

好父母必备丛书



小胖墩 的大苦恼

辉◎主编

XIAOPAN
DE DA KUNAO



由资深小儿科医生撰写，内容简明、通俗、实用，让你看得懂，学得会，用得上。采用贴心的问答模式，让你全面了解儿童肥胖的发生原因及其并发症的危害，正确掌握儿童肥胖的科学治疗和预防知识，助你快速成为孩子的保健顾问。

湖北科学技术出版社



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小胖墩的大苦恼 / 姚辉主编.--武汉:湖北科学技术出版社, 2011.6

(好父母必备丛书)

ISBN 978-7-5352-4730-8

I. ①小… II. ①姚… III. ①小儿疾病: 肥胖病—防治—问题解答 IV. ①R723.14—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 065725 号

责任编辑: 赵襄玲

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市科利德印务有限公司

邮编: 430071

700×1000 1/16

8.25 印张

120 千字

2011 年 6 月第 1 版

2011 年 6 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



Foreword

序言

肥胖是人体内脂肪积聚过多所致的现象，并不是人们视为的“健康、富有”的标志。肥胖不仅影响形体美，而且给生活、学习和工作带来不便，更重要的是容易引起多种并发症，影响生活质量和寿命。

我国城市儿童及青少年肥胖呈快速上升的趋势，肥胖影响儿童及青少年的健康，并给家庭和社会带来沉重负担，儿童肥胖正在发展成为影响我国国民素质和社会发展的一个公共卫生问题。根据国际肥胖工作组的定义，我国有1200万超重肥胖的儿童及青少年，全世界1.55亿超重肥胖儿童及青少年中，每13个就有一个是中国儿童及青少年。自1982年至2002年，我国7~17岁儿童及青少年超重肥胖率增加了3倍。2005年中国学生体质与健康调查结果显示，城市男生超重率和肥胖率分别为13.2%和11.4%，城市女生超重率和肥胖率分别为8.7%和5.0%。这种超重肥胖率的快速增长，如果不及时采取有效的措施，将会在短时间内赶上现在欧美国家的水平，重蹈欧美国家覆辙。

儿童及青少年肥胖给社会和家庭带来沉重的经济负担。儿童及青少年肥胖不仅可以延续到成人期，而且导致成人慢性病的发生。目前，慢性病负担已成为我国主要的疾病负担，慢性病已经成为威胁我国国民健康的主要因素（占死亡总数的80%以上）。2003年国家第三次卫生服务需求调查等相关资料分析发现，2003年我国高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中四种疾病合计归因于超重和肥胖的直接经济负担高达211.1亿元人民币。超重和肥胖所造成的高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的直接经济负担，分别占2003

年我国卫生总费用和医疗总费用的3.2%和3.7%。

超重和肥胖危害着儿童及青少年的身心健康。过去一直认为只有在成人期才特有的慢性病，如高血压、糖尿病、血脂异常等，已经在超重肥胖的儿童及青少年中出现，并且比例也越来越高，慢性病低龄化的趋势越来越突出。同时，肥胖还会给儿童及青少年健康带来心理上的负面影响，导致学习能力下降，出现自卑、缺乏自信、抑郁、焦虑、社会适应能力差等心理问题。更为严重的是，儿童及青少年期的超重和肥胖往往还会延续到成年期。

不健康的生活方式和社会经济文化因素加重了儿童肥胖的发展。能量摄入过多及平均每天参加体育运动和家务劳动的时间太少是引起儿童肥胖增加的主要因素。2007年，卫生部疾病控制局颁布了《中国学龄儿童及青少年超重和肥胖预防与控制指南》(试用)；卫生部从2005年起还推出了“中国健康知识传播激励计划”，2009年的主题是“健康体重”。要求在全国的中小学中从娃娃抓起，让孩子们“保持健康体重”，既不超重，也不低体重，给他们的终身健康和幸福打下良好的基础。

目前我国有关儿童肥胖问题的读本较少，为了提高对这方面知识的认识与了解，编者参考了大量国内外文献资料，并结合各自的经验与心得，编写了这本《小胖墩的大苦恼》。全书系统介绍了影响儿童体重的诸多因素、分析了儿童肥胖的原因、介绍了诊断标准及治疗方法、肥胖的危害和各种并发症。全书以目前国内有关专业最新进展为依据，融汇作者多年的诊治经验，具有较强的科学性、知识性、实用性。

参加本书编写的作者，都是长期工作在儿童专科医院的优秀儿科内分泌专业医生，她们多具有国内外内分泌专业研修经历及丰富的临床工作经验。在编写过程中，尽量考虑到广大读者，特别是年轻父母们的实际需求，力求做到简明、通俗、实用，让大家看得懂、学得会、用得上。真诚期望本书能成为家庭的儿童保健顾问，成为医疗、护理、保健专业人员参考的实用工具。

刘智胜

2011年5月于武汉市儿童医院



Contents

目录

一、肥胖的诊断	1
1. 什么是肥胖?	1
2. 最简单和最常用的肥胖分类方法是什么?	1
3. 什么是单纯性肥胖?	2
4. 单纯性肥胖有几种类型?	2
5. 什么是继发性肥胖?	3
6. 继发性肥胖有几种类型?	3
7. 什么是下丘脑性肥胖?	3
8. 下丘脑有什么功能?	4
9. 什么是垂体性肥胖?	4
10. 什么是甲状腺功能低下性“肥胖”?	5
11. 什么是性腺性肥胖?	5
12. 什么是 Laurence-Moon-Biedl 综合征?	5
13. 什么是肥胖-生殖无能-肌张力低下综合征 (Prader-Willi 综合征)?	6
14. 什么是皮质醇性肥胖?	6
15. 什么是多囊卵巢性肥胖?	6
16. 什么是胰岛 β 细胞瘤性肥胖?	6
17. 什么是药物性肥胖?	7
18. 什么是水钠潴留性肥胖?	7
19. 中医是如何解释肥胖症的?	7
20. 细胞学理论中肥胖如何分类?	7
21. 什么是顽固性肥胖?	7
22. 什么是儿童肥胖症?	7
23. 儿童肥胖症是疾病吗?	8

24. 儿童肥胖症都是内分泌疾病所致吗？	8
25. 怎样判断孩子超重？	8
26. 怎样判断孩子肥胖？	8
27. 怎样判断孩子肥胖程度？	8
28. 什么是体块指数？	8
29. 如何用体块指数判断是否肥胖（超重）？	9
30. 可否用体块指数判断儿童是否肥胖（超重）？	9
31. 什么是身高标准体重法？如何用它来判断是否肥胖？	9
32. 什么是肥胖高危对象？	10
33. 如何通过测定身体内的脂肪含量来判断是否肥胖？	10
34. 水中称重法如何测脂肪含量？	10
35. 全身电阻法如何测脂肪含量？	10
36. 体重过重就是肥胖吗？	10
37. 通过腰围能判断是否肥胖吗？	11
38. 什么是苹果形肥胖、梨形肥胖？	11
39. 肥胖度也是衡量肥胖的指标吗？如何计算？	12

二、肥胖的形成

1. 引起儿童单纯性肥胖的原因有哪些？	13
2. 引起儿童继发性肥胖的原因有哪些？	14
3. 脂肪细胞的形状及数量对肥胖有何影响？	14
4. 儿童脂肪组织是如何发育的？	15
5. 什么是脂肪重聚？	15
6. 早期脂肪重聚对儿童肥胖有何影响？	15
7. 出生体重对成人代谢的影响如何？	16
8. 什么是营养素？营养素分为哪几类？	16
9. 什么是热量？哪些营养素能产生热量？	17
10. 什么是碳水化合物？	17
11. 什么是脂肪？	18
12. 什么是蛋白质？	18
13. 碳水化合物摄入过多会导致肥胖吗？	19
14. 脂肪摄入过多会导致肥胖吗？	19
15. 蛋白质摄入过多会导致肥胖吗？	19
16. 能量代谢与肥胖的关系如何？	20



17. 小儿越胖越好吗？	20
18. 不正确的体重观念对肥胖流行有影响吗？	20
19. 儿童肥胖都是父母遗传的吗？	20
20. 遗传对肥胖有何影响？	21
21. 肥胖与饮食习惯有什么关系？	21
22. 只有多吃高热量的食物才会引起肥胖吗？	21
23. 为什么有时吃得不多仍会发胖？	22
24. 肥胖与运动有什么关系？	22
25. 肥胖与生长速度有什么关系？	22
26. 社会环境因素对肥胖的发生有何影响？	23
27. 精神心理学因素对肥胖有什么影响？	23
28. 基因突变会导致肥胖吗？	24
29. 喜食高脂食品、油炸食品对儿童肥胖有何影响？	24
30. 喜食洋快餐对儿童肥胖有何影响？	25
31. 爱吃方便面对儿童肥胖有影响吗？	25
32. 贪吃零食对儿童肥胖有何影响？	26
33. 贪吃零食有什么危害？	26
34. 根据饮食习惯胖孩子可以分为哪些类型？	27
35. 看电视对儿童肥胖有何影响？	27
36. 迷恋游戏机对儿童肥胖有何影响？	28
37. 能量消耗在儿童肥胖流行中有何作用？	28
38. 婴儿期喂养过度对儿童肥胖有何影响？	29
三、肥胖的表现及危害	30
1. 肥胖有哪些临床表现？	30
2. 如何早期识别婴幼儿及儿童肥胖？	31
3. 如何区分青春期正常发育和肥胖？	31
4. 肥胖的危害有哪些？	32
5. 肥胖对儿童心理有何影响？	32
6. 超重和肥胖会导致哪些社会和心理问题？	33
7. 肥胖儿童和抑郁症有关系吗？	33
8. 肥胖会引起死亡吗？	34
9. 肥胖会增加死亡率吗？	34
10. 什么是肥胖性肺心综合征？	34

11. 肥胖的孩子会受到歧视吗？	34
12. 肥胖会影响孩子升学吗？	35
13. 肥胖会影响孩子就业吗？	35
14. 为什么胖孩子活动时会出现心慌、气短？	35
15. 是不是肥胖儿童容易发生意外伤害？	35
16. 肥胖会影响孩子学习成绩吗？	36
17. 肥胖会影响孩子智商吗？	36
18. 肥胖会影响孩子记忆力吗？	36
19. 肥胖对家庭有何影响？	36
20. 为什么孩子长得胖还会贫血？	37
21. 什么是胰岛素抵抗？	37
22. 肥胖会引起胰岛素抵抗吗？	37
23. 肥胖会引起孩子高血压吗？	38
24. 什么是高脂血症？	38
25. 肥胖会影响孩子血脂高吗？	38
26. 肥胖会对孩子心血管有影响吗？	39
27. 肥胖会让孩子得糖尿病吗？	39
28. 什么是代谢综合征？	39
29. 肥胖与代谢综合征有关系吗？	39
30. 肥胖的孩子更容易患哮喘吗？	40
31. 什么是黑棘皮病？肥胖的孩子皮肤会变黑吗？	40
32. 孩子越胖抵抗力就越好吗？	40
33. 肥胖的孩子易感冒吗？	40
34. 肥胖的孩子易咳嗽吗？	41
35. 肥胖的孩子爱拉肚子吗？	41
36. 肥胖的孩子会得非酒精性脂肪肝吗？	41
37. 肥胖的儿童会得胆结石、胆囊炎吗？	41
38. 肥胖的儿童会得食管反流病吗？	42
39. 肥胖会对孩子的肺功能有影响吗？	42
40. 肥胖男孩为何会出现乳房异常？	42
41. 肥胖男孩为何会出现阴茎短小？	42
42. 肥胖的孩子为何易性早熟？	43
43. 为什么肥胖的孩子易患皮肤病？	43
44. 肥胖会引发癌症吗？	43



45. 肥胖儿童为何会有布朗特病？	43
46. 肥胖儿童为何会有股骨头骨骺脱位？	44
47. 良性颅内压增高与肥胖儿童有关吗？	44
48. 肥胖儿童为何会有皮肤纹？	44
49. 阻塞性睡眠呼吸暂停与儿童肥胖有关吗？	45
50. 肥胖少女会得多囊卵巢综合征吗？	45
51. 肥胖的孩子会患扁平足吗？	45
52. 肥胖的孩子会患足内翻、足外翻吗？	46
53. 肥胖的孩子会引起腿部、骨关节疾病吗？	46
54. 肥胖会引起痛风吗？	46
55. 肥胖儿童和摄食障碍有何关系？	46

四、儿童肥胖的治疗、预防

48

1. 如何预防小儿肥胖？	48
2. 美国学会有关儿童肥胖评价、预防和治疗的建议有哪些？	49
3. 儿童减肥有什么特点？	49
4. 父母如何科学地爱孩子？	49
5. 胖孩子的坏习惯有哪些？	50
6. 如何选择预防肥胖的最佳时机？	50
7. 孕期如何预防胎儿超重？	50
8. 为什么婴儿期鼓励母乳喂养？	51
9. 如何喂奶才能避免宝宝成为胖墩？	51
10. 肥胖婴儿如何添加辅食？	51
11. 怎样判断6个月以内的宝宝是否超重？	52
12. 胖宝宝需要控制吃水果吗？	52
13. 什么是儿童良好的饮食习惯？	52
14. 如何帮助儿童从小建立良好饮食习惯？	54
15. 导致肥胖的不良习惯有哪些？	55
16. 成人的减肥方法适用于儿童吗？	55
17. 家长在孩子减肥过程应该起怎样的作用？	55
18. 外科手术减肥的方式有哪些？	55
19. 哪些肥胖儿童需要外科治疗？	56
20. 肥胖治疗的最初目标值是什么？	56
21. 体重下降越快越好吗？	56

22. 体重减轻后如何维持?	56
23. 什么是腹腔镜可调节性胃束带术?	56
24. 中国肥胖病外科治疗指南(2007)建议的外科手术指征的内容是什么?	57
25. 减肥手术后医生为什么要随访?	58
26. 预防肥胖关键是哪“三期”?	58
27. 肥胖儿童如何控制饮食?	58
28. 肥胖儿童的食物选择原则有哪些?	59
29. 如何对肥胖儿童进行行为矫正?	59
30. 家庭因素在孩子进行行为矫正中的作用如何?	59
31. 行为疗法如何具体实施?	59
32. 如何确定减肥的目标?	60
33. 如何帮助婴儿活动?	60
34. 1~3岁幼儿如何活动?	61
35. 如何鼓励4~6岁学龄前儿童参加体育活动?	61
36. 如何鼓励学龄儿童在家里进行体育活动?	62
37. 运动为什么能减肥?	62
39. 如何增加肥胖儿童的运动量?	63
38. 运动的方式有哪些?	63
40. 什么是有氧运动?	63
41. 有氧运动应达到什么程度对减肥有效?	63
42. 有氧运动有些什么功效?	64
43. 什么是肥胖的运动处方?	64
44. 如何确定减肥运动的强度?	64
45. 如何选择减肥运动项目?	65
46. 肥胖儿童的运动处方该如何制订?	65
47. 如何根据性格选择减肥运动?	66
48. 什么是最简单有效的减肥方法?	66
49. 什么是最有效减肥运动法?	67
50. 怎样慢跑最减肥?	67
51. 有效慢跑减肥有哪些注意事项?	68
52. 游泳是最有效减肥运动法之一吗?	68
53. 游泳减肥有哪些注意事项?	68
54. 不会游泳者如何进行水中减肥?	69
55. 跳绳是最有效的减肥运动之一吗?	69



56. 如何跳绳最减肥？	70
57. 有效跳绳减肥应该注意哪些事项？	70
58. 做健身操能有效减肥吗？	70
59. 最适合儿童做的减肥操有哪些？	70
60. 儿童减肥应该选择哪些药物？	71
61. 减肥药物的分类及作用机理如何？	71
62. 常见减肥药物的副作用有哪些？	72
63. 如何避免伤害肥胖青少年的心理？	72
64. 如何给肥胖儿童进行心理治疗？	73
65. 家长如何为减肥营造良好的环境？	73
66. 什么是时间差减肥法？	74
67. 什么是饮水减肥法？	74
68. 什么是药浴减肥法？	75
69. 摄入食物纤维能减肥吗？	75
70. 饮用食醋能减肥吗？	75
71. 中医减肥方法现状如何？	76
72. 中医如何治疗肥胖？	76
73. 儿童用中医药减肥需注意哪些问题？	77
74. 什么是肥胖的群体干预？	77
75. 规律的作息对减肥的影响如何？	77
76. 肥胖和癌症的关系如何？	77
77. 学龄前期如何预防肥胖症？	78
78. 青春期及青春早期如何预防肥胖症？	78
79. 预防青春期肥胖要注意哪几点？	78
80. 肥胖儿童饮食该如何限制？	79
81. 肥胖患儿饮食营养干预的原则有哪些？	79
82. 减肥过程中应如何补充维生素？	81
83. 减肥过程中补充的维生素来自哪些食物？	81
84. 减肥过程中应如何补充钙质？	82
85. 减肥过程中应如何补充微量元素？	83
86. 减肥过程中需要补充的微量元素来自哪些食物？	83
87. 减肥过程中是否需要补充营养素？	85

五、肥胖常见并发症	86
1. 肥胖容易引起哪些常见并发症?	86
2. 什么是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征?	87
3. 如何诊断阻塞性睡眠呼吸暂停综合征?	87
4. 为什么父母及肥胖孩子应该较深入了解阻塞性睡眠呼吸暂停综合征?	87
5. 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征有哪些临床表现?	87
6. 儿童患阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的比例高吗?	87
7. 儿童患阻塞性睡眠呼吸暂停综合征与成人相比有什么不同?	88
8. 正常儿童呼吸道通气动力是怎样的?	88
9. 病理情况下呼吸道通气动力怎样改变?	88
10. 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征发病机理是怎样的?	88
11. 阻塞性睡眠呼吸暂停对人体有什么危害?	89
12. 肥胖孩子为什么更易发生阻塞性睡眠呼吸暂停?	89
13. 阻塞性睡眠呼吸暂停的临床表现怎样?	89
14. 哪些情况的孩子可能有阻塞性睡眠呼吸暂停?	90
15. 阻塞性睡眠呼吸暂停如果不治疗会出现怎样的后果?	90
16. 阻塞性睡眠呼吸暂停应该做哪些辅助检查来确诊?	90
17. 什么是多导睡眠监测?它对诊断阻塞性睡眠呼吸暂停有什么作用?	91
18. 诊断阻塞性睡眠呼吸暂停一定要做多导睡眠监测吗?	91
19. 诊断阻塞性睡眠呼吸暂停的标准是怎样的?	91
20. 为什么儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征容易被忽视?	92
21. 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征就是鼾症吗?	92
22. 还有什么疾病会被误认为阻塞性睡眠呼吸暂停?	92
23. 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征应该如何治疗?	92
24. 什么是手术后阻塞性睡眠呼吸暂停综合征持续存在的原因?	93
25. 药物治疗对改善阻塞性睡眠呼吸暂停综合征有效吗?	93
26. 什么时候选择气管开口术治疗阻塞性睡眠呼吸暂停?	94
27. 什么是代谢综合征发病的中心环节?	94
28. 代谢综合征有什么特点?	94
29. 胰岛素抵抗的治疗原则是什么?	95
30. 治疗胰岛素抵抗前要做哪些评价?	95
31. 如何治疗胰岛素抵抗?如何评价疗效?	95
32. 能用体重下降来衡量儿童肥胖治疗的疗效吗?	96



33. 家庭的参与和支持对胰岛素抵抗的治疗重要吗？	96
34. 饮食调整在胰岛素抵抗治疗中的重要性怎样？	96
35. 什么是食物的升糖指数？它对胰岛素抵抗有什么影响？	97
36. 运动对改善胰岛素抵抗有什么好处？	97
37. 生活方式的改变对改善胰岛素抵抗有什么好处？	97
38. 胰岛素抵抗的药物治疗能替代饮食和生活方式改变吗？	98
39. 二甲双胍治疗胰岛素抵抗效果如何？	98
40. 二甲双胍治疗胰岛素抵抗的机理是怎样的？	98
41. 噻唑烷二酮类药物能用于儿童胰岛素抵抗的治疗吗？	98
42. 胰岛素抵抗伴高脂血症对人体有什么影响？	99
43. 贝特类降脂药有什么作用？能用于儿童吗？	99
44. 降脂药有什么作用？能用于儿童吗？	99
45. 儿童能用食欲抑制剂来控制肥胖吗？	99
46. α 糖苷酶抑制剂对亚洲人为什么比较重要？	100
47. 瘦素可以治什么病？	100
48. 肥胖及胰岛素抵抗患者何时选择手术治疗？	100
49. 怎样预防胰岛素抵抗的发生？	101
50. 为什么早期发现胰岛素抵抗并治疗十分重要？	101
51. 何谓高血压？高血压如何分类？	101
52. 肥胖是引起高血压的原因吗？	102
53. 肥胖是如何导致高血压的？	102
54. 什么是冠心病？	103
55. 冠心病的发生与哪些因素有关？	103
56. 肥胖与冠心病有什么关系？	103
57. 何谓脑卒中？	104
58. 脑卒中的发生与哪些因素有关？	104
59. 肥胖与脑卒中有什么关系？	104
60. 何谓痛风？	105
61. 肥胖会引起痛风吗？	105
62. 肥胖为什么会引起高尿酸血症？	105
63. 儿童肥胖易得哪种糖尿病？	106
64. 肥胖者是糖尿病的高危人群吗？	106
65. 我国儿童糖尿病的现状是怎样的？	107
66. 引起2型糖尿病的主要原因是什么？	107

67. 2型糖尿病的特点是什么？	108
68. 儿童2型糖尿病有哪些临床特点？	108
69. 儿童2型糖尿病的临床表现有哪些？	109
70. 为什么14~18岁是儿童糖尿病高发期？	109
71. 1型与2型糖尿病能不能互相转变？	109
72. 糖尿病是否遗传？	109
73. 哪些人易患糖尿病？	110
74. 肥胖与糖尿病的关系如何？	111
75. 肥胖糖尿病如何先治肥胖？	111
76. 肥胖型糖尿病患者的减肥措施有哪些？	112
77. 不喝水对肥胖型糖尿病患者的减肥有利吗？	112
78. 有哪些状态的人应该去医院检查是否得了糖尿病？	112
79. 糖尿病有哪些危害？	113
80. 糖尿病能不能根治？	113
81. 糖尿病能不能预防？	114
82. 糖尿病并发症能不能预防？	114
83. 糖尿病并发症能不能治愈？	115
84. 哪些降糖药物对减肥有协同作用？	115
附录A 0~18岁儿童青少年身高、体重标准差单位数值表(女)	116
附录B 0~18岁儿童青少年身高、体重标准差单位数值表(男)	117

一、 肥胖的诊断

1 什么是肥胖?

肥胖是由于能量代谢失衡、摄食过多和（或）消耗不足所导致机体脂肪容量增多的状态，常伴有不同程度的血脂异常、高胰岛素血症和胰岛素抵抗，是2型糖尿病和心血管疾病的一个最重要的发病危险因子。

2 最简单和最常用的肥胖分类方法是什么?

肥胖症最简单和最常用的分类方法，是按照患者有无明显的内分泌与代谢性疾病的病因将肥胖分为以下几类。

（1）单纯性或称原发性肥胖。是各类肥胖中最常见的一种，临床上大约90%以

上的肥胖者都属于这一类型。这类患者全身脂肪分布比较均匀，没有内分泌或代谢性疾病病史，但常有家族肥胖史或本人有婴幼儿时期肥胖史。这类肥胖主要是由营养过度和遗传因素所引起。

(2) 继发性肥胖。这是由内分泌或代谢障碍性疾病以及遗传性疾病引起体内新陈代谢紊乱而导致的一类肥胖。肥胖仅仅是患者出现的一种临床症状表现，仔细检查就可以发现患者除了肥胖症状之外，还有其他系统的临床表现。继发性肥胖患者如果原发疾病得不到有效治疗，肥胖症状往往也不能得到明显改变，因此继发性肥胖的治疗主要以治疗原发疾病为主。

(3) 药源性肥胖。临床上有时为了治疗疾病的需要，医生可能会给患者长期使用某些药物，如果使用时稍有不慎很容易导致患者发生药源性肥胖。临床上最常见的就是长期使用肾上腺皮质激素类药物（如泼尼松、地塞米松）为患者治疗支气管哮喘或类风湿关节炎。按道理，当患者停止使用这类药物后，肥胖应该会逐渐消失，但遗憾的是，许多这类患者停药后竟然发展成为顽固性肥胖。也有人将药源性肥胖归入继发性肥胖的范围。

3 什么是单纯性肥胖？

单纯性肥胖，亦即无明显内分泌代谢病病因而发生的肥胖，膳食和生活方式是造成单纯性肥胖的最主要原因。造成单纯性肥胖的根本原因是摄取热能过剩造成体内脂肪的大量堆积。目前学术界倾向于将单纯性肥胖限定为单纯由能量过剩引起的、尚未引起病理性改变的体重超常阶段。如果单纯性肥胖进展，伴有高脂血症、高胰岛素血症、脂肪肝等情况时，不再将其归于单纯性肥胖。

4 单纯性肥胖有几种类型？

单纯性肥胖可分为体质性肥胖和获得性肥胖两类。

(1) 体质性肥胖症。又称为脂肪细胞增生肥大大型肥胖症。由于婴幼儿期营养过剩引起体内脂肪细胞数量增加，脂肪细胞体积增大所致的肥胖。体质性肥胖的患者自童年起就比同龄儿胖，因此亦称为幼年发病型肥胖症。这种肥胖如果不加以控制