



肥胖是一种病，孩子胖了也会得“三高”

国家六部门联合发文积极防控儿童青少年肥胖率，十年内肥胖率增幅要下降70%



健康头条

□本报记者 逯恒贞



头条信息
关注无锡观察
健康频道

近日，国家卫生健康委、教育部等6部门联合印发的《儿童青少年肥胖防控实施方案》(以下简称《实施方案》)指出，由于儿童青少年膳食结构及生活方式发生深刻变化，加之课业负担重、电子产品普及等因素，儿童青少年营养不均衡、身体活动不足现象广泛存在，超重肥胖率呈现快速上升趋势，已成为威胁我国儿童身心健康的重要公共卫生问题。2020—2030年，0—18岁儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅要在基线基础上下降70%。

值得关注的是，《实施方案》根据各地儿童青少年超重肥胖率现状，将全国各省(区、市)划分为高、中、低三个流行水平地区，其中江苏与上海、山东等被划入高流行水平地区。无锡的小胖墩情况如何？对此，记者展开了采访。

低龄段儿童肥胖更多发，小胖墩中男孩多于女孩

与健康状况逐步改善，生长发育水平不断提高，我市学龄儿童青少年营养不良率呈逐渐下降趋势，与此同时，超重肥胖率呈上升趋势，小胖墩越来越多了。而且监测数据显示，男孩的超重肥胖率高于女孩，相比高年龄段，低年龄段超重肥胖的孩子

相对更多。

据了解，学龄儿童青少年超重与肥胖筛查，依据的是体质指数(BMI)，计算公式为体重(kg)÷身高(m)²。与成人不同，处于生长发育期的孩子计算BMI时，年龄精确到以半岁为单位，也就是说评估

肥胖本身就是病，一查会发现这么多并发症

斤，11岁的小明(化名)是个小胖墩，最近来到市儿童医院就诊。因为太胖来看医生，没想到检查下来竟发现了严重问题。医生说，小明血糖高、血脂高、尿酸高，肝脏B超发现肝脏里好多脂肪，被诊断为脂肪肝。最可怕的是，发现这一切之前，患

儿身体没有什么症状，只是看起来太胖。根据种种指标，小明被诊断为代谢综合征，仅靠饮食、运动干预已经不够，需要药物治疗才能解决问题。

肥胖就是疾病，是一种常见的慢性病，其危害就像“温水煮青蛙”，可以引发

不管何种小儿肥胖，都离不开科学饮食和规律运动

行为的项目就有8项，近一周“喝过几次含糖饮料”“吃过几次甜食”“吃过几次油炸食物”“吃过几次新鲜水果”“你有几天能做到每天至少60分钟及以上中高强度运动”等。如今孩子们更易接触到甜的食物，像很多饮料、零食中都有糖分，却不易引起注意。高年级的孩子课业压力大，往往运动时间很少，还会缺乏睡眠，这些都让孩子们看起来“变懒了”。尤其是随着

电子产品的普及，看手机、平板成了学习之余的休息放松方式，更让增加户外运动时间变得困难。

“治疗任何原因引起的肥胖，都是以饮食管理为主。此外，还包括解除肥胖儿的精神负担、增加体格锻炼等。”徐旭建议，儿童青少年的日常饮食应该按照三份蔬菜一份荤菜的配比，减少煎、炸等烹调方式，控制油、盐、糖的使用量，减少

一个孩子胖不胖，不仅要看身高、体重，还要依据年龄和性别。根据“6岁—18岁学龄儿童青少年性别年龄别BMI筛查超重与肥胖界值”，以10岁儿童为例，男孩BMI值为19.2即可判定为超重，BMI值21.9为肥胖；女孩BMI值19.5为超重，BMI值21.5为肥胖。专家表示，这就提醒家长，在关注孩子生长发育中，不应仅看外观体型，当发现孩子肥胖时，有必要采用科学的测量方法初步做个判断。

多种并发症。徐旭介绍，门诊中很多患儿都是各种并发症出现了才来就诊，对儿童青少年来说，肥胖会在不知不觉中影响到正常生长发育。性早熟、Ⅱ型糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、痛风等，这些都是肥胖易引起的内分泌及代谢性疾病，而且对儿童青少年来说，轻度肥胖可能会导致早发育，而重度肥胖又会抑制发育，不及时干预还可能造成功能损害。

在外就餐，少吃零食甜品，不喝或少喝含糖饮料。如今不少家长喜欢自己做蛋糕、饼干，自认为健康，殊不知原料中的黄油、奶油、糖等已经超出了身体正常需要的摄入量。提高孩子对运动的兴趣，引导他们进行慢跑、球类、游泳等多样化的运动。家长还要为孩子做好体重及生长发育监测，定期为孩子测量身高和体重，做好记录，并能根据相关标准对孩子生长发育进行评价，必要时及时咨询专业机构并在专业人员指导下采取措施进行干预。

■ 医技前沿

11个月宝宝吞下纽扣电池 胃镜下取出，孩子脱险

纽扣电池、磁力珠、硬币、耳钉……在市儿童医院，每个月都会遇到因误吞异物紧急来就诊的患儿，有些尚能通过排便排出体外，有些则有可能导致胃肠道梗阻、出血、穿孔等严重后果。近日，该院急诊就接到一位才11个月的宝宝，不小心将一枚直径1.5厘米的圆形纽扣电池吞了下去，险些造成食管穿孔。

“一个11个月的小宝把玩具遥控器上的纽扣电池吞下去了，要马上送来无锡儿童医院。”当天，市儿童医院医务处接到儿科联盟单位儿科医生的紧急电话，立即通知消化科、急诊医生等做好急诊胃镜准备。患儿送达医院急诊绿色通道后，紧张的救治即刻开始。患儿胸部X片显示纽扣电池还滞留在食道上游，消化科住院部医生护士争分夺秒，10分钟内就做好了相关检查，并做好术前准备。手术开始，医生在患儿全麻下行胃镜下食道异物取出术，顺利取出一枚直径1.5厘米的圆形纽扣电池。取出时电池已经腐蚀发黑，食管入口粘膜严重灼伤，形成巨大的溃疡创面，上面还有烧焦的粘膜组织和纽扣电池溢出的化学物质。消化科林琼主任等医护人员仔细清理创面后，留置了胃管旷置食管创面以便修复，留置营养管保证术后营养的摄入。由于及时胃镜下取出了纽扣电池，患儿的食管还未发生穿孔，但后期还需要较长时间的饮食管理和药物治疗，定期复查胃镜观察粘膜修复情况和有无食道狭窄。

据了解，误吞异物是市儿童医院急诊最常见的意外伤害事件。医生提醒，家长要警惕“祸从口入”，孩子进食时切勿逗笑及呵斥孩子，加强高危物品的保管，尽量选择一体合成的玩具等。(小遑)

透析患者血管通路受阻 介入手术清除“元凶”

血液透析是维持尿毒症患者生存的重要方式，血管通路则是透析患者的生命线。近日，市二院肾内科联合介入科团队，携手为一名严重血管通路功能障碍的患者施行了经皮导管纤维蛋白鞘抓捕术，解决了困扰患者已久的透析通路问题。

77岁的许阿姨进行维持性血液透析已经3年了，由于自身血管条件的限制，她的动静脉内瘘无法正常建立，不得不使用右颈内静脉长期导管维持透析。半年前，许阿姨在透析过程中畏寒发热，经药物治疗后体温恢复正常，但不久后又复发了。更为棘手的是，导管的血流量异常缓慢，导致透析无法顺利进行。

综合评估患者病情后，市二院肾内科负责人王济东发现，患者血培养结果显示感染了铜绿假单胞菌，正是这种细菌的繁殖播散导致了患者反复发热。导管的尖端可能形成了血栓和纤维蛋白鞘，影响了血流速度，反复感染还导致了心内膜炎性血栓。拔除并更换导管似乎是行之有效的办法，但更换导管又将面临血栓脱落和纤维蛋白鞘不清除的可能，仍会影响新导管流量。

鉴于患者病情的复杂性，在有效抗感染治疗后，王济东带领肾内科团队携手介入科，共同为患者施行了导管纤维蛋白鞘抓捕术。手术在DSA引导下经股静脉穿刺将抓捕器置入到导管尖端部位，套入导管并收紧圈套，沿导管壁由上往下对附着的纤维蛋白鞘反复拉刮，直至管壁光滑，导管抽吸血流通畅。术后导管恢复了正常的血流量，由于手术创伤小，没过多久患者就出院做门诊规律透析了。(小遑)

后疫情时代，物联网正在改变诊疗模式

我市已通过物联网技术打通社区—急救车—医院间信息共享、向居民发放慢病监测可穿戴设备6000多台

■ 防疫叉感染，物联网技术立大功

疫情发生后，医务人员手持额温枪，挨个为进入医院的人员测量体温，不仅任务重，而且有感染风险。此外，医院作为高危场所，消毒任务也比以往任何时候繁重。

物联网技术首先在防止交叉感染上发挥了重要作用。这次到会场承担消毒任务的“钦米”就是网红自动消毒机器人。疫情以来，40多台“钦米”曾进驻武汉中心医院、雷神山医院等7家医院，全天候“干活”，比人工更卖力、消毒更到位。而集健康码识别、体温侦测等功能于一体，并支持佩戴口罩检测、黑名单告警，疑似发热告警等的门急诊健康核验通道系统的应用，更是大大减轻了院方的工作量，也降低了医患感染风险，提升了医院人口的通行效率。后疫情时代，像测温、消毒、发放衣物、传输药品等简单重复劳动，将越来越多地由物联网技术支撑下的机器人替代人工操作。

今年初，一场突如其来的新冠肺炎疫情席卷全球，打破了人们平静的生活，也改变了人们的就医习惯。日前在合肥举行的第三届全国医院物联网大会暨中国国际医院物联网产品展览会上，无锡市人民医院副院长、中国医学装备协会医院物联网分会会长沈崇德表示，疫情加速了医院物联网发展的进程，为医患提供了安全、便捷、高效的服务，智慧医院未来可期。

■ 后疫情时代，智慧医疗需求大增

新冠肺炎疫情是一次危机，也是一次大考。现在更多市民对公共卫生服务智能化、智慧医疗的需求更高了。

无锡市卫健委规划信息处处长刘星宇介绍，公共卫生方面，我市已通过物联网技术实现疫苗的全程溯源和冷链管理，给市民带来接种保障。在临床业务方面，物联网技术打通了社区—急救车—医院间的信息共享，提高了危急患者院前院内急救的成功率。婴儿防盗系统、智能输液系统、智能病理标本、智能用药、智能手术室、智能药库管理等技术的应用，都让医护和患者感觉更为安全、便捷。

■ 新基建时代，智慧医院未来可期

在大会上，无锡物联网产业研究院院

长刘海涛预言：下一个十年将迎来物联网产业大爆发期，也为医院物联网的发展提供了新机遇。记者了解到，如今，越来越多的医院，大到覆盖整个医院医疗、后勤的顶层设计，小到局部科室和细节的智能化设计，都融入了物联网技术应用的元素。例如，智慧病房、智慧手术室的出现，让5G远程会诊、手术指导得以实现。市二院泌尿外科通过5G网络，指导锡山人民医院等多家基层医院的泌尿外科开展了前列腺穿刺活检手术。

尽管物联网应用已深入医疗领域，但是业务协同能力不足，标准化程度低且无法响应医院的个性化要求，医院与医院之间可能还是“信息孤岛”。会上介绍，通过5G、人工智能、大数据等前沿技术，构建一套“功能完善、信息共享、业务协同、安全可靠、标准规范”的智慧物联网平台，全面支撑医疗、教学、科研一体化管理，实现智慧医院未来可期。此次会议还启动了《中国医院物联网应用与发展报告》的编纂工作。

(卫文)

安徽大别山 老牌老店 孢子油

孢子粉、有机硒等农产品

批发优惠：椴木孢子粉1000元/斤，买3斤送1斤。

纯孢子油2000元/瓶100粒、0.5克/粒，买10瓶送2瓶。复方孢子油1200元/瓶120粒、0.5克/粒，买10瓶送10瓶。

友情提醒：纯孢子油包装盒上配料表为：纯孢子油。复方孢子油配料表为：孢子油、纯化水、甘油、明胶等。两者有区别，不要选错了。

打铁必须自身硬，货比三家不吃亏。山里人，山里货，自产自销，小店利薄，请不要还价。谢谢！

无锡总店：崇宁路17号4楼(无锡市检察院西隔壁)
电话：82700029 广告