木耳红糖饮、玉米西红柿猪肝汤、乌龟百合大枣汤等。像大枣花生、核桃、木耳等,对贫血的肿瘤患者来说也是不错的食品。



欢迎关注  
“癌Ai不孤单”  
微信公众号