

肥胖警示

触目惊心的数据

美国：大有“全民肥胖”之势

近几年来，世界上许多国家尤其是经济较发达国家的人群中，都出现了明显的肥胖趋势。就美国而言，35%的女人和31%的男人有肥胖问题。其中体重指数（即体重除以身高的平方数）超过25的人已达54%，超过30的人已达22.5%（最新的亚太地区肥胖标准将体重指数超过23定为超重，大于25即为肥胖）。全美国肥胖总人数已达9700万之多，大有“全民肥胖”之势。

西萨摩亚：肥胖之最

据报道，人类肥胖的数量已经达到了历史的高峰，遍布了全球的每一个角落，全世界肥胖人数已突破12亿大关。世界上肥胖人数最多的国家当数西萨摩亚，这个岛国的肥胖人数在1978年时男性为38.8%，女性为59.1%，到1991年猛增到男性为58.4%，女性为76.8%，也就是说，该岛60%以上的公民过于肥胖。

英德法三国：肥胖人数逐年大幅度增长

在英国，1980 年肥胖人数男性为 6%，女性为 8%，到 1994 年男性增加到 15%，女性增加到 16.5%。德国男性肥胖者 1985 年为 13.7%，到 1992 年上升为 20.5%，女性由 22.2% 上升到 26.8%。在法国，19% 的男人患有肥胖症，且呈逐年大幅度增长的态势。

中国：后起之“秀”

1993 年 4 月，北京市有关部门进行了一次肥胖抽样调查，调查结果显示，中国成年人中肥胖人数已逾 40%，中、小学生中肥胖儿童超过了 20%。1998 年，我国 14~64 岁的人群中超重人数已逾 1 亿，且呈增长态势。在 1985~1995 年 10 年间，7~16 岁的肥胖青少年总人数增长了 3 倍。最近资料显示，在我国，几乎占人口总数 1/5 的人属肥胖者，其中重度肥胖者达到了 10%。

肥胖症正在肆虐全球！

肥胖：人类的“温柔杀手”

肥胖：生命里的一枚定时炸弹

48 岁的李先生身高 1.68 米，体重 86 千克，正值英年的他事业蒸蒸日上，却不幸多种疾病缠身。用他的话说，“我身上没有一处是正常的了，除了因肥胖而显得滋润白皙的皮肤”。2003 年 1 月，不幸的李先生在一个他生命中不该发生

的时候发生了脑卒中，英年早逝，而元凶竟是在身体上不断膨胀起来的脂肪——肥胖。医生认为，李先生多年来患有肥胖症以及肥胖症所导致的高血压、高血脂、冠心病等疾病，它们是夺去李先生生命的“杀手”，而长期高血压所导致的脑血管破裂，是其死亡的直接原因。

现年 23 岁的曹小姐身高 1.60 米，体重约 75 千克。因为肥胖，在工作中她常受到歧视。她说：“我本来是一个乐观自信的人，但在工作上被拒绝的次数太多了，即使是意志最为坚强的人此时也会说：你知道，我只是不想再被拒绝了，在自己的小世界里我胖点儿也就算了。”我们不妨设身处地地感受一下曹小姐的窘境：曹小姐虽然衣着光鲜，口齿伶俐，与人为善，风趣幽默，聪颖机智，但当她向上司申请某一项工作时，上司每次将她上下打量了一番，眼中便充满了不信任。这是种什么样的感受？

类似的事情在当今社会时有发生。大学毕业 3 年后多次求职未果的某小姐说：“这个褊狭的世界在看了胖人第一眼后就对他们加以非难。”她竟然想到了死！

毫无疑问，肥胖不但成为社会问题，而且已经构成威胁人类生命与健康的一个医学难题。肥胖已成为潜伏在人体里的一枚随时可能引发生命危险的定时炸弹。

警报：胖死的人比饿死的人多

新世纪之初，国际肥胖症大会发布报告：全世界因患肥胖症死亡的人数，已经超过了同期全球因饥饿而死亡的人数。

医学研究发现，肥胖在带给人类疾病的同时，直接影响着人群的死亡率。当人的体重指数（BMI）为 19 ~ 24.9 时，其

死亡率为 20% ;当人的 BMI 为 27 ~ 28.9 时,其死亡率增加了 60% ;当人的 BMI 超过 29 时,其死亡率增加了 100% .

肥胖给人类带来了什么

医学研究发现,肥胖是非传染性疾病发病的重要危险因素,肥胖可以导致高血压、糖尿病、心脏病、脑血管病、癌症、胆囊炎等一系列疾病。

1996 年,国际肥胖特别工作组 (TOTF) 指出:“肥胖将会成为 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。

肥胖者的“痛”

肥胖作为一种疾病,已经成为严重的社会问题。医学专家指出,中国人的肥胖主要体现在体重增加,一般是肚子大,特别影响个人美观。因肥胖而过不了正常人的生活,享受不到健康人的乐趣而举步维艰;一股脑儿的疾病纷至沓来,各种各样的烦恼接踵而至,每天消耗着比正常人多得多的食物和药品,肥胖者要承受的心理压力比正常人大得多。

肥胖群体是公认的弱势群体,他们在就业、升学、婚姻等方面常常受到不公平的待遇。人力车夫不愿拉肥胖者,嫌他们太沉重;公共汽车上没人愿意与他们同坐,嫌他们占位置太多;社会上一些人出语不逊,称他们为肥婆、肥佬,让他们受歧视,遭白眼。久而久之,肥胖者变得自我封闭,不愿意参与社会活动,心理发生变态,容易走向极端。据报道,有个胖保姆因其小主人嘲笑她太胖,称她为肥猪,一气之下竟失去理智掐死了小主人。一句话导致了一个生命终结的悲剧发生。

肥胖掏空了人们的口袋

据传媒报道，当今世界各国用在减肥上的物质消耗，已达上百亿美元之巨。

继各种各样的减肥腰带、健身器材之后，王女士开始了颇有些艰苦卓绝的药物减肥：从海藻片、平衡 2 号到维生素咀嚼片，王女士现在已成了时下流行的药丸女士，也就是不吃饭，光靠吃维生素片来维持身体能量的供应，目的只是为了保持身材苗条。当然，王女士也会有控制不住嘴巴而大吃特吃的时候，这时，王女士便只有依靠泻药来保证不影响减肥了。

据王女士介绍，这样的折腾，既受苦，花费还不小呢！一个月至少要花 500 元吧，真是花钱买罪受。

更有充斥我们视听的无处不在的美女减肥广告，不断地召唤着、诱惑着想减肥的人们掏空钱袋。

我们每年用于减肥的花费究竟有多少，尚未见过详细的统计数据。有报道称，成人肥胖所导致的各种疾病，在西方国家已造成无法估计的医疗负担，肥胖及由肥胖所致的疾病掏空了人们的口袋，美国每年用于减肥的费用高达 400 万亿美元，每年治疗肥胖以及由此产生的劳动力丧失的总费用达到了 100 亿美元。

可怕的“温柔杀手”

权威机构的调查显示，肥胖已与艾滋病、吸毒和酗酒并列为世界四大社会医学问题。被医学界称之为人类“死亡五重奏”的高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、脑血管病，都与过度肥胖密切相关。

国际医学界惊呼：目前全球胖死的人比饿死的人多。肥胖慢慢地、悄悄地使人体出现糖及脂肪代谢紊乱，由于糖及脂肪代谢紊乱，心血管疾病（如高血压、冠心病）、代谢性疾病（如糖尿病、高血脂）找到了滋生的温床，使人在不知不觉中失去了健康的体魄，乃至多种疾病缠身，直至死亡。

肥胖疾病的演变过程缓慢而温和，甚至使人感觉还较“舒适”。其实，肥胖正是这样一枚糖衣炮弹，它在人不自知的情况下将其击倒。要知道，温柔的背后暗藏着“杀机”啊，肥胖随时可能夺走你的生命。

世人共讨肥胖症

减肥呼声一浪高过一浪

就在贫困和愚昧被人类远远地抛离脑后，就在人类欢欣鼓舞、尽情享受科技进步带来的舒适便利和华衣美食之时，一种新的疾病——肥胖症也在悄悄地来临。肥胖使人类的体积越来越大，肥胖在无声无息地吞噬着人类的健康，于是，各种减肥广告铺天盖地，减肥的声音不绝于耳，各类电视、报纸大量地传递着一个铿锵信息：减肥，减肥，大家都来减肥吧。

肥胖成为社会医学问题

肥胖成为一个全球性的社会医学问题，已是毋庸置疑的事实，肥胖早已引起世界卫生组织（WHO）的高度关注。早在1991年，WHO命名肥胖症为代谢综合征，1997年，WHO又正式将肥胖列为一种疾病。20世纪之初，国际肥胖症大会隆

重开幕，并发布宣告：向肥胖挑战。2000年4月，中外医学专家们聚首上海，研讨在全世界愈演愈烈的肥胖症，专家呼吁人们关注肥胖问题，因为肥胖已经成为现代生活的流行病和21世纪威胁人类健康和生活满意度的最大敌人。

珍爱生命，远离肥胖

“身体是革命的本钱”。在生活节奏日益加快的今天，人们对这句朴实的语言已有了深刻的体会，健康已越来越成为人类的迫切追求。肥胖作为一个严重影响人们生活质量和健康水平的高风险因素，已经引起大多数人的思考和警惕。医学专家共同呼吁：珍爱生命，远离肥胖。

本世纪医学研究课题：挑战肥胖症

现在，大多数人都是从美学的角度关心自己的体重，而医学界却早已清楚地认识到：肥胖对人类的最大威胁是健康和生命。1997年，世界卫生组织（WHO）正式宣布，肥胖是一种疾病。西方国家十分重视肥胖的防治与研究，20世纪之初，国际肥胖症大会隆重开幕，并发布宣告：向肥胖挑战。

肥胖来势凶猛，对人类的压力巨大，而人类正携起手来，投入一场对肥胖的挑战中。

我国医院成立减肥专科门诊

目前，我国有26座城市的71所大医院开设了减肥专科门诊，如北京协和医院、上海中山医院、湖南省儿童医院等。肥胖作为一个肆虐全球的医学问题，已经引起了全世界人们的高度重视。

儿童肥胖，世人瞩目

各国肥胖儿童有增无减

美国卫生与营养监测调查 (HANES) 资料显示，在过去的 15 ~ 20 年中，全美 6 ~ 11 岁儿童肥胖症较前增加了 54%；英国、日本等国家报道，儿童肥胖患病率达到了 20% ~ 35%。在我国，肥胖儿童的比例已逐步接近发达国家的水平，中华医学会在北京召开的第十一届全国儿科学术会议报道了北京西城区 2666 名 7 ~ 12 岁儿童单纯性肥胖症的流行病学调查结果，结果表明在该地区肥胖症的发病率为 18%；中南大学湘雅医学院的一项调查统计显示，近十年来我国城市肥胖儿童增长率男童为 10%，女童为 8.7%，在城市的中、小学学生中肥胖儿的比例已超过 20%。而“中华母婴网”上的资料显示，我国肥胖儿童发病率已从 1992 年的 9.89% 上升到了现在的 20.6%。



图 1 各国胖墩有增无减

肥胖：儿童成长的一道“坎”

有文献报道，儿童肥胖是成人肥胖的基础，肥胖婴儿（1岁以内小儿）中发展为成人肥胖者的危险性为 14%，而正常体重婴儿发展为成人肥胖者仅为 6%。肥胖幼儿（1~3 岁小儿）中有 41% 可发展为成人肥胖症，这就是说，“小胖墩”长大后极有可能变成大胖子。肥胖给儿童带来的危害，除影响其生长发育外，更成为高血压、糖尿病、冠心病、胆石症、癌症等疾病的重要诱因。据报道，北京市每天都有因肥胖而引起的高血压、脂肪肝、糖尿病等顽固疾病的肥胖儿童，前来“儿童肥胖专科”就诊。

黑龙江的一项调查结果更是令人触目惊心：该地区中、重度肥胖儿童高血压发病率为 30%，肥胖儿中脂肪肝的发病率高达 80%，也就是说，10 个肥胖儿童中有 8 个人患有脂肪肝；湖南省儿童医院泌尿外科一项最新研究发现，男性肥胖儿童中性发育不良者高达 80%。

社会关注肥胖儿童

随着社会的发展、物质文化生活水平的提高，肥胖已成为一种文明病出现在许多儿童身上，尤其在当前，一对夫妇只生育一个孩子，独生子女被奉为父母的掌上明珠，这种状态使儿童享受着过于丰厚的营养饮食；还有人认为小儿肥胖就是健康，更促使肥胖儿童日益增多。

当时光流入 21 世纪之际，我国的儿科医务工作者呼吁：让儿童远离肥胖。

如何让儿童远离肥胖，如何让孩子有一个健康的体魄，家

长责无旁贷！随着健康科学知识的普及，人类对肥胖的认识日趋深入和全面。肥胖影响着儿童的身心健康已被多数父母们所知晓，目前，许多家长们都在关注和探讨这一问题，希望寻找到防治儿童肥胖的“灵丹妙药”。

预防儿童肥胖，应该从认识儿童肥胖开始，从家庭中的儿童做起，从现在做起，从一点一滴做起。让所有的儿童都远离肥胖，健康成长。

点击肥胖儿

世纪之忧：儿童营养两极分化

儿童营养 人类永恒的话题

25 岁的小林初为人母，拥有了一个白白胖胖的小女孩，这是多么大的喜悦啊！小儿时期的健康，是孩子一生的基础。而营养是构筑孩子生命大厦的基石。为此，小林千方百计，只想如何给孩子吃饱、吃好，让孩子快快成长。

的确，营养是孩子健康的基础，对其一生都有深远的影响。小儿每日进食各种食物，正是为了吸取食物中所含的各种营养物质，以保证生长发育和正常活动的需要，维持生存与健康。

营养是孩子的切身问题，所以医学专家和家长们都非常注重儿童营养。因为儿童一生的健康不是一蹴而就之事，而是靠每一餐、每一天、年复一年，持之以恒才能完成的。关爱孩子，当从关心孩子营养开始，儿童营养是人类永恒的话题。

营养过剩与营养不足

目前，我国营养与健康状况兼有发达国家和发展中国家的

特点，面临着营养过剩和营养不良两方面的挑战。一方面，就全国而言，特别是农村，儿童营养缺乏疾病仍然是首要问题；另一方面，在上海、北京等经济较发达的地区，因营养过剩引起的儿童肥胖症患病率却逐年上升。在我国西部地区，儿童营养不良问题还较严重，而在东部地区，儿童肥胖的增长速度却十分惊人。面对儿童营养的两极分化，医学专家呼吁：全社会关注农村地区营养问题，加强全社会儿童营养指导已成为当务之急。

人类对儿童营养过剩没有充分准备

在中国科学院 2003 年度工作会议上，正在筹建中的中国科学院上海营养科学研究所所长史香林说：人类在漫长的进化过程中，绝大多数时间处于饥饿状态，对饥饿有应激反应能力，例如，饥饿很少影响人的智力；但在进化的过程中，人类对营养过剩没有充分准备，特别在小儿的营养问题上，随着物质生活的日益丰富，加上传统育儿观念以“胖”为美，以“胖”为健康的影响，各种儿童营养过剩或营养不均衡所导致的疾病日渐上升。

儿童的潜伏危机

有一首《回娘家》的民歌这样唱道：“左手一只鸡，右手一只鸭，背上还背着一个胖娃娃……”可见，在育儿方面，我国民间是偏爱胖娃娃，胖即健壮的观念由来已久，根深蒂固。殊不知，胖孩有胖孩的许多隐忧。肥胖儿，这些极具潜力的“明日重量级”人物，就如同“定时炸弹”，将随时引发严重的健康问题。肥胖儿，这些文明时代的“不健康儿”，日后很

有可能变成疾病缠身的“痴肥一族”。

有数据显示，我国 7 岁以下儿童肥胖率平均以每年 9.3% 的速度在增长，如此迅猛的增长速度告诉我们，肥胖是儿童的潜伏危机，控制儿童肥胖症的工作已变得刻不容缓。

何谓儿童肥胖症

各种类型的儿童肥胖

儿童肥胖症通常可分为单纯性肥胖症、继发性肥胖症、药物性肥胖症三种。

儿童单纯性肥胖症

儿童单纯性肥胖症是指排除由遗传性疾病、代谢性疾病或药物副作用等引起的继发性病理性肥胖，而单纯由于营养过度、热量摄入大于消耗，造成体内脂肪积聚过多，体重超过正常标准的病症。通常的诊断标准是，实测体重超过标准体重的 20%，体重指数在 23 以上。儿童单纯性肥胖症也是病。

儿童继发性肥胖症

儿童继发性肥胖症是由于内分泌或代谢障碍引起的一类疾病，占肥胖病的 2% ~ 5%，多见于皮质醇增多症（表现为向心性肥胖、面如满月、生长速度缓慢、痤疮等）、甲状腺功能减退（表现为体重增加、表情呆滞、动作迟缓等）、胰岛细胞瘤（表现为全身均匀性肥胖、饥饿感强烈等）、肥胖 - 性腺功能减退综合征（表现为肥胖、性腺发育障碍等）等疾病，肥胖只是这

类疾病的共同的重要症状之一。除肥胖外，儿童常由于上述疾病导致机体代谢和内分泌功能的异常，从而出现严重的头痛、眩晕、水肿、关节酸痛以及毛发、皮肤和性征的改变等。治疗时主要是以治疗原发病为主。而通过运动、控制饮食、行为治疗等减肥方法没有效果。

儿童药物性肥胖症

有些药物在有效地治疗某种疾病的同时，还有使患儿肥胖的副作用。如应用激素类药物治疗过敏性疾病、哮喘病的同时，可使患儿发胖；治疗精神病的某些药物，也能使患儿产生肥胖和性发育异常。通常，这类患儿肥胖具有向心性分布的特点，即体内脂肪多集中于头面部、躯干部，四肢较少，表现为满月脸、水牛背等，占肥胖患儿的 2% 左右。一般而言，只要停止使用这类药物，患儿的肥胖情况可以自行改善。

如何鉴别儿童肥胖症

为了鉴别儿童单纯性肥胖症与继发性肥胖症，可去医院检查，如抽血检查血皮质醇、 T_3 (三碘甲腺原氨酸)、 T_4 (甲状腺素)、TSH(促甲状腺激素)等项目以确诊。

儿童单纯性肥胖症面面观

人们通常是以目测来判断儿童是否有肥胖症的。其实，单凭目测是不够的，应结合儿童的表现和体重超重情况，才能判断儿童肥胖症。下面重点介绍儿童单纯性肥胖症的表现。

食欲奇佳

儿童患肥胖症的主要原因是过量饮食，即摄入的热能超过了机体所消耗的热量，致使剩余的热能转化为脂肪而积聚在体内，这符合“病从口入”的道理。单纯性肥胖症患儿每餐的进食量大大超过一般儿童，而且喜食淀粉类、油脂类食品，不喜欢吃蔬菜、水果等清淡食物。有些孩子也许在就医时食欲与正常儿童无异，但是如果追问病史的话，常常可以发现其开始发胖前有过一段进食过量的阶段，通常，患儿容易感到饥饿，而稍感饥饿，便大吃特吃。



图2 食欲奇佳

不良的饮食行为

儿童的饮食行为与肥胖有着密切的关系。儿童进食的次数与频率、食物的种类和数量以及烹调的方式等，都能影响热能的摄入。调查肥胖儿童时不难发现，肥胖孩子存在许多容易导致肥胖的饮食习惯，如进食速度快、狼吞虎咽、睡觉前进食、边看书看电视边进食、边走边进食，或者在并不饥饿的状态下因为视觉效应而进食，爱吃甜食，爱喝甜饮料，爱喝汤等。这些不良的饮食行为，使儿童每日热能的摄入量明显高于儿童正常需要量，从而使他们逐渐变得肥胖。

行为习惯的改变

肥胖儿童喜欢安静，往往不愿意运动，休息较多，常有饭后静卧或看电视的习惯。喜欢玩电子游戏、玩电脑、看卡通故事等。户外活动少，活动能力下降，中、重度肥胖儿的动作协调能力差，尤其表现在精细动作上，常常给人以笨拙、迟钝的印象。至学龄期时体育成绩难以达标，运动耐受能力较弱，虽然有意改变此种局面，但深感力不从心。

外貌的变化

儿童一旦肥胖，常表现为外表较同龄人高大肥胖，皮下脂肪增厚、分布均匀，以面颊、乳部、肩部以及腹部显著，面部以鼻子和嘴相对较小、双下巴为特征，胸部乳房区常有脂肪沉着，男性肥胖儿乳房可似女孩。腹部常突出，并有紫色纹理。四肢出现腿大、上臂粗壮，手背厚，男孩的会阴部因脂肪堆积，可将外生殖器遮掩，显得阴茎短小。

体质下降

肥胖儿童由于胸廓和膈肌的活动受到限制，使呼吸功能受到影响，容易发生低氧血症，进而发生红细胞增多症，可出现发绀，且机体抵抗力降低，容易发生各种感染，特别是呼吸道感染性疾病。

婴幼儿肥胖还表现为开始行走的时间推迟，且常因缺钙、体重过重而发生膝内翻、膝外翻及扁平足等。

儿童长时间肥胖时可出现高血压、高血脂、脂肪肝、性发育异常、隐睾等严重并发症。以上原因常导致肥胖儿童机体抵

抗力降低，体质下降。

精神心理改变

重度肥胖儿童常有精神紊乱、迟钝、智力水平下降等，年长儿童常因为体态的臃肿不美，或者动作的迟缓笨拙而导致自卑、孤独、自信心不足、社交障碍等精神心理的异常，表现为闭塞、忧郁、冷漠，甚至出现自虐行为。

体重超重

儿童肥胖症最突出的临床表现是儿童的体重超重。

你的孩子超重吗

医学权威对儿童超重的定义

在邹大进主编的《实用临床肥胖病学》（1999 年版）一书中是这样定义儿童肥胖症的：儿童肥胖症是一种儿童体内脂肪过度蓄积而引起的体重超过正常标准的疾病。如测量儿童的身高、体重，超过标准身高体重的 10% 为超重，超过 20% 即可诊断为肥胖，体重超过的多少与肥胖程度成正比。通常儿童体重超过其标准体重的 20% ~ 29% 为轻度肥胖，超过标准体重 30% ~ 50% 为中度肥胖，超过标准体重 50% 以上可视为重度肥胖。

国际上对儿童肥胖症的测定方法

目前，国际上医学界判断儿童肥胖症多采用体重指数