

2011年6月21日 星期二

统筹 贾杰 编辑 刘德华

美编 任德华 校对 彭华 版式 李仙娥



# 儿童医院历时一年调查8750名3~12岁儿童得出结论 郑州超重儿童比例为9.7%

## 肥胖可导致女童性早熟、男童性发育迟缓 改变孩子饮食结构和生活习惯对家长来说是必修课

### A 调查8750名儿童 发现儿童肥胖与性早熟 密切相关

近年来,性早熟和儿童肥胖发病率均呈增高趋势。

性早熟是生长发育的异常现象,可损害患儿的生长潜能,导致其最终身高低于正常以及出现心理问题等。

而青春期启动时间的改变与随后生殖系统癌症的发生有关。目前,儿童肥胖与性早熟、生长潜能受损等是否相关并无定论。

为进一步研究儿童肥胖与性早熟的关系,郑州市儿童医院内分泌科对郑州地区3~12岁儿童进行了流行病学调查。

这份《郑州地区儿童肥胖与性早熟关系的流行病学研究》历时一年,采用分层随机整群抽样方法,将郑州市6区、6县划分为城区和郊县两层。

再按照经济状况、地理分布等情况抽取金水、二七、中原、惠济4个区代表城市人口和中牟、登封2个县代表农业人口进行调查。

在上述6个抽样区中各随机抽取两所小学和两所幼儿园进行整群调查,要求城区所有调查对象为郑州市常住人口,郊县的调查对象85%以上为农业户口。

调查的8750名研究对象中,城区儿童4407名,占50.4%,男童2489名(56.5%),女童1918名(43.5%);郊县儿童4343名,占49.6%,男童2483名(57.2%),女童1860名(42.8%)。

研究人员对采集的8750例儿童进行了体格检查,描述性统计分析、x<sup>2</sup>检验、趋势检验后得出结论:

郑州地区儿童肥胖与性早熟的发生密切相关,超重的肥胖儿童中性早熟的检出率高于正常身体质量儿童,且女孩性早熟的发生与BMI(身体质量指数)的关系较男童更为密切,随着肥胖度的增加女童性早熟的检出率呈上升趋势。

这意味着,对于女童来说,超重和肥胖已经成为导致性早熟的重要因素之一。而性早熟会给孩子造成个头偏矮、内分泌紊乱和自卑心理等三大危害。

6月18日,国内仅次于中华医学会儿科分会的第二大儿科学术盛会——“2011年第三届中西部儿科学术发展论坛”在郑州落幕。

在两天的会期里,来自全国20多个省份43家医院230余位儿科专家参加。论坛内容涉及儿童心理、神经、新生儿、呼吸、心血管、急救、泌尿、血液、内分泌、营养、小儿外科等相关学科的新知识、新技术、新进展。

由郑州市儿童医院内分泌科主任卫海燕所主持完成的《郑州地区儿童肥胖与性早熟关系的流行病学研究》,引起与会同行的关注。

这份流行病学研究显示,郑州地区儿童肥胖与性早熟的发生密切相关,超重及肥胖女童的性早熟检出率高于正常儿童。

随着社会发展和人们生活水平的不断提高,目前,儿童性早熟已经成为一个不可忽视的问题,专家提醒公众,避免儿童性早熟,要从改变孩子的饮食和生活习惯做起。 晚报记者 邢进 实习生 杜世民

### B 超重和肥胖女童要格外留意性早熟 以免错过最佳治疗时机

甜甜(化名)是郑州市一所小学的二年级学生,前几天,惊慌失措的妈妈带她来到郑州市儿童医院内分泌科,向卫海燕求助。

“这孩子今年才8岁,下身怎么就出血了,好像是来例假了,怎么办啊卫主任?”母女俩在诊室里哭成一团。

卫海燕给孩子做了检查,甜甜身高1.45米,体重已经达到了45公斤,而正常8岁孩子的体重应该在27公斤左右,孩子的乳房已经开始发育,确定为真性性早熟。

据甜甜妈妈说,孩子平时饭量很大,比一个成年人吃得还多,还爱吃甜食,爱喝饮料,随着体重的增加,还越来越不爱运动,总是坐在沙发上看电视。

像甜甜这种情况,就是肥胖和性早熟密切相关的典型例子。

卫海燕说,多数研究表明,脂肪堆积对性早熟的发生有推动作用,增加的脂肪或迅速升高的BMI可作为性早熟的前兆。

甜甜虽然还不满9岁,但是骨龄已经达到了12岁,“一般来说,性早熟到了月经初潮的阶段再着手治疗,已经过了最佳时机,医生只能通过

医学手段使孩子的月经消失,等到正常的年龄段再出现,但是对改善身高已经意义不大了。”

甜甜就诊时的身高是1.45米,按照她父母的身高,正常情况下她的遗传身高应该达到1.61米。

但是由于发生了性早熟,且就诊太晚,经过治疗,她的最终身高也只能在1.53~1.54米。

性早熟对孩子的生理和心理方面有着双重的影响,家长一定要注意,一旦女童出现乳房发育,就必须马上就医,“如果等到月经初潮才就诊,就已经错过了最佳时机”。

在此次调查研究的过程中,卫海燕和她的工作组还发现了某幼儿园的一名5岁女童,已经开始乳房发育,双侧乳房增大十分明显。

“这是年龄比较偏低的真性性早熟,抽样调查时,我们已经建议家长尽快带孩子就诊,但不知道为什么孩子一直没有来,希望家长已经带孩子就诊了。”

像这名5岁女童的情况,及时就诊,治疗手段应该是很有效的,“她的乳房已经出现发育迹象,但是还没有月经初潮,这个阶段接受医学干预,可以收到很好的效果”。

### C 饮食不加控制、活动少引发儿童肥胖 男童会导致性发育迟缓

肥胖与性早熟的关系,在女童和男童身上,有着截然相反的影响。

对于女童来说,超重和肥胖会引起性早熟,但是对于男童来说,同样的因素却会导致性发育迟缓。

体内的脂肪堆积会使雄性激素分泌不足,雌性激素过多,导致男童乳房发育,男性生殖系统发育迟缓,外生殖器短小。

“所以儿童肥胖问题必须引起高度重视。”卫海燕说,目前导致儿童肥胖的原因与社会发展和人们生活水平的提高密切相关。

生活水平的提高导致人们的饮食结构发生调整,肉、蛋、奶类高脂肪高热量的食物摄入量开始增加,而谷物、蔬菜等摄入量则相应的减少。

而公众又缺乏医学和营养学的知识,对孩子的饮食方面不能科学地加以控

制和指导。

“现在都是独生子女家庭,父母和祖辈对孩子过分溺爱,在饮食方面对孩子没有任何约束,孩子吃什么就给买什么,而且意识不到肥胖的危害,反倒觉得孩子胖一点是好事。”

再加上现在孩子的课业负担比较重,课外活动少,孩子的业余生活基本被电视和电脑占据。

于是,洋快餐、油炸食品、甜食、含糖饮料、膨化食品,缺乏运动的生活方式,催生了一个又一个小胖墩。卫海燕在调查中发现,目前,郑州地区儿童超重的比例在9.7%,而肥胖比例为2.3%。

这一水平与发达地区相比如何?记者查阅资料发现,上海交通大学医学院营养系教授蔡美琴及其研究生丁慧萍进行了一项名为《上海市学龄儿童肥胖及代谢综合征影响因素》的研究。

结果显示,被调查学生的超重率为13.3%,肥胖率为6.5%。

上海男童和女童超重检出率都高于全国平均数据。上海市龄儿童的肥胖率近10年增长幅度达24.4%,超过全球平均水平,接近发达国家儿童肥胖率。

### D 防止肥胖和性早熟 要从改变饮食和生活习惯做起

避免肥胖,避免肥胖导致的儿童性早熟和性发育迟缓,必须从改变饮食和生活习惯做起。

卫海燕说,3岁以下的孩子,每公斤体重需要100~120卡路里的热量,随着年龄的增加,每公斤体重摄入的卡路里则越来越少,“一般来说,孩子每增长3岁,每公斤体重摄入的热量要减少10个卡路里”。

这就要求家长们在安排孩子的一日三餐时,留意每种食物的热量。

通俗地来讲,人每天摄入的米饭、馒头等主食,要达到摄入量60%,剩下的部分,才由肉类、脂肪和蔬菜、水果提供。

孩子的饮食应一日三餐,定时定量,少吃甜食及油腻之物,少吃零食,适当多吃含丰富纤维素的食品,如蔬菜、豆类、水果等。提倡多走路,适当增加运动量。在平时的饮食中,家长还可以适当地给予一些保健性的汤水及食品。

而对已经肥胖的儿童,要使孩子有饱腹感,减少食量,可在吃饭前先喝些汤类或多吃些水果和蔬菜。

饮食习惯方面要作适当改变,婴幼儿进食要定时定量,不吃零食,年长一些的儿童早餐吃得丰富一些,而晚餐尽量吃得少而简单些。

值得注意的是,对于肥胖症儿童千万不可用饥饿的办法来减肥,否则影响身心健康和发育。



插图 周小舟