

万燕萍 主编

专家解答 儿童肥胖病

科别

日期

处方:

姓名

性别

门诊号

住院

科

临床诊断

标本种类

送检医师

送检日期

采样日期

药价

挂号费丛书

请在需检项目编号上加○

代

32908

32909

32910

32911

32912

32913

32914

32915

劳公自其

ZHUANJIA JIEDA ERTONG FEIPANGBING

专家解答 儿童肥胖病

挂
号
费
丛
书

万燕萍 主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家解答儿童肥胖病 / 万燕萍主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2004. 7
(挂号费丛书)
ISBN 7-5439-2372-6

I. 专... II. 万... 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(2004)第064959号

责任编辑: 胡德仁

封面设计: 逸飞视觉设计

专家解答儿童肥胖病

万燕萍 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张4.875 字数122 000

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

印数: 1—5 100

ISBN 7-5439-2372-6 / R·651

定价: 12.50元

挂

号

费

从

书

总
序

随着人们物质文化生活水平的提高,一旦生病,就不再满足于“看病拿药”了。人们希望了解自己的病是怎么得的?怎么诊断?怎么治疗?怎么预防?当然这也和疾病谱的变化有关。过去,患了大叶性肺炎,打几针青霉素,病就好了。患了夜盲症,吃些鱼肝油丸,也就没事了。至于怎么诊断、治疗,怎么预防,人们并不十分关心。因为病好了,没事了,事过境迁,还管它干嘛呢?可是现代的病不同了,许多的病需要长期治疗,有的甚至需要终生治疗。许多病不只需要打针服药,还需饮食治疗、心理调适。这样,人们自然就需要了解这些疾病的相关知识了。

到哪里去了解?当然应该问医生。可是医生太忙,有时一个上午要看四五十位病人,每看一位病人也就那么五六分钟,哪有时间去和病人充分交谈。病人的困惑不解,自然对医疗服务不满意,甚至对医嘱的顺从性就差,事实上便影响了疗效。

病人及其家属有了解疾病如何防治的需求,而门诊的医生爱莫能助。这个矛盾如何解决?于是提倡普及医学科学知识,报刊、杂志、广播、电视都常有些介绍,这些对一般群众增加些防病、治病知识,当然甚好,但对于患了某病的病人或病人的家属而言,就显得不够了,因为他们有很多很多的问题要问。把与某一疾病相关的知识汇集成册,是

挂

号

费

丛

书

总序

一个好主意,病人或家属一册在手,犹如请来了一位家庭医生,随时可以请教。

上海科学技术文献出版社有鉴于此,新出一套“挂号费丛书”。每册之售价恰为市级医院普通门诊之挂号费,故以名之。“挂号费丛书”尽选常见病、多发病,聘请相关专家编写该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防……,凡病人或家属可能之疑问,悉数详尽解述。每册十余万字,包括数百条目,或以问答方式,一问一答,十分明确;或分章节段落,一事一叙一目了解。而且作者皆是各科专家,病人或家属所需了解之事他们自然十分清楚,所以选题撰稿,必定切合需要。而出版社方面则亦在字体、版式上努力,使之更能适应各阶层、各年龄之读者需要。

所谓珠联璧合,从内容到形式,“挂号费丛书”确有独到之处。我相信病人或家属读了必能释疑解惑,健康的人读了亦必有助于防病强身。故在丛书即将出版之时,缀数语于卷首,或谓之序,其实即是叙述我对此丛书之认识,供读者参考而已。不过相信诸位读后,必谓我之所言不谬。

复旦大学附属中山医院内科学教授

上海市科普作家协会理事长

杨秉辉

2004年7月

儿童是祖国的未来,儿童的健康关系到我国人民的体质和素质。重视儿童的健康,不仅有利于儿童的生长发育和学习智力的发展,更重要的是关系到我国人才的培养、科教兴国和中华民族的复兴富强。但是随着社会经济的发展,人民生活水平的提高,由于家长缺乏正确的营养知识,儿童的偏食、不合理的膳食结构,营养素的摄入不平衡,致使部分儿童患有肥胖症,且有些家长不了解肥胖发生的原因和治疗肥胖的根本途径,仅寄希望于减肥的保健品和药物的治疗,往往难以达到满意的减肥效果,也难以巩固疗效,常常事与愿违。

万燕萍教授根据她多年的临床实践,研究总结出一套儿童饮食减肥的方法,通过日常的饮食指导,能达到减肥效果,且能维持儿童的正常生长发育。她编写的这本书,内容丰富,有国内外儿童肥胖症发病的流行病学、儿童肥胖症的诊断标准、症状和危害性,儿童肥胖症的原因、预防和治疗等。内容深入浅出,通俗易懂,是一本科学性和实用性密切结合的科普读物,相信广大家长阅读后,能正确指导儿童的饮食,有效地防治儿童肥胖症,促进儿童的健康成长。

上海第二医科大学医学营养学教授 史奎雄
上海市营养学会副理事长

2004年7月

随着社会的进步和经济的迅猛发展,单纯性肥胖病已成为一种慢性代谢性疾病。肥胖除了体态臃肿,给病人生活、学习、工作带来不便之外,所引起的严重心脑血管疾病、糖尿病、脂代谢紊乱、脂肪肝、内分泌紊乱及骨关节病变等将直接影响到病人的生活质量,甚至危及生命。国内外许多专家研究发现,儿童青少年肥胖病与成人肥胖病密切相关,是成人肥胖病的高危因素,而且同样存在着许多慢性代谢性疾病。因此,防治儿童青少年肥胖病对于改善人类健康具有重要意义。

本文参考了大量最新国内外资料与总结自己8年的临床经验撰写而成,既从理论上对某些问题进行解释,又展示了许多客观数据,说服力较强,便于读者理解。

愿读者阅读完本书之后,能对肥胖有一个比较全面的认识,使肥胖病在儿童青少年阶段得到及时的防治。

本书在编写过程中,得到了上海第二医科大学附属新华医院汤庆娅副教授、仁济医院临床营养科吴颖洁、陈之琦、沈婉蓉、阮奕等同仁的大力支持和帮助,在此一并谨致以衷心感谢。由于水平有限和时间仓促,书中错误或疏漏在所难免,恳望广大读者不吝赐教,以便在再版时不断完善。

编者

丛书

儿童肥胖病概况 1

肥胖病为何已成为 21 世纪对人类健康威胁最大的疾病 / 1

肥胖给社会及个人所造成的经济损失是
多少 / 2

欧美地区儿童肥胖病发病率如何 / 2

亚洲地区儿童肥胖病发病率如何 / 3

我国儿童肥胖病的发病率如何 / 4

何谓儿童单纯性肥胖病 / 4

何谓儿童病理性肥胖病 / 5

如何判断各年龄正常儿童的体重 / 6

如何判断各年龄正常儿童的身高 / 7

怎样测量腰围、臀围？正常腰臀比例是多
少 / 7

如何诊断儿童单纯性肥胖病 / 8

如何用体质指数诊断儿童肥胖病 / 9

怎样区别婴幼儿的肥胖和壮实 / 10

何谓周围型肥胖？何谓中心型肥胖？对人
体有何危害 / 10

儿童肥胖病有哪些症状 / 11

儿童肥胖病应作哪些检查 / 12

哪个年龄阶段的小儿最容易引起肥胖 / 12

重度肥胖儿为何安静时也会出现气急、心
跳加快 / 13

肥胖儿为什么怕热 / 13

儿童肥胖会变成成人肥胖病吗 / 14

肥胖儿童成年后平均寿命会较正常人群缩

短吗 / 15

肥胖儿的免疫功能较正常人群低吗 / 16
为什么周围型肥胖较中心型肥胖治疗效果差 / 16

肥胖患儿易患习惯性便秘吗 / 17

肥胖患儿为什么皮肤易长疖子 / 18

肥胖患儿为什么易疲劳、想睡觉 / 18

小儿肥胖是怎样影响运动功能的 / 19

肥胖儿治疗初期体重下降幅度明显？以后为什么变慢了 / 19

成人体质指数(BMI)诊断肥胖病的标准是否适合儿童和青少年 / 20

欧美成人体质指数与相关疾病的危险性有何关系 / 21

亚洲地区成人体质指数与相关疾病的危险性有何关系 / 21

腰围水平与相关疾病有何关系 / 21

与病理性肥胖的鉴别..... 23

下丘脑综合征引起的肥胖病有哪些症状和体征 / 23

肥胖病与甲状腺功能减退症状如何鉴别 / 24

垂体瘤会引起肥胖吗 / 25

胰岛素瘤是怎样引起肥胖的 / 25

皮质醇增多症是怎样引起肥胖的 / 26

药物会引起肥胖吗 / 27

肥胖病与多囊卵巢综合征如何鉴别 / 28

儿童肥胖病的病因..... 30

- 引起儿童单纯性肥胖病的原因是什么 / 30
- 婴儿期不合理地添加辅食会引起肥胖吗 / 30
- 孕妇不合理的饮食也会导致胎儿肥胖吗 / 31
- 环境因素是儿童单纯性肥胖病的主要原因吗 / 32
- 儿童单纯性肥胖病与遗传有关吗 / 33
- 什么叫能量？糖、脂肪、蛋白质的能量如何计算 / 34
- 儿童单纯性肥胖病与能量摄取有何关系 / 34
- 糖会转变为脂肪吗 / 35
- 蛋白质会转变为脂肪吗 / 36
- 脂肪组织生长与人体各年龄期有何关系 / 36
- 为什么肥胖儿常伴高胰岛素血症 / 37
- 父母肥胖其儿童也会肥胖吗 / 38
- 什么叫瘦素？瘦素与肥胖有何关系 / 39
- 为什么肥胖儿血中瘦素浓度较正常儿童高反而会肥胖 / 39

儿童肥胖病的危害性..... 41

- 动脉粥样硬化是从什么时间形成的 / 41
- 肥胖儿常伴脂代谢紊乱吗 / 42

丛书

如何诊断肥胖儿童伴脂代谢紊乱 / 43
肥胖儿易患高血压吗 / 43
怎样诊断肥胖儿伴高血压 / 45
儿童肥胖病与脂肪肝有何关系 / 46
如何诊断肥胖病伴脂肪肝 / 47
儿童单纯性肥胖病伴高血压、脂代谢紊乱、 脂肪肝的治愈率如何 / 48
儿童肥胖病与糖尿病有何关系 / 49
如何诊断肥胖儿伴有糖尿病 / 49
肥胖患儿颈部等皮肤为什么会发黑 / 50
肥胖儿是否会引起心理行为障碍 / 51
肥胖会影响儿童的智能吗 / 52
肥胖会影响儿童的身高吗 / 52
骨关节病变与儿童肥胖病有何关系 / 53
儿童肥胖病是否会伴脑垂体形态学改 变 / 54
肥胖会影响孩子今后的生育能力吗 / 55
儿童肥胖病常伴性功能发育异常吗 / 56
儿童肥胖病易患阻塞性睡眠呼吸暂停综合 征吗 / 56
肥胖儿心功能是否有异常 / 57
肥胖儿肺功能是否有异常 / 57
极度肥胖儿会突然死亡吗 / 58
什么是代谢综合征 / 58
代谢综合征在成人和儿童中发病呈何趋 势 / 59
体质指数与发生代谢综合征之间有何关 系 / 59

儿童肥胖病预防和治疗..... 61

- 为什么预防小儿肥胖比治疗更重要 / 61
- 怎样预防胎儿期脂肪组织过度增生 / 61
- 如何在小儿好发年龄阶段预防肥胖的发生 / 62
- 预防儿童肥胖病有哪几个关键期 / 63
- 婴儿期科学地喂养与预防儿童肥胖病有何关系 / 64
- 记“日记”减肥有哪些好处 / 65
- 儿童肥胖病早期发现, 早期治疗有哪些重要性 / 65
- 怎样保持良好的心理状态 / 66
- 家庭行为疗法有哪些重要性 / 66
- 治疗儿童肥胖病, 家长为何要积极参与和配合 / 67
- 什么是良好的生活习惯 / 68
- 不良的家庭环境因素和生活习惯主要指哪些? 后果怎样 / 68
- 怎样纠正不良习惯 / 69
- 怎样养成良好的生活习惯 / 70
- 为何要加强合理饮食习惯的培养和营养教育 / 70
- 为何只有合理饮食, 单纯性肥胖儿才能健康成长 / 71
- 何谓合理饮食 / 71
- 不良的饮食习惯包括哪些方面? 应怎样纠正 / 72

- 为什么清淡少盐的饮食习惯,将有利于肥胖儿减肥及健康成长 / 73
- 怎样养成不挑食、不偏食的饮食习惯 / 74
- 为什么吃饭速度慢也能减肥 / 75
- 为何要早中餐吃得好,晚餐吃得少 / 75
- 治疗儿童肥胖病为什么要多饮白开水 / 75
- 小儿为何不宜以喝茶和咖啡替代喝白开水 / 76
- 治疗儿童肥胖病为什么要补充维生素 / 76
- 治疗儿童肥胖病时为什么要补充钙 / 77
- 治疗儿童肥胖病时为什么要补充微量元素 / 78
- 为什么肥胖儿要多吃绿色蔬菜 / 78
- 肥胖儿经常吃柚子有哪些好处 / 79
- 为什么多吃黑木耳、香菇等菌类食物对肥胖儿有利 / 80
- 多吃海带、紫菜有哪些好处 / 80
- 肥胖儿为什么也要喝牛奶 / 80
- 肥胖儿是否可以喝酸奶 / 81
- 肥胖儿为何不能以麦乳精、炼乳代替奶粉或牛奶 / 82
- 肥胖儿在治疗时可以吃荤菜吗 / 82
- 为什么肥胖儿在治疗时应多吃鱼、虾、蟹等荤菜 / 83
- 肥胖儿多吃鱼有哪些好处 / 84
- 肥胖儿可以吃方便面吗 / 85
- 肥胖儿可吃坚果吗 / 85
- 多吃纤维素能减肥吗 / 86

肥胖儿伴脂肪肝时,在饮食上应注意些什么 / 87

治疗儿童肥胖病为何不能采用低脂饮食 / 87

过分节制饮食为何会引起严重的并发症 / 88

肥胖儿在治疗中仅食素食为什么会影响正常的生长发育 / 88

食品有哪几类? 各类营养素的含量是多少 / 89

谷类怎样进行等值交换? 每天应食多少 / 90

蔬菜分哪几类? 如何进行等值交换 / 90

水果怎样进行等值交换? 每天应食多少 / 91

鱼、虾、肉等荤菜怎样进行等值交换? 每天应食多少 / 92

乳类怎样进行等值交换? 每天应食多少 / 93

豆类怎样进行等值交换? 每天应食多少 / 93

肥胖儿每天应食多少食用油 / 94

怎样根据肥胖儿的年龄、性别、肥胖度等来制订个体化的治疗方案 / 94

追求快速减肥有哪些危害 / 95

儿童是否需要服用保健品 / 96

儿童单纯性肥胖病疗效如何评定 / 97

肥胖儿恢复了正常体重或接近正常体重

后,饮食是否应和正常儿童一样 / 97	
治疗儿童肥胖病为何要进行长期随访 / 98	
目前药物治疗肥胖病的效果如何 / 99	
为什么肥胖儿应慎用减肥药 / 100	
儿童单纯性肥胖非药物综合治疗有哪些重要性 / 101	
为什么运动疗法是治疗单纯性肥胖病的主要手段 / 101	
怎样运动才能协助治疗儿童单纯性肥胖病 / 102	
何谓有氧运动? 有氧运动有哪些益处 / 103	
有氧运动时应注意些什么 / 103	
有氧运动强度和时间应如何制订 / 104	
各类活动与能量消耗的关系值 / 105	
儿童青少年高血压、高脂血症的诊断标准 / 106	
正常儿童青少年各年龄性激素的值 / 107	

附录 108

- 一、食物的一般营养成分 / 108
- 二、儿童每日膳食中营养素供给量 / 118
- 三、食物重量折算参照表 / 119
- 四、人体营养生化正常值 / 122
- 五、身高 82.0~145.0 厘米男童按身高的体重评价标准 / 125
- 六、身高 82.0~137.0 厘米女童按身高的

体重评价标准 / 129

七、7 ~ 18 岁男童的年龄身高表(厘米) / 133

八、7 ~ 18 岁男童的年龄体重表(千克) / 134

九、7 ~ 18 岁女童的年龄身高表(厘米) / 135

十、7 ~ 18 岁女童的年龄体重表(千克) / 136

新 书 介 绍

《灵芝治百病》 7.00 元

灵芝是一种能延年益寿,具有良好保健效果的药用真菌,常服可显著提高人体抗病能力,增强免疫力。

《芦荟治百病》 12.00 元

芦荟是一种能够治病、保健、美容、观赏四相宜的植物,对某些疾病、某些外伤的治疗有立竿见影之功效,常服可增强机体免疫力。

《食用菌治百病》 14.00 元

主要刊载灵芝、猴头菇、冬虫夏草、茯苓、香菇、灰树花、金针菇、银耳、木耳、云芝、平菇等食用菌。经常食用能预防高血脂症、冠心病、动脉粥样硬化等心血管疾病和功能性疾病,并能延年益寿。

以上图书全国各大新华书店均有售,邮购请与上海科学技术文献出版社发行科邮购部联系。

地址:上海市武康路2号 邮政编码:200031

儿童肥胖病概况

肥胖病为何已成为 21 世纪 对人类健康威胁最大的疾病

1996 年 5 月 16 日在西班牙巴塞罗那举行的世界肥胖病大会上,世界卫生组织肥胖病研究机构主席 Philip James 指出:肥胖病已日益成为影响人类健康的一种全球性流行病。从表面看,肥胖病虽不至于很快死亡,但其潜在危害及其并发症所带来的后果不亚于癌症。肥胖除了体态臃肿,给病人生活、学习、工作带来不便之外,其所引起的严重心脑血管疾病、糖尿病、脂代谢紊乱、脂肪肝、内分泌紊乱及骨关节病变等将直接影响到病人的生命。

1998 年全国卫生事业发展情况统计结果显示:城市前三位死因为:恶性肿瘤、脑血管病、心血管病。说明近年来,随着人民生活水平的提高,我国的疾病谱与死亡原因都有了很大变化,影响我国人民健康的疾病已从传染病转为非传染病。目前城市前三位死因中的心脑血管疾病大多数是肥胖病所引起的并发症。采取积极有效的措施,科学地预防治疗肥胖病应成为当务之急,控制或降低肥胖病的发病率,减少其并发症,易感人群如能参考有关文献进行合理饮食,维持理想的体重,并长期坚持不懈,从而预防和治疗肥胖儿的发生。