

## 第九章 营养障碍疾病患儿的护理

### 案例小故事

#### 都是肥胖惹的祸

今年寒假，11 周岁的小琼（化名）终于找到了自己肝功能不好、月经不调的原因了：太胖引起的。

小琼从小爱吃，体格长得比其他女孩壮实，家里人一直以此为傲。进入青春期后，她个头蹿得更快了，体重也迅速上升。可是随之而来的，小琼的经期总是不规律，肝功能也有异常。家人以为孩子是吃坏东西引发肝功能异常的，就带她到肝病科就诊，收效甚微。全家人犯愁时，有亲友建议他们带孩子到肥胖门诊看看。

“这孩子一进来，我就发现她偏胖，检查后发现她身高 1.68 米，体重竟有 89 公斤，血压为 142/83mmHG，BMI 为 31.53KG/m<sup>2</sup>，皮肤还有增黑增粗的情况。”白敏介绍，BMI 即体质指数，是国际最常用来量度体重与身高比例的工具。它利用身高和体重之间的比例衡量一个人是否过瘦或过肥。

在随后的检查中，医生还发现小琼月经不调是由于多囊卵巢综合征引起的，而她的肝功能异常是因为肥胖引起了脂肪肝，此外小琼的胰岛素数值在 6000 多。

#### 专家点评或专业解析：

肥胖儿童的健身计划，需分成运动、饮食和心理干预三方面。

“首先要与孩子制定小目标，如这几个月体重不上涨，只有达成一致后，才可能继续在运动和饮食方面开展调整。”白敏说，在训练方面，可以让孩子先进行俯卧撑、开合跳等简单基础动作为主的训练，监测心跳了解孩子的耐受度，再配合一些跑步机、划船等心肺功能练习，等到两周身体适应后，再增加哑铃等力量训练。

要减少每日静坐时间，除学习外，每天静坐时间小于 2 小时，同时每天增加 1 小时左

右的跑步、游泳、球类等运动的时间，可分段进行，但强度要求是中等左右的有氧运动。

如何判定运动强度？白敏介绍，“就是当你在运动时能开口说话但不能唱歌，这就是中等强度的有氧运动。”

此外，还要少喝饮料、少吃水果，每天不超过 200g，另外限制糖类油炸含麸质等食物的摄入，同时要调整饮食结构，定时定量，整份饭的一半是蔬菜、四分之一是肉类、四分之一是淀粉类。

“肥胖儿童在饮食上，需限制精制糖及含精制糖的食物和饮料，包括蛋糕、糖果、蜜饯、巧克力和含糖饮料等，除一日三餐外，不在其他时间段给孩子提供任何食物及有热量饮料，最好多喝清水。蔬菜建议尽量选用绿叶蔬菜，限用含淀粉高的蔬菜，例如南瓜、山药、藕片、蚕豆、土豆等。”白敏提醒家长。

### **思考与启示：**

目前在全世界范围内都没有适合儿童减肥的药物，家长不要轻信任何减肥产品广告，不能滥用保健品和药物，一定要到正规医疗机构就诊。减肥不是一朝一夕的事情，孩子依从性较差，家庭成员更要以身作则，均衡膳食，帮助孩子养成健康的生活方式。据了解，与体重正常的同龄人相比，肥胖青少年比较敏感，心理压力，容易自卑、抑郁。白敏强调，对肥胖儿童来说，适应不良是他们都会遇到的问题。由于儿童年龄和社会阅历的不足，缺乏合适的应对方式，非常容易因肥胖而产生心理问题。如果遇到肥胖儿童产生失眠、焦虑、冲动、交往不良等行为问题，就需要引起重视，及时到院就诊。

**关键词：**儿童；肥胖；青春期肥胖症

### **参考文献：**

[1]岑瑜. 岛城一名 11 周岁女孩体重 89 公斤！儿童肥胖门诊迎来就诊高峰[N]. 腾讯网，

2022-02-28 ( 168 )