健康视点
天津市新闻名专栏

主持人

“小胖墩”不是身体壮

儿童肥胖不亚于“中年发福”

儿童是国家的未来,儿童健康问题备受社会名界关注。今年4月28日,国家卫健委儿童“五健”行动计划正式启动。2025年12月25日,国家13部门联合发布《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》,为儿童、青少年身心健康绘制了五年守护蓝图。我国儿童“五健”行动计划聚焦儿童、青少年肥胖、近视、心理行为异常、脊柱弯曲异常和龋齿等防治,旨在促进儿童、青少年体重、视力、心理、骨骼、口腔健康,不断提升儿童、青少年健康水平,推动人口高质量发展。

从本期开始,“天天健康”版将分五期邀请权威专家,深入解读儿童“五健”行动计划,希望每个孩子都拥有健康体重、明亮双眼、阳光心灵、挺拔身姿、洁白牙齿,健康自信地奔赴未来。今天请天津市儿童医院内分泌科主任张明英谈谈孩子们的健康体重话题。

张明英在为患儿诊疗。 照片由受访单位提供

“孩子长得胖,有福气”“大胖小子,身体壮实,不生病”“能吃是福,小孩子多吃点没事”……这些儿童养育的传统观念,今天看来可能正在伤害孩子。

天津市儿童医院减重门诊成立于2025年4月,一年多来,已经接待了2000多位“小胖墩”,其中1位12岁的孩子1.7米的个头体重已经300斤。张明英说,肥胖是能量代谢失衡,脂肪组织在人体过多堆积的一种慢性营养性疾病,也是多种疾病的重要诱因,不仅对儿童期健康造成威胁,更会影响生长发育,带来成年后的健康隐患。可以说,儿童期的肥胖危害不亚于“中年发福”。她提醒家长,发现孩子小肚子明显鼓出来就要当心孩子进入了“小胖墩”行列,要从饮食、运动、睡眠等生活方式入手积极控制体重,必要时寻求专科医生帮助。如果学校、幼儿园体检出现血压、血糖、血脂异常,或者发现孩子体重在短期内飙升,颈部、腋下、大腿根部皮肤粗糙黝黑以及腹部或大腿有皮肤紫纹等要尽快就医排查肥胖相关病症。

儿童肥胖患病率持续上升 遗传和生活方式是主要原因

近年来,我国儿童、青少年肥胖患病率持续上升。国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,如果得不到有效遏制,2030年我国儿童超重肥胖率将达到31.8%。当前肥胖已经成了影响儿童、青少年健康的重要公共卫生问题。天津是全国肥胖率较高的城市,儿童、青少年肥胖不容忽视。《天津市居民健康状况报告(2024年度)》显示,2024年,天津市监测中小学生肥胖率为19.82%、超重率为16.90%。男生肥胖率、超重率均高于女生。

张明英说,肥胖可分为单纯性肥胖与继发性肥胖。95%的儿童肥胖是单纯性肥胖,主要与遗传、环境因素、生活方式以及肠道菌群失调有关。5%的儿童肥胖为继发性肥胖,也称为症状性肥胖,与药物、疾病,如内分泌代谢病、遗传综合征有关,有的会伴有体脂分布异常、肢体或智力异常。遗传是儿童肥胖的重要影响因素。父母有一方肥胖时,子代发生肥胖的概率比正常儿童高2倍至3倍,父母均肥胖,子代肥胖的概率增至15倍。肥胖的遗传度约占33%。其余的67%为环境因素。儿童肥胖率上升,与饮食结构不科学,高脂、高糖、高油及快餐食物摄入过多密切相关。另外,学习压力大、运动时间少、熬夜、睡眠不足均是儿童、青少年肥胖的重要影响因素。统计显示,睡眠不足的儿童,肥胖风险增加56%至89%,可能与睡眠剥夺后饥饿素、瘦素等激素水平改变有关。还有统计发现,看电视或者电子产品,每天屏幕前时间超过5小时的儿童发生肥胖的概率是每天2小时儿童的8.3倍。

看身材皮肤学会初查肥胖 体重快速飙升要排查病因

张明英说,体质指数(BMI)是超重、肥胖的判定标准。孩子的体重(千克)除以身高(米)的平方就能算出儿童BMI值。我国《7岁以下儿童生长标准》(WS/T 423-2022)和《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》(WS/T 586-2018)标准中,不同年龄和性别的孩子BMI值都有明确范围,家长可对照表格初步自查,进一步明确诊断则需要到医院做专业评估和检查。家长也可以通过目测获得儿童肥胖的初步判断。一是看身材,孩子腹围明显大,像人们所说的“苹果形”身材,就要提高警惕了,要重点关注孩子的体重、血压、血脂、血糖。二是看皮肤,颈部、腋下、大腿根部皮肤粗糙发黑则要注意黑棘皮病,要及时检测血糖、血脂、血压等。大腿、腹部皮肤有类似妊娠纹的紫纹,就需警惕皮质醇增多症等病理原因导致的继发性肥胖。

张明英认为,由于孕期营养充足、巨大胎儿娩出率上升,需要特别关注低龄组儿童的肥胖率在上升,这一点极易被忽视,家长往往认为是孩子喂养得好,身体壮。殊不知,胎儿期、婴幼儿期是脂肪细胞数量增长的关键阶段,此阶段肥胖会大幅增加成年后肥胖概率,尤其是5岁以下儿童。“门诊中经常能见到,七八个月大的孩子体重超过15千克,胳膊、腿都像藕节一样的‘米其林宝宝’,而这个年龄组的标准体重在10千克左右,已经严重超重,家长需要改变喂养方式控制体重。但如果孩子的体重在短时间内飙升或者合并其他不适,比如反应慢、不爱动、腹胀、异常贪吃等,家长要及时到医院排查继发性肥胖病因,比如库欣综合征、甲状腺功能减退、普拉德-威利综合征(俗称小胖威利)等疾病。”

肥胖儿童健康问题多 代谢综合征健康风险高

“在我们减重门诊经常有肥胖儿童就诊,但家长并没有意识到肥胖的严重性,觉得他们就是长得壮实、骨架大,还有的家长认为孩子现在胖,青春期‘蹿个儿’就会瘦下来。这些孩子就诊的原因常常是学校体检发现了血压、血脂、血糖异常。但评估检查后,他们的健康问题的根源往往都是肥胖。”张明英说。

肥胖儿童、青少年面临很多健康问题,还可能影响成年后的健康水平。张明英说,儿童肥胖会带来心血管系统、呼吸系统、内分泌系统以及骨骼系统等诸多并发症,代谢综合征是肥胖儿童中极为常见的一组复杂的代谢紊乱综合征,包括肥胖、高血压、血脂异常、糖代谢异常等。随着肥胖患儿的增多,该病被认为是儿童和青少年中一个日益升级的主要健康风险。

统计显示,肥胖儿童血脂异常检出率达到50%,高脂血症会增加动脉粥样硬化的风险,是成年后冠心病和缺血性卒中的独立危险因素。另外,肥胖和超重儿童中高血压的发生率分别为正常体重儿童的2.6倍和8倍,是成年后心力衰竭的重要危险因素。近年来,儿童、青少年2型糖尿病的发病率每年上升4.8%,也与肥胖患儿增多密切相关。儿童糖尿病危害更加严重,并有过早发生糖尿病并发症的风险。另外,肥胖还是儿童哮喘、睡眠呼吸暂停综合征、心理障碍的高危因素,可能影响儿童性腺发育并导致成年后生殖功能异常。张明英特别纠正了“孩子小时候胖,长大自然瘦”的错误观点。研究发现,许多肥胖儿童成年后仍然肥胖。2岁的重度肥胖儿童到35岁时肥胖的几率为80%,而5岁的重度肥胖儿童有90%的几率依然肥胖。

体重干预要全家总动员 减肥首选生活方式改变

“防控儿童肥胖,最重要的是全家总动员,特别是父母已经是肥胖患者,更要尽早积极预防孩子肥胖。一家人一起调整生活状态,规律作息,不久坐,不喝饮料,少吃或不吃零食,多进行户外活动,既晒太阳又锻炼身体。全家齐心协力,防控肥胖事半功倍。”张明英说。

合理调整饮食,是预防和改善儿童肥胖的核心。日常三餐烹饪菜肴做到少油、少盐、不放糖,同时少放蚝油、酱油等调味品。孩子不爱吃蔬菜,家长可以把蔬菜做成可爱造型、精心摆盘,慢慢引导孩子主动食用。需要提醒的是要少喝鲜榨果汁。一杯果汁往往需要多颗水果榨取,导致果糖摄入增加,膳食纤维却被丢弃。孩子最好直接吃新鲜水果,每日食用量控制在半斤以内。日常饮食可以参照“红绿灯食物”分类选择食材,在保证三餐正常的基础上,合理控制每顿饭的食量,做到吃得健康、吃得适量。同时充足睡眠,增加户外活动、减少室内久坐要贯穿孩子的日常生活。

对于肥胖患儿,儿童减肥和成人不同,药物治疗绝不是首选,且有严格年龄限制。肥胖的干预是一个复杂的具有挑战性的课题。改变生活方式和行为,如合理控制饮食并增加体育活动仍然是目前国内外儿童肥胖干预管理的主要方案。首选方案以合理饮食、适量运动、正常作息等生活方式改变为核心,长期坚持、循序渐进。饮食治疗可以参考《儿童青少年肥胖食养指南(2024版)》,需要注意的是要绝对禁止极端节食、断餐,必须保证孩子生长发育所需热量与营养,三餐规律,控制进食量、优选健康食材,杜绝因过度节食引发精神性厌食及消化系统、内分泌腺体等功能损伤。肥胖儿童减肥最安全有效的方式是在保障孩子正常生长发育的前提下科学减重,长期坚持、合理饮食、适量运动、正常作息,循序渐进保持健康体重。

记者 赵津

健康红绿灯

腿凉腿疼不都是“老寒腿”

盲目泡脚热敷可能加重疼痛

进入初夏,72岁的王大爷仍然穿着保暖裤,腿凉、腿疼的毛病反反复复很多年,最近还有加重的迹象,以前走200米需要停下来休息,现在连100米都走不了。家人想带他去医院检查一下,他总是说“老寒腿”多泡泡脚就好了。最近在社区体检,社区卫生服务中心的医生告诉王大爷,他的“老寒腿”很可能是血管疾病,再耽误就可能无法走路了。王大爷这才到医院就诊,被诊断为下肢动脉闭塞,需要尽快治疗。

近日,在“足”够健康“脉”向未来的外周血管疾病科普与健康倡议行动中,天津市人民医院(南开大学第一附属医院)戴向晨教授表示,老年人以腿凉、腿疼、间歇性跛行为主要特征的下肢动脉闭塞症发病率日益上升。这类外周动脉疾病常常被认为是“老寒腿”,很多患者都和王大爷一样,觉得泡泡脚、热敷就能缓解。殊不知,这可能加重病情,贻误治疗时机。

“老百姓常说的‘老寒腿’其实是一个笼统的中医概念,它既包括受风受寒引起的筋膜炎、关节炎,也包括下肢动脉闭塞造成的缺血缺氧。”戴向晨教授提醒市民,下肢动脉闭塞等动脉缺血导致的腿凉、腿疼,不能盲目泡脚或热敷。热敷会让血管扩张,短期感觉舒服,但无法改善下肢缺血,反而会加重深部血供不足,导致疼痛更严重。更危险的是,长期缺血的患者神经会变得不敏感,对温度反应迟钝,很容易发生烫伤而不自知,而由于下肢血供差,一旦烫伤,伤口也极难愈合。因此,“老寒腿”一定要甄别病因,避免延误治疗时机。糖尿病患者、吸烟人群以及患有高血压、高血脂等慢性病的人群,应更警惕下肢动脉血管闭塞症。

戴向晨教授建议,“老寒腿”一定要“先摸脉,再泡脚”。日常生活中,公众可通过简单的方式对下肢血管健康进行初步自查。检查时应将双腿自然伸直、双脚放松,在大脚趾与第二脚趾之间的空隙处,沿脚背向脚踝方向向上延伸约3厘米至5厘米,用食指和中指指腹在该位置轻轻触摸,并左右两侧交替检查。如果双脚均能触及清晰、有力且对称的搏动,通常属于正常情况。但如果无法摸到脉搏,或左右脚搏动强度存在明显差异,建议尽快前往医院血管外科就诊,排查下肢血管管腔狭窄或闭塞风险。目前,临床上已有踝肱指数(ABI)等无创的简便筛查手段,可协助医生实现外周动脉疾病的早期识别。 通讯员 李哲

健康提醒

共创无烟环境 共享健康生活

致全体市民的控烟倡议书

5月31日是世界无烟日,天津市控烟与健康协会日前发出了“共创无烟环境,共享健康生活”,致全体市民的控烟倡议书。倡议书提出,烟头虽小却能反映城市的文明程度;烟雾虽轻却能危害所有人的身体健康,无烟环境是城市送给年轻人的成长礼物。今年的世界无烟日以“青春无烟,未来无限”为主题,建议从青少年做起,拒绝第一支烟,以健康姿态拥抱青春韶华。此次倡议书主要内容如下:

做控烟行动的践行者,从我做起,远离烟草。倡议书建议市民多角度了解吸烟的危害,树立“远离烟草,珍爱生命”的意识。呼吁吸烟者逐步减少吸烟量并尝试戒烟,不在公共场所、工作场所和公共交通工具内吸烟。建议青少年应主动掌握控烟知识,拒绝室内二手烟危害,全社会共同营造无烟生活方式。

做无烟环境的守护者,遵守规定,拒绝二手烟。倡议书根据《天津市控制吸烟条例》要求,建议市民在医院、学校、政务大厅、商场、电梯、公交车等公共场所,自觉不吸烟。每一位市民都有权利对二手烟说“不”,都有责任劝阻他人在禁烟区域的吸烟行为,共同守护每一口清新的空气。

做健康文明的传播者,积极宣传,劝阻吸烟。倡议书建议市民主动成为控烟宣传员和志愿者。家长以身作则,为孩子树立榜样,教育孩子远离烟草;单位员工可以提醒同事遵守控烟规定;看到身边有人吸烟,尤其是青少年,给予善意地提醒和劝阻。

做无烟家庭的倡导者,守护亲情,关爱家人。倡议书指出,不要吸烟,为自己和家人创造一个无烟的家庭环境。同时鼓励家庭成员共同制定“无烟家庭守则”,让家庭成为拒绝烟草的第一道防线。

通讯员 付洪阳

季节提醒

气温飙升情绪“易燃易爆”

夏热耗身心不必强求情绪时刻稳定

近期,气温攀升,不少人情绪“上火”,无故心烦易怒、小事动气,夜里难眠、白天萎靡。门诊中有不少患者自我否定,觉得脾气、心态出了问题,仔细问诊,其实很多人是季节引发的正常身心反应。

天津中医药大学第一附属医院心身科专家表示,高温天气使人情绪“上火”是有生理依据的。气温升高,人体新陈代谢加快、心率偏高、交感神经兴奋,身体消耗能量,情绪包容度和耐受度降低。同时,夏季昼长夜短,人们作息延后,睡眠变浅、质量下降,而睡眠是情绪修复、身心休整的关键,长期睡眠不足会加剧焦虑敏感、精神内耗,形成“天热疲惫→情绪烦躁→睡眠变差”的恶性循环。

从中医角度看,夏季暑热夹湿,易致心火旺盛、心神受扰,可使失眠、烦躁集中爆发,情绪敏感者状态波动更明显。若近期频繁莫名发火、心慌胸闷、失眠多梦、疲惫寡言,多半是“夏季情绪综合征”,是多重因素叠加的季节性身心失调,不必过度苛责自己。想要安稳度夏、平复情绪,不妨试试一些简单的调理方法。

给神经“降温降噪” 勿长期待在闷热不通风环境下,及时通风降温,燥热时段减少高强度用脑,烦躁时闭眼深呼吸1分钟,让身体凉下来,心静一半。

夏养心少透支少激动 夏主心,暑伤心气,忌熬夜、暴怒、焦虑内耗与过度劳累。尽量23点前入睡,少生气、少翻旧账、少过度思虑,午后小憩10分钟至20分钟缓解心神耗损。

饮食清淡稳住状态 重口味、辛辣食物等会加重心火、加剧烦躁,夏季宜多补水、清淡饮食、减少燥热刺激,令情绪不易“爆燃”。

让情绪“小事化无” 给自己一些夏季专属心理暗示,允许自己夏天状态一般、耐心变少、偶尔情绪低落,接纳季节性波动,避免陷入内耗。

专家建议市民,夏热耗身心,不必强求自己时刻情绪稳定、事事周全。好好休息、善待自己,静心安然度夏。需要注意的是,若长期情绪低落、烦躁易怒、失眠焦虑且自我调节无效,不要硬扛,应主动就医、及时干预治疗。 通讯员 张燕燕

日前,天津市眼科医院联合市防盲办公室,组织眼健康志愿服务队专家成员走进天津站铁路一线,为铁路职工进行视力检测、眼底检查、眼压测量等基础眼部筛查,以排查干眼、视疲劳、屈光异常等常见眼部问题。

通讯员 李娜

健康速递

天津医科大学眼科医院有全国爱眼日义诊

6月6日是第31个全国爱眼日,今年的主题是“人人享有眼健康”。

6月3日12:30至14:00,天津医科大学眼科医院专病联合诊疗中心、视光中心将在天津城市大厦举行义诊和科学护眼讲座活动。眼科义诊筛查在一楼大厅,科学护眼讲座在大厦34层。此次义诊筛查将为市民进行眼前节检查、眼压检测、眼底筛查、科学验光、眼镜清洁调试等服务。

6月5日上午,天津医院将在门诊大厅开展“爱眼一小步 健康一大步”多学科义诊科普活动,眼科、内分泌科、肾内科、妇产科、临床营养科、风湿免疫科专家团队将携手坐诊,为市民提供免费筛查、病情评估、健康答疑及个性化诊疗指导服务。眼健康与内分泌代谢、肾脏功能、免疫疾病、营养失衡及孕期并发症等密切相关,很多全身性疾病都会率先在眼部表现出病变信号。

此次义诊科普活动旨在打破学科壁垒,一次简单的眼科检查,或许能发现糖尿病、高血压、风湿免疫病等全身性疾病的早期“蛛丝马迹”。 通讯员 孙国玲 鞠超