

21世纪现代家庭自我保健文库

儿童 患了肥胖病怎么办

万燕萍 主编



FEIPANG

上海科学技术文献出版社

* 21 世纪现代家庭自我保健文库 *

患了儿童肥胖病怎么办

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

患了儿童肥胖病怎么办/万燕萍著. —上海:上海科学技术文献出版社, 2001. 8

ISBN 7-5439-1798-X

I. 患... II. 万... III. 小儿疾病; 肥胖病-防治
IV. R723.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 043792 号

责任编辑: 胡德仁

封面设计: 徐 利

患了儿童肥胖病怎么办

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

常熟人民印刷厂印刷

*

开本 787×960 1/32 印张 5.25 字数 108 000

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-5 100

ISBN 7-5439-1798-X/R·471

定价: 8.50 元

序

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。

万燕萍副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
上海市营养学会副理事长 史奎雄

2001年7月7日

前 言

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,甚至危及生活。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。

本书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

目 录

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	(5)
何谓儿童病理性肥胖病	(6)
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 ...	(8)
如何诊断儿童单纯性肥胖病	(8)
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	(13)
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	(14)
儿童肥胖会变成成人肥胖病吗	(14)

患了儿童肥胖病怎么办

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 (17)
- 为什么周围型肥胖较中心型肥胖治疗效果差... (17)
- 肥胖患儿易患习惯性便秘吗 (18)
- 肥胖患儿为什么皮肤易长疖子 (19)
- 肥胖患儿为什么易疲劳、想睡觉..... (19)
- 小儿肥胖是怎样影响运动功能的 (20)
- 肥胖儿治疗初期体重下降幅度明显?以后为什么变慢了 (20)
- 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 (21)
- 欧美成人体质指数与相关疾病的危险性有何关系 (22)
- 亚洲地区成人体质指数与相关疾病的危险性有何关系 (22)
- 腰围水平与相关疾病有何关系 (23)
- 与病理性肥胖的鉴别 (24)
- 下丘脑综合征引起的肥胖病有哪些症状和体征 (24)
- 肥胖病与甲状腺功能减退症状如何鉴别 (25)
- 垂体瘤会引起肥胖吗 (26)
- 胰岛素瘤是怎样引起肥胖的 (27)
- 皮质醇增多症是怎样引起肥胖的 (27)
- 药物会引起肥胖吗 (28)
- 肥胖病与多囊卵巢综合征如何鉴别 (29)

儿童肥胖病的病因	(31)
引起儿童单纯性肥胖病的原因是什么	(31)
婴儿期不合理地添加辅食会引起肥胖吗	(31)
孕妇不合理的饮食也会导致胎儿肥胖吗	(32)
环境因素是儿童单纯性肥胖病的主要原因吗	(33)
儿童单纯性肥胖病与遗传有关吗	(34)
什么叫能量?糖、脂肪、蛋白质的能量如何计算	(35)
儿童单纯性肥胖病与能量摄取有何关系	(36)
糖会转变为脂肪吗	(37)
蛋白质会转变为脂肪吗	(37)
脂肪组织生长与人体各年龄期有何关系	(38)
为什么肥胖儿常伴高胰岛素血症	(39)
父母肥胖其儿童也会肥胖吗	(40)
什么叫瘦素?瘦素与肥胖有何关系	(41)
为什么肥胖儿血中瘦素浓度较正常儿童高反 而会肥胖	(42)
儿童肥胖病的危害性	(43)
动脉粥样硬化是从什么时间形成的	(43)
肥胖儿常伴脂代谢紊乱吗	(44)
如何诊断肥胖儿童伴脂代谢紊乱	(45)
肥胖儿易患高血压吗	(46)
怎样诊断肥胖儿伴高血压	(47)
儿童肥胖病与脂肪肝有何关系	(48)
如何诊断肥胖病伴脂肪肝	(50)
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	(51)

患了儿童肥胖病怎么办

儿童肥胖病与糖尿病有何关系	(51)
如何诊断肥胖儿伴有糖尿病	(52)
肥胖患儿颈部等皮肤为什么会发黑	(53)
肥胖儿是否会引起心理行为障碍	(54)
肥胖会影响儿童的智能吗	(55)
肥胖会影响儿童的身高吗	(56)
骨关节病变与儿童肥胖病有何关系	(57)
儿童肥胖病是否会伴脑垂体形态学改变	(58)
肥胖会影响孩子今后的生育能力吗	(59)
儿童肥胖病常伴性功能发育异常吗	(59)
儿童肥胖病易患阻塞性睡眠呼吸暂停综合 征吗	(60)
肥胖儿心功能是否会有异常	(61)
肥胖儿肺功能是否会有异常	(61)
极度肥胖儿会突然死亡吗	(62)
什么是代谢综合征	(62)
代谢综合征在成人和儿童中发病呈何趋势 ...	(63)
体质指数与发生代谢综合征之间有何关系 ...	(63)
儿童肥胖病预防和治疗	(65)
为什么预防小儿肥胖比治疗更重要	(65)
怎样预防胎儿期脂肪组织过度增生	(65)
如何在小儿好发年龄阶段预防肥胖的发生 ...	(66)
预防儿童肥胖病有哪几个关键期	(67)
婴儿期科学地喂养与预防儿童肥胖病有何 关系	(68)
记“日记”减肥有哪些好处	(69)

儿童肥胖病早期发现,早期治疗有哪些重要性···	(70)
怎样保持良好的心理状态	(70)
家庭行为疗法有哪些重要性	(71)
治疗儿童肥胖病,家长为何要积极参与和配合···	(72)
什么是良好的生活习惯	(73)
不良的家庭环境因素和生活习惯主要指哪些? 后果怎样	(73)
怎样纠正不良习惯	(74)
怎样养成良好的生活习惯	(74)
为何要加强合理饮食习惯的培养和营养教育···	(75)
为何只有合理饮食,单纯性肥胖儿才能健康 成长	(76)
何谓合理饮食	(77)
不良的饮食习惯包括哪些方面?应怎样纠正···	(77)
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	(79)
怎样养成不挑食、不偏食的饮食习惯·····	(79)
为什么吃饭速度慢也能减肥	(80)
为何要早中餐吃得好,晚餐吃得少·····	(81)
治疗儿童肥胖病为什么要多饮白开水	(81)
小儿为何不宜以喝茶和咖啡替代喝白开水 ···	(82)
治疗儿童肥胖病为什么要补充维生素	(82)
治疗儿童肥胖病时为什么要补充钙	(83)
治疗儿童肥胖病时为什么要补充微量元素 ···	(84)
为什么肥胖儿要多吃绿色蔬菜	(84)
肥胖儿经常吃柚子有哪些好处	(85)

患了儿童肥胖病怎么办

- 为什么多吃黑木耳、香菇等菌类食物对肥胖
儿有利…………… (86)
- 多吃海带、紫菜有哪些好处…………… (86)
- 肥胖儿为什么也要喝牛奶…………… (87)
- 肥胖儿是否可以喝酸奶…………… (88)
- 肥胖儿为何不能以麦乳精、炼乳代替奶粉或
牛奶…………… (88)
- 肥胖儿在治疗时可以吃荤菜吗…………… (89)
- 为什么肥胖儿在治疗时应多吃鱼、虾、蟹等
荤菜…………… (90)
- 肥胖儿多吃鱼有哪些好处…………… (91)
- 肥胖儿可以吃方便面吗…………… (92)
- 多吃纤维素能减肥吗…………… (92)
- 肥胖儿伴脂肪肝时,在饮食上应注意些什么… (93)
- 治疗儿童肥胖病为何不能采用低脂饮食…… (94)
- 过分节制饮食为何会引起严重的并发症…… (94)
- 肥胖儿在治疗中仅食素食为什么会影响正
常的生长发育…………… (95)
- 食品有哪几类?各类营养素的含量是多少… (95)
- 谷类怎样进行等值交换?每天应食多少…… (96)
- 蔬菜分哪几类?如何进行等值交换…………… (97)
- 水果怎样进行等值交换?每天应食多少…… (98)
- 鱼、虾、肉等荤菜怎样进行等值交换?每天
应食多少…………… (99)
- 乳类怎样进行等值交换?每天应食多少…… (100)
- 豆类怎样进行等值交换?每天应食多少…… (101)

肥胖儿每天应食多少食用油	(101)
怎样根据肥胖儿的年龄、性别、肥胖度等来制 定个体化的治疗方案	(102)
追求快速减肥有哪些危害	(103)
儿童是否需要服用保健品	(104)
儿童单纯性肥胖病疗效如何评定	(105)
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	(105)
治疗儿童肥胖病为何要进行长期随访	(106)
目前药物治疗肥胖病的效果如何	(107)
为什么肥胖儿应慎用减肥药	(108)
儿童单纯性肥胖非药物综合治疗有哪些重 要性	(109)
为什么运动疗法是治疗单纯性肥胖病的主要 手段	(110)
怎样运动才能协助治疗儿童单纯性肥胖病	(111)
何谓有氧运动? 有氧运动有哪些益处	(111)
有氧运动时应注意些什么	(112)
有氧运动强度和时间应如何制订	(113)
各类活动与能量消耗的关系值	(114)
儿童青少年高血压、高脂血症的诊断标准	(115)
正常儿童青少年各年龄性激素的值	(116)

附录

一、食物的一般营养成分	(117)
二、儿童每日膳食中营养素供给量	(129)
三、食物重量折算参照表	(130)

R 患了儿童肥胖病怎么办

- 四、人体营养生化正常值…………… (133)
- 五、身高82.0~145.0厘米男童按身高的体
重评价标准 …………… (136)
- 六、身高82.0~137.0厘米女童按身高的体
重评价标准 …………… (140)
- 七、7~18岁男童的年龄身高表(厘米) …… (144)
- 八、7~18岁男童的年龄体重表(千克) …… (145)
- 九、7~18岁女童的年龄身高表(厘米) …… (146)
- 十、7~18岁女童的年龄体重表(千克) …… (147)

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。

患了儿童肥胖病怎么办

肥胖给社会及个人所造成的经济损失是多少

肥胖给社区和个人造成的负担可以分为：对卫生系统造成的直接费用和对个人以及社区造成的间接费用与社会费用。直接费用主要取决于肥胖引起的疾病及其相关费用。

国 家	年	人口(百万)	费用(每年)	
新 西 兰	1996	3.6	NS \$	1.35 亿
澳大利亚	1994	18.4	AUD \$	4.64 亿
荷 兰	1995	15.7	NG	10 亿
法 国	1995	58.0	FF	120 亿
美 国	1998	274.0	US \$	516 亿

肥胖的直接费用在亚太地区尚无数据报道。各地区间接费用的差别也十分显著,美国最近评估的间接费用为每年 476 亿美元。

所以,全世界各地区及政府都致力于推广健康的生活方式以及普遍性预防计划。特别应重视对儿童的预防计划,具有防止人口总体肥胖发生率上升的潜力,以减少个人及国家在肥胖病中所消耗的巨额费用。

欧美地区儿童肥胖病发病率如何

儿童单纯性肥胖病在发达国家是常见的营养性疾病,且呈上升趋势。美国国家健康营养调查(NHANES)统计报道揭示,见下表:

	1963 ~ 1965 年	1971 ~ 1974 年	1976 ~ 1981 年	1991 年
儿童	10% ~ 20%	10% ~ 25%	16% ~ 32%	25%
青少年	8% ~ 17%	9% ~ 25%	13% ~ 26%	15% ~ 30%

欧洲国家报道：儿童单纯性肥胖病患病率为10%~20%不等。大量调查说明，儿童单纯性肥胖病已成为全世界富有国家或大中经济发达城市共同存在的营养问题。

亚洲地区儿童肥胖病发病率如何

肥胖病包括儿童单纯性肥胖病，不但在欧美等发达国家内呈广泛流行，在许多发展中国家也出现类似情况。日本全国中小学普查：1970年男孩为2.9%，女孩3.4%；1997年普查：男孩为9.7%，女孩8.0%。最近马来西亚的一个统计数字显示，肥胖患病率随年龄增加而上升：7岁时为6.6%，10岁时上升到13.8%。在这些7~10岁的儿童中，肥胖在男性中更为常见（男性和女性分别为12.5%和5%）。这项调查中还发现马来人的患病率为16.8%，而华裔与印度人的患病率为11%，这说明儿童肥胖存在种族差异，且与各民族生活习惯及饮食习惯密切相关。菲律宾1997年对8~10岁儿童进行调查（男孩535名，女孩610名），肥胖发病率为12.8%。

众所周知，在一个地区的不同地方存在着社会经济、民族和文化背景的差异。一些太平洋岛国相对富裕，随之而来的是肥胖人口的增多。例如，瑙鲁是太平洋上一个独立富足的西方化国家，其肥胖人口的比例极高。其他一些发达的地区（如日本），肥胖人口尚未增长，但是超重的发生率已经有明显上升。马来西亚的情况介于瑙鲁和日本之间，她是一个富有的国家，肥

R 患了儿童肥胖病怎么办

胖的人口有所增加,而这些肥胖人口的增加存在着性别和民族的差异。新加坡的情况和马来西亚相似,8年之中糖尿病以及超重和肥胖的患病率增加了两倍。在印度尼西亚,糖尿病已经取代感染性疾病成了医疗费用大户。这种肥胖相关慢性疾病(高血压、冠心病、糖尿病、骨关节病变)的增加以及感染性疾病减少的现象在我国也有发生。

我国儿童肥胖病的发病率如何

随着社会的进步和经济迅猛发展,我国大中城市及沿海经济发达地区儿童肥胖病发病率呈逐年上升趋势。北京 1986 年 7 ~ 18 岁肥胖病发病率为 3.28%,20 世纪 90 年代为 11.25%。1997 年广州市的一项调查发现:男生肥胖病发病率为 7%,女生为 6%。上海长海医院在 1991 ~ 1992 年对上海市杨浦区 4 ~ 12 岁 8 802 名儿童进行调查,肥胖病总检出率为 5.09%,其中,男孩检出率为 5.80%,女孩检出率为 4.20%。1993 年上海仁济医院与新华医院对上海东区、中区和西区 7 所中小学 5 488 名 6 ~ 14 岁儿童进行调查,儿童肥胖病检出率为 6.21%,其中,男孩检出率为 6.82%,女孩检出率为 5.60%。台湾陈伟德先生综观 30 年的调查发现:台北地区六年级小学生在 1954 年肥胖病检出率为 0%,1970 年为 0.8%,1986 ~ 1988 年 13 岁男生为 17.4%,11 岁女生为 15.5%。1994 年一份医学研究报告:香港学龄前儿童超重者占 10%,1995 ~ 1996 年调查数据显示:香港男童肥胖病检出率达 13.7%,女