

MINGYITANBAIBING

名医谈百病



沈永年 黄晓东 汤庆娅 万燕萍

儿童肥胖症

ERTONGFEIPANGZHENG



上海科学技术出版社

作者简介



沈永年

上海第二
医科大学
附属新华
医院儿科
内分泌代
谢病室主

任医师、教授，中华医学会儿科内分泌代谢病组成员，《临床儿科杂志》、《中国新药与临床杂志》编委，常年从事临床、教学和科研工作。

《名医谈百病》丛书第三批推出：

便秘

肺癌

脱发

脑瘤

疝症

大肠癌

尿毒症

肺结核

肩周炎

子宫肌瘤

口腔溃疡

小儿腹泻

月经失调

白带异常

帕金森病

骨关节病

高脂血症

儿童性早熟

儿童肥胖症

小儿厌食症

斜视与弱视

牙缺损与缺失

强迫症与疑病症

多动症与学习困难

动脉瘤与动脉阻塞

流产、早产与保胎

紫癜与血小板减少

口腔白斑与扁平苔藓

静脉曲张与小腿溃疡

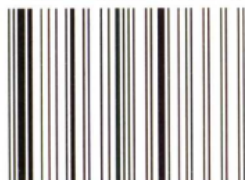
更年期与更年期综合征

慢性支气管炎与肺气肿

烟、酒、药物、毒品成瘾

子宫癌、卵巢癌与外阴癌

ISBN 7-5323-5766-X



9 787532 357666 >

定价：5.00 元



责任编辑 张 蓉 李卫平
封面设计 李树德

名医谈百病

儿童肥胖症

沈永年 黄晓东 汤庆娅 万燕萍



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童肥胖症/沈永年等. —上海:上海科学技术出版社,2001.4

(名医谈百病)

ISBN 7-5323-5766-X

I. 儿... II. 沈... III. 小儿疾病:肥胖病-防治-问答 IV. R723.14-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86899 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海书刊印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.25 字数 50 000

印数 1—10 000 定价:5.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

随着人们生活水平的提高和生活方式的改变,儿童肥胖症的发生率近年来明显增加,对儿童的健康和生长发育构成威胁。本书以问答形式,设 130 题,科学地解答了有关儿童肥胖症的基础知识及诊断,遗传、饮食、生活习惯、内分泌代谢、精神心理、运动等因素对体重的影响,儿童的正常生理需要,肥胖对儿童健康的危害,儿童肥胖症的预防和治疗等问题。相信读者会通过本书对儿童肥胖症有一个科学的认识。

序

现代社会,随着人们生活水平的不断提高,健康已成为人们最为关心的问题之一。健康和疾病是一对矛盾。合理营养,强健体魄,预防疾病,无疑是健康的保证。然而,人食五谷杂粮,生活在自然界和变化着的环境中,患病也是十分自然的现象。倒是如何科学地正确对待疾病,认识怎样抵御疾病,掌握战胜疾病的规律,尽早尽快地治愈疾病,才是实现由疾病到健康的正途。而抵御疾病、战胜疾病决不仅仅是医生的事;普及医学知识,把正确认识和对待疾病的科学知识传播给读者,使病人和家属对疾病的盲目和忧虑,改变为战胜疾病的信心和行动,积极地配合医务人员,共同努力,这样,疾病的治疗定会事半功倍。

有鉴于此,我们组织了上海各大医院、各专科具有较高学术造诣和丰富临床经验的名医、教授,编写了这套《名医谈百病》丛书,以期能对广大群众在防病、治病和恢复健康方面有所帮助。

我们在设计本套丛书时,为使读者找书方便,采用了一病一书的形式,针对性强。在内容的编写上,避免了从头至尾的

◎ 名医谈百病

叙述方式,而是把病人和家属在门诊和治疗过程中,向医务人员提出的各种各样问题,进行选择和归纳,然后作通俗简洁的解答,希望既能让读者快速地查到要找的问题,又能看懂并付诸实用。同时,由于名医们的精心编排,全书仍不失其系统性和完整性。

在每册书的封底放置了编写该书名医的照片,并有简短的介绍,以期为读者求医提供方便。本套丛书包括了百余种常见疾病,将陆续推出,以供读者选择。

衷心希望《名医谈百病》丛书能在名医和读者之间架起一座通向健康的桥梁,为人类造福。

上海科学技术出版社

1998年7月

前 言

20 世纪 80 年代以来,随着人们生活条件的改善和生活、工作方式的改变,肥胖发生率达到了历史的高峰,并遍及全球每个角落。世界上肥胖发生比例最高的西萨摩亚,1991 年男性肥胖发生率达 58.4%,而女性肥胖发生率达到 76.8%。我国尚无确切的数据,但根据局部地区的报告,肥胖数量也有明显增加,我国城市 0~7 岁儿童中,肥胖发生率已达 0.91%,其中出生至 3 个月的婴幼儿肥胖症发生率高达 43.8%,6~13 岁发生率达 4.9%~16.2%,其中男性儿童增加比例更大。肥胖对人类的最大威胁是健康和生命。早在 1988 年美国卫生部关于肥胖症的报告中就已指出:即使轻度的肥胖,亦能使人夭折,糖尿病、高血压、动脉粥样硬化、胆囊疾病及某些类型癌症的危险性增加。国际肥胖特别工作组指出:肥胖将成为 21 世纪威胁人类健康和生活满意度的最大敌人。1997 年世界卫生组织(WHO)正式宣布肥胖是一种疾病。肥胖人群增加主要因素是生活方式的改变和生活水平的提高,使人们可获得高热量食物,另外高科技的发展也大大地减少了人类的体力活动,过度的热量摄入和能量消耗降低产生肥胖。另外,

肥胖的产生还有遗传因素,如瘦素及其受体基因突变,矮肥基因等。但至今尚不清楚什么因素使肥胖前细胞转化成肥胖细胞。肥胖种类繁多,大部分肥胖患者由饮食失调引起,但不同病例有不同病因。肥胖症治疗的疗效标准也发生了很大的变化,以前要求体重减轻 5%~10%,体重下降需长期保持。近来治疗肥胖的观点并不集中在体重上,提出了所谓“代谢合适度”的概念,即肥胖并不产生一系列代谢异常(如高脂血症、高血压、高血糖症等),这个概念强调了对健康的保证而不再强调对难以控制的体重的减轻。

肥胖对人类的威胁已逐渐被人们认识和重视,相信 21 世纪肥胖症发病机制和治疗上将会有有一个重大突破。目前很多方法对初步降低体重有效,但大部分病人最后体重仍会重新增加,因此如何使体重减轻,保持有效的方法才是肥胖症治疗的最终目的。

编写这本小册子,希祈能为肥胖症的防治做一点有益的工作。

沈永年
2000 年 10 月

目 录

基础知识与诊断

- 1. 什么人算肥胖 1
- 2. 正常儿童体重如何估计 1
- 3. 如何判断肥胖严重程度 2
- 4. 如何区别婴幼儿的肥胖和壮实 3

病因及发病率

- 5. 引起儿童肥胖的原因有哪些 4
- 6. 儿童单纯性肥胖症有哪些特点 4
- 7. 肥胖是不是一种疾病 5
- 8. 婴儿肥胖症发病率如何 6
- 9. 儿童肥胖症发病率如何 6
- 10. 为什么现代人肥胖症较以往年代增多 6
- 11. 我国肥胖发生率比国外低吗 7
- 12. 人体在什么情况下容易发胖 7
- 13. 哪个年龄阶段的小儿最容易引起肥胖 8

- 14. 精神、心理压力会引起肥胖吗 9
- 15. 单纯性肥胖症与心理因素有关系吗 9
- 16. 单纯性肥胖症与哪几种心理因素有关 9
- 17. 习惯、嗜好与肥胖有何关系 10
- 18. 儿童期肥胖与成人肥胖症有何关系 10
- 19. 肥胖的罪魁祸首是环境还是遗传 10
- 20. 肥胖会遗传吗 11
- 21. 人乳与牛乳的成分有何区别 11
- 22. 母乳喂养与人工喂养有何区别 12
- 23. 母乳喂养与人工喂养婴儿成年后肥胖症发生率
有何不同 13
- 24. 褐色脂肪与白色脂肪有什么区别 14
- 25. 肥胖症患儿是否均是过度饮食所致 14
- 26. 食品供应对儿童肥胖有什么影响 15
- 27. 肥胖与年龄、性别有什么关系 16
- 28. 神经内分泌中枢与肥胖有何关系 16

营养与人体代谢

- 29. 什么是儿童营养需要 17
- 30. 儿童能量需要包括哪几个部分 18
- 31. 什么叫基础代谢 18
- 32. 什么是小儿生长所需要能量 19

33. 什么叫食物特殊动力作用	19
34. 什么叫运动所需能量	19
35. 蛋白质的生理功能是什么	20
36. 小儿每日蛋白质的需要量是多少	20
37. 为什么补充蛋白质时需要动物蛋白和植物蛋白 同时供给	21
38. 脂肪的生理功能及小儿每日需要量是多少	21
39. 糖的生理功能及小儿每日需要量是多少	22
40. 脂肪对人有什么好处	22
41. 脂肪对女性有什么作用	23
42. 为什么说脂肪是人类健康必需的物质	23
43. 饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸有什么区别	24
44. 吃人造黄油比吃黄油危害性少吗	24
45. 应用橄榄油、油菜籽油有什么好处	25
46. 多吃鱼有什么好处	25
47. 吃鱼比吃肉好处多吗	26
48. 每日吃两只鸡蛋有害处吗	26
49. 油菜籽油与其他植物油有什么不同	26
50. 低脂饮食不利于儿童健康吗	27
51. 吃肉减肥是怎么一回事	27
52. 什么叫肥胖基因	28
53. 什么叫瘦蛋白	28

54. 为什么人类大多数肥胖者血中瘦蛋白水平是升高的 28

肥胖的危害

55. 肥胖对人类有什么危害 30
56. 为什么肥胖症患者容易患动脉粥样硬化 30
57. 肥胖症为什么容易并发糖尿病 31
58. 肥胖症对心血管功能有何影响 32
59. 肥胖症对呼吸系统有何影响 32
60. 肥胖症对消化系统有何影响 32
61. 肥胖症对骨、关节有何影响 33
62. 肥胖症对皮肤影响如何 33
63. 肥胖症患者引起脂肪肝有什么危险 34
64. 肥胖症与高胰岛素血症有什么关系 34
65. 肥胖类型与冠心病有什么关系 35
66. 肥胖症与高血压有什么关系 35
67. 肥胖症会影响小儿智力吗 35
68. 肥胖症会影响生殖器的发育吗 36
69. 肥胖症患者与正常人比较在代谢方面有什么不同 37
70. 为什么肥胖会影响孩子今后的生育力 37

临床表现与检验

71. 肥胖症患儿为什么喜欢多食 39
72. 为什么肥胖儿童大多数爱吃而不愿运动 39
73. 肥胖人为什么容易打呼噜 40
74. 活泼肥胖的姑娘怎么突然变得厌食、消瘦 40
75. 为什么肥胖症患儿发育较正常人早 41
76. 什么叫血液流变学 41
77. 单纯性肥胖对患者血液黏度有什么影响 43
78. 正常血浆脂蛋白有哪几种 43
79. 什么叫乳糜微粒 44
80. 高胆固醇血症有什么危险性 44
81. 三酰甘油(甘油三酯)升高有什么危险性 45
82. 高密度脂蛋白-胆固醇与低密度脂蛋白-胆固醇
测定有什么价值 45
83. 载脂蛋白 A-I(Apo A-I)和载脂蛋白-B(Apo-B)
测定有何意义 45
84. 脂蛋白(a)测定有何意义 46
85. 小儿高脂血症诊断标准是什么 46

病理性肥胖

86. 如何估计可能患有病理性肥胖 47

87. 匹克威克(Pickwickian)综合征临床表现是
什么 47
88. 肾上腺皮质激素过多引起的肥胖有何特点 48
89. 什么叫下丘脑性肥胖 48
90. 甲状腺功能减退症引起的肥胖有什么特点 48
91. 性幼稚-多指畸形综合征肥胖特点是什么 49
92. 多囊卵巢综合征的特征是什么 49
93. 什么叫 Prader-Willi 综合征 49
94. 胰岛素瘤性肥胖有什么特点 50
95. 糖尿病性肥胖原因是什么 50
96. 颅咽管瘤可引起肥胖吗 50
97. 生长激素瘤引起巨人症或肢端肥大症可引起
肥胖吗 51
98. 糖原累积症可引起肥胖吗 51
99. 为什么有些患者营养摄入并不过剩亦可肥胖 ... 52
100. 为什么有些肥胖孩子颈部和(或)腋窝部
皮肤特别黑 52
101. 有哪些内分泌综合征可伴随黑棘皮病 52
102. 黑棘皮病常伴哪些内分泌病 53

治疗及预防

103. 减少看电视时间可减少儿童肥胖症吗 54

104. 儿童单纯性肥胖症的治疗原则是什么	54
105. 什么是肥胖儿童的行为治疗	55
106. 肥胖儿童的行为治疗有哪些内容	55
107. 低热量平衡膳食的营养素要求是什么	56
108. 为什么儿童肥胖症不宜用饥饿疗法	57
109. 肥胖儿童为什么要控制主食和甜食	57
110. 肥胖儿童为什么要减慢用餐的速度	58
111. 为什么强调肥胖儿童要多吃纤维素	58
112. 肥胖小儿能喝牛奶吗	59
113. 肥胖小儿能不能吃零食	59
114. 肥胖小儿可以多吃零食,少吃饭吗	60
115. 为什么儿童减肥要强调运动治疗	61
116. 如何制定肥胖症小儿的运动处方	61
117. 日常人体活动及各种运动会消耗多少热能	62
118. 脂肪肝患者如何自我保健	63
119. 如何做到既要营养好又不发生肥胖	63
120. 治疗小儿肥胖要注意哪些问题	64
121. 为什么预防小儿肥胖比治疗更重要	64
122. 如何在小儿好发肥胖症的年龄阶段预防 肥胖的发生	65
123. 为什么肥胖症只能吃植物油	66
124. 动物蛋白与植物蛋白有什么不同	67

125. 最近提出减肥新目标是什么	68
126. 如何控制体重	68
127. 如何合理营养, 防止肥胖	69
128. 肥胖儿童如何调整膳食	70
129. 为什么儿童单纯性肥胖症不宜用减肥药物	71
130. 有哪些药物可治疗肥胖症, 前景如何	71

附录

一、我国正常女童不同年龄体重、身高、胸围、头围 平均值	73
二、我国正常男童不同年龄体重、身高、胸围、头围 平均值	75
三、儿童期肥胖症诊断标准	76
四、常见食物营养成分表	82