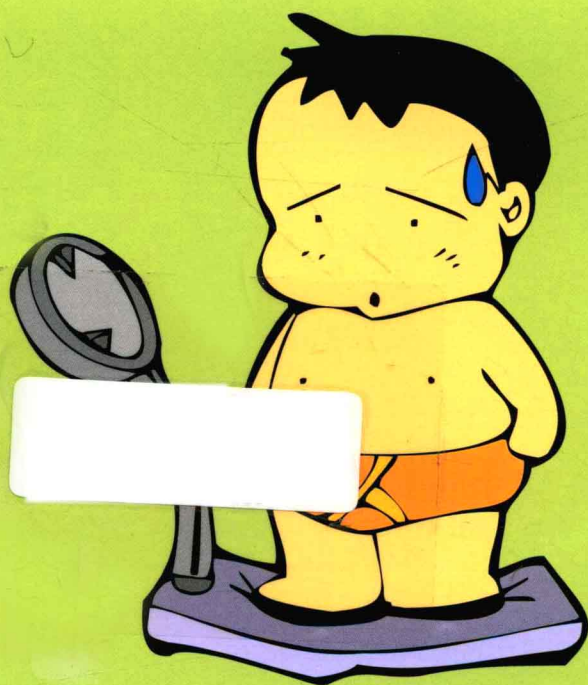


儿童青少年

肥胖与代谢 综合征 300 问



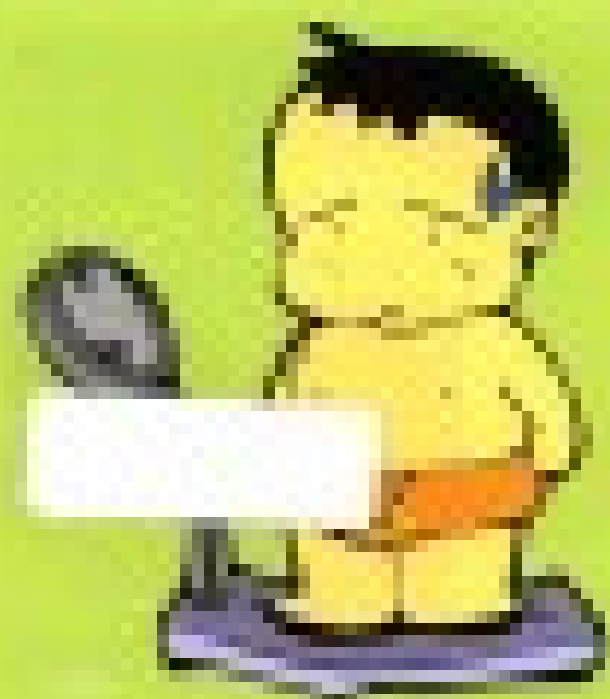
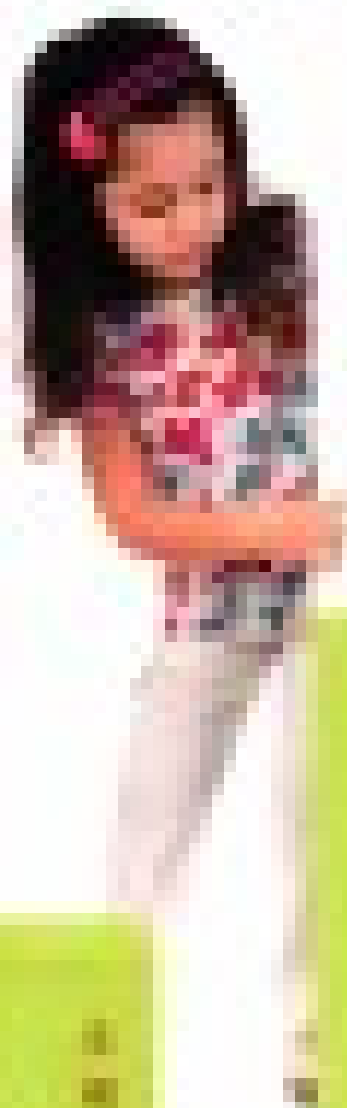
主 编
傅君芬 梁 黎



人民卫生出版社

儿童青少年

肥胖与代谢 综合征 2000



人民卫生出版社



儿童青少年 肥胖与代谢综合征 300问

主 编 傅君芬 梁 黎

副 主 编 董关萍 吕兰秋 留佩宁

参编人员 (按姓氏拼音排序)

陈雪峰	戴阳丽	董关萍	傅君芬	黄 轲
金艳艳	梁 黎	刘金荣	留佩宁	吕兰秋
骆彩霞	施长春	袁金娜	张 黎	张建萍

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童青少年肥胖与代谢综合征 300 问/傅君芬等主编.
—北京:人民卫生出版社,2013.1

ISBN 978-7-117-16709-3

I. ①儿… II. ①傅… III. ①小儿疾病-肥胖病-问题解答
②小儿疾病-代谢病-综合征-问题解答 IV. ①R723.14-44
②R725.8-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 011227 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

儿童青少年肥胖与代谢综合征 300 问

主 编: 傅君芬 梁 黎

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph @ pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 6

字 数: 95 千字

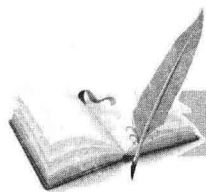
版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16709-3/R · 16710

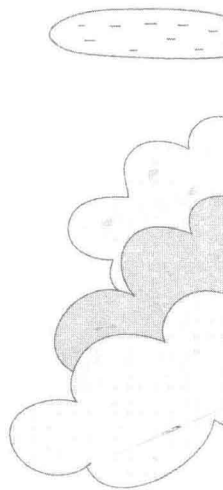
定 价: 17.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ @ pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



前 言



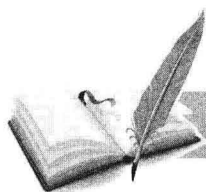
肥胖儿童因动作笨拙、反应迟钝,经常是同伴取笑或讽刺的对象,这不仅伤害了他们的自尊心,还使他们的性格变得孤僻,甚至产生严重的自卑心理,这种精神压力和心理冲突将对日后儿童个性、性格、潜能发育、人际交往等产生深远影响。儿童肥胖又会引起诸如高血压、高脂血症、高胰岛素血症等多种内分泌及代谢性疾病,同时还易患心脏病、动脉硬化、肿瘤、关节炎等疾病。随着社会经济的发展,儿童青少年肥胖及以肥胖引发的代谢综合征(MetS)日益增多。MetS是引发心脑血管事件、导致人类死亡的主要原因之一。

为了帮助家长朋友和孩子们科学全面地认识肥胖对健康带来的危害,培养良好的生活习惯,自觉预防和远离肥胖及并发症,我们在十二五国家科技支撑项目“代谢综合征早期识别和干预技术应用评价与推广示范”(2012BAI02B03)的资助下,特组织编写了本书。编者根据多年的临床经验,从四个篇章以300问的形式对肥胖基本知识、代谢综合征、糖尿病等作了较为生动、全面且富有趣味的回答;对当今影响儿童肥胖的饮食、睡眠和运动也进行了剖析,提出了一些可实践的应对措施;由于大家的努力,使本书的科学性、趣味性和实用性均较强。本书主要的读者对象是家长、患儿和儿童保健科医师。

由于审阅和整合编排时间仓促,再加上本人水平有限,本书难免存在一些不尽如人意之处,欢迎同行多多提出宝贵意见和批评!

傅君芬

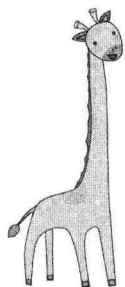
2012年11月



目 录

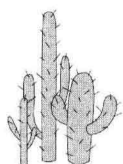
★ 第一篇 基础知识篇 ★

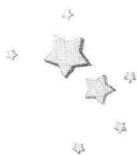
1. 什么是儿童肥胖症 /1
2. 什么是体块指数 /1
3. 为什么在评价肥胖时,体块指数优于体重 /1
4. 超重与肥胖有什么不同 /1
5. 如何利用体块指数来评判超重和肥胖 /2
6. 中国儿童超重和肥胖的 BMI 筛查标准如何 /2
7. 什么是皮褶厚度 /2
8. 怎么测量皮褶厚度 /2
9. 测量皮褶厚度有何意义 /2
10. 儿童肥胖是如何分度的 /2
11. 儿童肥胖目前世界各地发病情况如何 /3
12. 我国儿童肥胖发生形势如何 /3
13. 为什么男孩比女孩容易发生肥胖 /3
14. 儿童体重增加有规律吗 /3
15. 孩子的年体重增加多少算异常 /4
16. 影响体重的因素有哪些 /4
17. 为什么早上和晚上称体重有差别 /4



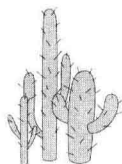


18. 测体重时要注意的事宜 /4
19. 测量用的体重计有哪些 /4
20. 为什么肥胖儿童需要准确测量身高 /4
21. 何谓身高 /5
22. 儿童身高变化有规律吗 /5
23. 测量身高时有哪些注意事项 /5
24. 影响身高的因素有哪些 /5
25. 在家里怎样给婴幼儿测量身高 /5
26. 什么是中心性肥胖 /6
27. 什么是腰围 /6
28. 如何测量腰围 /6
29. 如何测量臀围 /6
30. 腰臀比有何意义 /7
31. 腰围身高比的意义 /7
32. 人体脂肪有哪几种,各有何作用 /7
33. 正常人体的脂肪比重是多少 /7
34. 人体脂肪含量的变化受哪些因素影响 /7
35. 体格发育评价的内容有哪些 /8
36. 判断儿童肥胖的常用方法有哪些 /8
37. 导致儿童肥胖症的原因是什么 /8
38. 肥胖会遗传吗 /8
39. 有人说肥胖是因遗传基因突变引起的,对吗 /9
40. 肥胖发生与家庭环境有关吗 /9
41. 哪些生活细节会引起儿童肥胖 /9
42. 长时间看电视会导致肥胖吗 /9





43. 什么样的食物色彩最会勾起儿童食欲 /10
44. 儿童肥胖与出生体重有关吗 /10
45. 儿童肥胖的发生与早期的喂养方式有关吗 /10
46. 为什么说母乳喂养的孩子不太容易得肥胖症 /10
47. 母亲孕期有糖尿病,生下来的孩子是否容易患肥胖症 /11
48. 有人说早产儿长大后不太容易发胖,正确吗 /11
49. 为什么说预防儿童肥胖要从小开始 /11
50. 孕期妈妈要注意哪些事项,宝宝才不会长胖 /11
51. 孕期妈妈体重增加多少儿童不容易得肥胖症 /12
52. 婴儿期肥胖长大后也一定是肥胖吗 /12
53. 导致婴儿期肥胖的主要原因有哪些 /12
54. 婴儿期肥胖如何预防 /12
55. 儿童肥胖分为哪几种 /12
56. 什么叫单纯性肥胖 /13
57. 什么叫病理性肥胖 /13
58. 什么是药物性肥胖 /13
59. 肥胖儿童有哪些异常情况要注意排查病理性肥胖 /13
60. 肥胖儿童需要做哪些检查 /14
61. 什么叫瘦素 /14
62. 瘦素有何作用 /14
63. 什么叫脂肪肝 /14
64. 肥胖儿童会发生脂肪肝吗 /14
65. 肥胖儿童是不是因为身体有病才会发胖 /15
66. 肥胖男孩子为何“小鸡鸡”看起来很小 /15
67. 肥胖儿童会有性发育异常吗 /15

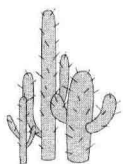


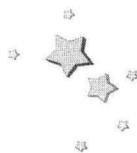


68. 如何判断肥胖男童的性发育是否正常 /15
69. 儿童期肥胖会影响将来青春期发育吗 /15
70. 肥胖会引起性早熟吗 /15
71. 如何鉴别女孩肥胖与女孩乳房发育? /16
72. 肥胖女孩为什么会发生月经稀少 /16
73. 为什么有些肥胖儿童的颈部皮肤会变黑 /16
74. 肥胖儿童都有哪些共同的表现 /16
75. 儿童肥胖会导致哪些后果 /17

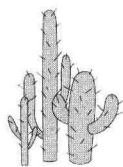
第二篇 代谢综合征篇

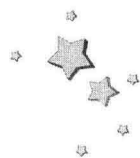
1. 儿童也会发生代谢综合征吗 /18
2. 儿童常用的血脂异常指标有哪些 /18
3. 什么是高胆固醇血症 /18
4. 什么是高甘油三酯血症 /18
5. 什么是高低密度脂蛋白胆固醇血症 /19
6. 什么是低高密度脂蛋白胆固醇血症 /19
7. 什么是高非高密度脂蛋白胆固醇 /19
8. 儿童高血压的标准如何 /19
9. 什么是高血糖? 包括哪些指标 /19
10. 如何诊断儿童青少年代谢综合征 /19
11. 有没有10岁以下儿童代谢综合征诊断标准 /20
12. 为什么除了肥胖外还要有“代谢综合征”的概念 /20
13. 多大的孩子容易得代谢综合征 /20
14. 中国哪些地区属于代谢综合征高发区域 /20
15. 欧美人患病率高,代谢综合征离我们中国人还很远 /21
16. 代谢综合征都是吃出来的吗 /21



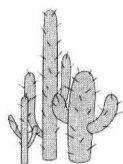


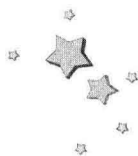
17. 运动少会得代谢综合征吗 / 21
18. 代谢综合征会遗传吗 / 21
19. 性格与代谢综合征有关吗 / 21
20. 微量元素与代谢综合征有关吗 / 22
21. 孩子现在学习这么忙,为什么还会胖起来,还得了代谢综合征 / 22
22. 维生素缺乏会导致代谢综合征吗 / 22
23. 父母亲吸烟会造成孩子代谢综合征吗 / 22
24. 作息方式与代谢综合征有关系吗 / 23
25. 母亲孕期不良生活习惯会导致下一代发生代谢综合征吗 / 23
26. 妈妈在怀孕时饮食上要注意什么呀 / 23
27. 出生体重与代谢综合征有没有关系 / 23
28. 代谢综合征除了遗传还会传染吗 / 24
29. 如何早期发现代谢综合征 / 24
30. 代谢综合征需要做哪些检查 / 24
31. 小孩也会发生脑血管意外吗 / 24
32. 儿童青少年代谢综合征患儿在成年后心血管疾病的发生率高吗 / 25
33. 代谢综合征会影响视力吗 / 25
34. “说你胖,你就喘”有道理吗 / 25
35. 代谢综合征儿童会猝死吗 / 25
36. 代谢综合征对孩子的心理影响 / 25
37. 代谢综合征对孩子体格发育的影响如何 / 26
38. 代谢综合征对孩子性发育的影响 / 26
39. 我们家的“胖妞”为什么老是月经不调 / 26





40. 代谢综合征和多囊卵巢综合征有何关系 / 26
41. 多囊卵巢综合征对女孩子有何危害 / 27
42. 为什么多囊卵巢综合征会造成不孕不育 / 27
43. 医生说我家“胖妞”也有“多囊卵巢综合征”，我该怎么办 / 27
44. 为什么我家“胖小子”乳房这么大，像女孩子一样 / 27
45. “美丽青春痘”多得让人烦恼，怎么办 / 28
46. 除痤疮外，代谢综合征还与哪些皮肤病有关 / 28
47. 胖的人一定笨吗 / 28
48. 如何预防代谢综合征 / 28
49. 代谢综合征需要住院治疗吗 / 28
50. 得了代谢综合征我还能上学吗 / 29
51. 吃什么有利于治疗代谢综合征 / 29
52. 代谢综合征少吃饭多吃水果可行吗 / 29
53. 代谢综合征患儿应该如何选择合适的蔬菜 / 29
54. 全素食有助于代谢综合征吗 / 30
55. 得了代谢综合征，我还能给孩子“补”些什么 / 30
56. 你都这么胖了，还想吃糖、吃蛋糕啊 / 30
57. 你还要吃这些“垃圾食品”多久 / 30
58. 儿童万万不能通过过度节食来减肥 / 31
59. 得了代谢综合征还能喝什么饮料啊 / 31
60. 得了代谢综合征的儿童是不是运动得越多越好 / 31
61. 如何合理制订代谢综合征儿童的运动方案 / 31
62. 运动是代谢综合征治疗的唯一方法吗 / 32
63. 代谢综合征可以手术治疗吗 / 32
64. 手术治疗有哪些并发症 / 32

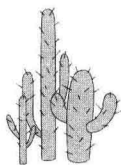


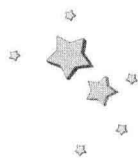


65. 可以用中医治疗代谢综合征吗 / 32
66. 代谢综合征儿童可以用减肥药吗 / 33
67. 减肥是不是减的越多越好、越快越好 / 33
68. 儿童青少年代谢综合征的治疗需要注意什么 / 33
69. 代谢综合征的预防和治疗是不是越早越好 / 33
70. 代谢综合征儿童什么情况下需要药物治疗 / 33
71. 儿童代谢综合征如何选择降糖药物 / 34
72. 肥胖儿童血脂异常需要立即用降脂药物吗 / 34
73. 代谢综合征是否需要终生治疗 / 34
74. 对代谢综合征儿童如何进行心理疏导 / 34
75. 代谢综合征的预后怎么样 / 35

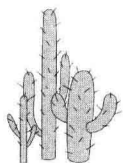
第三篇 糖尿病篇

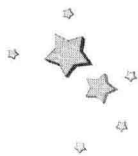
1. 正常人一天中血糖会变化吗 / 36
2. 人体中的糖有什么作用 / 36
3. 人体中的血糖是从哪里来的 / 36
4. 人体中的血糖到哪里去了呢 / 37
5. 影响血糖的因素有哪些 / 37
6. 血糖高一定是糖尿病吗 / 37
7. 什么是葡萄糖耐量试验 / 37
8. 葡萄糖耐量试验应该怎样做才是正确的 / 37
9. 哪些孩子需要做葡萄糖耐量试验 / 38
10. 哪些孩子要暂缓做葡萄糖耐量试验 / 38
11. 葡萄糖耐量试验有什么意义 / 38
12. 葡萄糖耐量受损有危险吗 / 38
13. 葡萄糖耐量受损的孩子还有机会变好吗 / 39



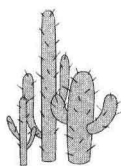


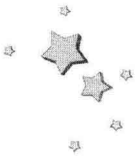
14. 葡萄糖耐量受损的转归有哪些 /39
15. 什么样的状态是糖尿病前期 /39
16. 糖尿病前期都有什么症状 /39
17. 怎样才知道孩子处于糖尿病前期呢 /40
18. 糖尿病前期的诊断标准是什么呢 /40
19. 得了糖尿病前期都会有哪些危害呢 /40
20. 得了糖尿病前期该怎么办 /40
21. 什么是患糖尿病前期孩子的首要治疗措施 /41
22. 什么是 2 型糖尿病 /41
23. 小孩子也会得 2 型糖尿病吗 /41
24. 得 2 型糖尿病的孩子多吗 /41
25. 是不是只有肥胖的孩子才会得糖尿病 /41
26. 儿童 1 型糖尿病和 2 型糖尿病有哪些区别 /42
27. 肥胖的孩子出现什么情况,才考虑是得了糖尿病 /42
28. 2 型糖尿病会传染吗 /42
29. 为什么 2 型糖尿病的孩子越来越多 /43
30. 哪些原因使得孩子易得 2 型糖尿病 /43
31. 父母有 2 型糖尿病,孩子得病的机会大吗 /43
32. 2 型糖尿病能早期发现吗 /44
33. 肥胖的孩子,如何预防糖尿病 /44
34. 2 型糖尿病能预防吗 /44
35. 得糖尿病的孩子,要不要参加体育锻炼呢 /44
36. 糖尿病孩子在哪些情况下不能进行体育锻炼 /45
37. 糖尿病孩子在体育锻炼时应注意些什么 /45
38. 哪些体育锻炼方式比较适合糖尿病的孩子 /45





39. 哪些体育锻炼方式不适合糖尿病的孩子 /45
40. 糖尿病的孩子在运动时持续多少时间比较好 /45
41. 得糖尿病的孩子长大后能结婚生孩子吗 /46
42. 糖尿病对长大后孩子的婚姻生活有哪些影响 /46
43. 得了糖尿病的孩子,平时要控制饮食吗 /46
44. 糖尿病孩子的主要并发症是哪些 /46
45. 糖尿病控制不好会变“侏儒症”吗 /47
46. 得了糖尿病的孩子,平时饮食应该注意哪些问题 /47
47. 糖尿病孩子饮食中的热量怎样计算 /47
48. 肥胖型的患儿在饮食上还应注意哪些 /47
49. 2 型糖尿病孩子改变生活方式的主要目标是什么 /48
50. 糖尿病孩子饮食热量是怎样分配的 /48
51. 得了糖尿病有死亡的危险吗 /48
52. 得了糖尿病能治疗吗 /48
53. 得了糖尿病,孩子的心理会有影响吗 /49
54. 家有糖尿病孩子,父母应做些什么 /49
55. 小孩子的 2 型糖尿病有药物治疗吗 /49
56. 2 型糖尿病的发生有自然病程吗 /49
57. 得了糖尿病,要经常住院吗 /50
58. 哪些情况需要住院治疗 /50
59. 哪些糖尿病患者需要用胰岛素治疗 /50
60. 儿童青少年 2 型糖尿病的治疗要点是什么 /50
61. 为什么糖尿病孩子平时易感冒 /51
62. 糖尿病孩子最容易得哪些感染性疾病 /51
63. 为什么甲状腺功能亢进的孩子易得糖尿病 /51



- 
- 
64. 糖尿病孩子因其他疾病需要手术,能做吗 /51
 65. 糖尿病孩子血糖控制目标是什么 /52
 66. 糖尿病孩子平时应做哪些检查 /52
 67. 为什么糖尿病孩子检测血糖很重要 /52
 68. 糖尿病孩子在医院门诊随访时应注意哪些要点 /52
 69. 哪些孩子需要进行血糖检测 /53
 70. 尿糖检测能不能代替血糖检测 /53
 71. 得了糖尿病的孩子,可不可以上学 /53
 72. 得了糖尿病的孩子,上学应该注意什么 /53
 73. 糖尿病能不能治愈 /54
 74. 糖尿病可以进行造血干细胞移植吗 /54
 75. 对糖尿病孩子及家长的教育内容有哪些 /54

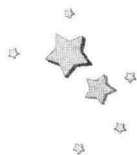
★ 第四篇 饮食、运动、睡眠与肥胖篇 ★

1. 哪些喂养习惯与婴幼儿肥胖有关 /55
2. 儿童每日饮食需要摄入多少能量 /55
3. 导致儿童肥胖的不良进食习惯有哪些 /56
4. 什么样的饮食结构易造成儿童肥胖 /56
5. 肥胖儿童的饮食原则有哪些 /56
6. 什么样的烹饪方法适合肥胖儿童 /56
7. 怎样吃才不容易肥胖 /56
8. 哪些蔬菜有助于肥胖儿童减肥 /57
9. 魔芋对减肥有利吗 /57
10. 肥胖的孩子可以吃木耳吗 /57
11. 哪些水果有助于肥胖儿童减肥 /57
12. 肥胖儿童只能吃水果减肥吗 /58



13. 肥胖儿童能喝豆浆吗 / 58
14. 肥胖儿童能吃肉吗 / 58
15. 肥胖儿童如何选择肉食 / 58
16. 肥胖儿童可以吃零食吗 / 59
17. 肥胖儿童哪些零食应适当控制 / 59
18. 什么是膳食纤维 / 59
19. 什么食物中含有膳食纤维 / 59
20. 肥胖儿童减肥期间需要补钙吗 / 60
21. 肥胖儿童需要补充微量元素吗 / 60
22. 肥胖儿童怎样补充微量元素 / 60
23. 肥胖儿童如何选择蛋白质 / 60
24. 肥胖儿童如何合理摄取水分 / 61
25. 预防肥胖应该从什么时候开始 / 61
26. 肥胖儿童怎样改变饮食习惯 / 61
27. 青少年饮食应注意什么 / 61
28. 肥胖儿童可以节食吗 / 62
29. 为什么单纯节食减肥容易反弹 / 62
30. 不合理的节食会发生哪些副作用 / 62
31. 肥胖儿童可以使用药物减肥吗 / 62
32. 怎样科学运动来减肥 / 62
33. 锻炼时如何调整运动量 / 63
34. 如何计算运动强度 / 63
35. 空腹运动有助于减肥吗 / 63
36. 怎样鼓励孩子多运动 / 63
37. 什么是有氧运动 / 64





- 38. 哪些运动是有氧运动 / 64
- 39. 有氧运动为什么能减肥 / 64
- 40. 运动越多越好吗 / 64
- 41. 为什么剧烈运动中不能突然中止 / 65
- 42. 婴儿如何运动 / 65
- 43. 婴儿游泳有什么好处 / 65
- 44. 婴儿游泳时应注意什么 / 65
- 45. 什么情况下不能进行婴儿游泳锻炼 / 66
- 46. 什么运动适合小学生 / 66
- 47. 超重的中学生怎样运动 / 66
- 48. 什么运动最简单有效 / 66
- 49. 什么时间步行锻炼减肥效果好 / 67
- 50. 游泳运动对减肥有用吗 / 67
- 51. 为什么有的孩子游泳减肥效果不好 / 67
- 52. 跳绳能减肥吗 / 67
- 53. 冬季怎样运动好 / 68
- 54. 冬季减肥运动应注意什么 / 68
- 55. 减肥时体重下降的速度多少为宜 / 68
- 56. 肥胖儿童如何选择运动方式 / 68
- 57. 如何选择运动环境 / 69
- 58. 减肥运动时应如何着装 / 69
- 59. 运动过程中怎样补充水分 / 69
- 60. 运动能把多余的脂肪变成肌肉吗 / 69
- 61. 有的孩子运动了怎么减不了体重 / 70
- 62. 运动可以治疗失眠吗 / 70

