

关注暑期安全

暑假胡吃海喝 小心吃成“小胖墩”

数据显示,泉州中小學生肥胖检出率达10%;专家提醒,儿童肥胖或导致多种问题,应引起家长重视

2

海都记者 黄丽纹 黄晓蓉

暑假天气炎热,孩子会比平时少了很多活动,整天宅在家里吃吃喝喝,家长可要小心孩子的肥胖问题。

据了解,暑期以来,泉州市儿童医院内分泌科的门诊医生,有时半天就会接诊3名肥胖症儿童。此外,有数据显示,泉州中小學生肥胖的检出率为10%左右,也就是说每10个中小學生中,就有1个肥胖儿童。

泉州市儿童医院内分泌科主治医师袁高品提醒,儿童肥胖问题应引起家长重视。

案例 6岁女娃75斤 肥胖导致性早熟

6岁女娃小丽(化名),身高1.23米,体重却达到75斤,在同龄女生中又高又壮。

小丽的妈妈介绍,小丽食欲好、食量大,喜欢吃薯片、汉堡等油炸食品,每顿饭都要吃肉,还喜欢喝甜的饮料。小丽还不喜欢运动,晚上睡觉打鼾声很大。

近日,妈妈发现小丽的乳房肿大,便带小丽到泉州

市儿童医院内分泌科检查。检查结果显示,小丽双侧乳房已经发育,小丽被确诊为肥胖症、性早熟。

“跟同龄人比,孩子又高又壮,我们都很开心,还一直给她吃。”小丽的父母认为她正在长身体,从不控制小丽的饮食,让他们没想到的是,小丽的肥胖已经导致她性早熟。

男娃120斤 小小年纪就脂肪肝

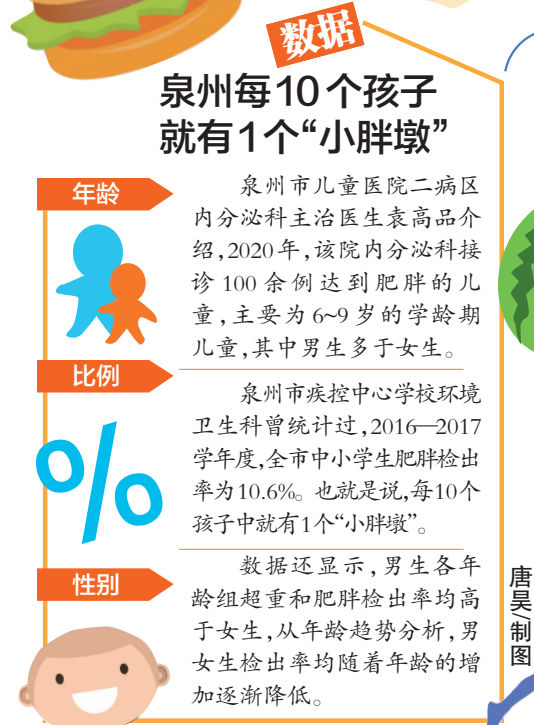
10岁的小奥(化名),体重120斤,身高1.50米。今年以来,小奥的体重增加了10斤左右。

近日,家人发现小奥嗜睡,便带着他到泉州市儿童医院检查,结果发现小奥有脂肪肝等肥胖症的并发症。

袁高品医生介绍,10岁的小奥身高现在达到1.50米,实际上他的骨龄已经达到13岁,而13岁骨龄的身

高要在1.60米。医生预测,如果小奥再不控制体重,他的终身身高将在1.65厘米左右。而小奥的父亲,身高是1.80米。

“很多家长会因为孩子长得比同龄人高大而自豪,反而耽误了孩子的治疗。”袁高品医生介绍,曾收治一名9岁男孩,因肥胖导致了糖尿病、脂肪肝、肝功能异常等一系列并发症。



提醒 小儿肥胖 有这些问题

袁高品医生介绍,继发性肥胖约占小儿肥胖的3%~5%,主要疾病为遗传性疾病及内分泌疾病。单纯性肥胖,是由于热能摄入超过消耗所致,占小儿肥胖的95%~97%。

袁高品医生介绍,儿童肥胖的原因有食量大、进食过多,能量、脂肪摄入过多,缺乏适当的体育锻炼等。

“肥胖儿童上课常常注意力不能集中,爱睡觉,部分是因

为晚上睡眠打鼾、低通气,严重者可出现呼吸暂停,睡眠质量差、慢性缺氧所致。”袁高品介绍,肥胖还会导致孩子性早熟、骨龄过早闭合。

肥胖症若得不到及时有效治疗,还会引起高血压、糖尿病、高脂血症、痛风、脂肪性肝炎等慢性病。儿童期正常体重每年增长2公斤左右,如果孩子体重增长过快,家长应带孩子到医院排除相关疾病。

建议 肉肉怎么“甩”? 专家支招

袁高品医生表示,良好的生活方式是预防肥胖和减重的关键。

营养要均衡,不能暴饮暴食,饮食搭配要合理,控制碳水化合物及油脂的摄入量,不吃油炸食品及零食,不喝饮料。

泉州市儿童医院儿童保健科儿科博士、主治医师朱庆龄表示,吃太多零食肯定不利于孩子身体健康,但吃对了吃好了,零食可以跟正餐的营养进行互补,还能满足孩子的心理需要,但需要强调的是,食物摄入要以正餐为主,零食不可以代替正餐。“选零食首选水果、奶类和坚果,少吃高盐、高糖、高脂肪的零食,如各种加工后的水果、肉类等。”尽量选择天然食品作为零食,搭配加工食品。朱庆龄介绍,零食不是我们狭义上想到的包装食品,比如一小杯酸奶、一个苹果便是一个得分很高的加餐,还可以用一片全麦面包加上一片生菜和半个煎蛋等,切成小块后,放入饭盒中,也是不错的零食选择。

要鼓励儿童多进行户外活动,儿童每天的运动时间应不低于1小时。

对于已经出现超重或肥胖的儿童,不主张快速减轻体重,更不主张使用药物、饥饿疗法或手术,而是提倡以家庭为基础的良好生活方式干预,父母应陪同孩子一起运动。

分类信息

厦漳热线:13799377276

广告热线:泉州 0595-22567990
13850753316

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

公告栏

本人刘龙山与厦门美美家商业管理有限公司签订合同编号:续20180514051710B、续20180514051711B,租赁期到期,由于个人过失导致本合同履约保证金收据丢失,收据编号:0147551、0147553,特此申报本收据丢失。

遗失声明

坐落于漳州市龙文区联丰浩苑小区14B幢401室、14B幢801室、18B幢606室,业主杨明遗失(权属材料)商品房销售(预收款)统一票据,代码235060400270(号码00013456,声明作废。

声明人:杨明 2021年7月21日

遗失声明

漳州市漳浦县恒利农民专业合作社不慎遗失公章壹枚,不慎遗失私章“陈小环”壹枚,声明作废。

遗失声明

明溪县天利生态农场不慎遗失电子营业执照,序列号:10015100071571,现声明作废。

公告栏

公告

程阿亮:本院受理原告忠泰(厦门)融资租赁有限公司与被告程阿亮融资租赁合同纠纷一案【(2021)闽0206民初4504号】,现依法向你公告送达案件的起诉状、证据(含补充证据)、应诉通知书、举证通知书、开庭传票、诉讼权利义务告知书、普通程序独任审理通知书、审判流程公开告知书及廉政监督卡。自公告之日起经过六十日,即视为送达。提出答辩状和举证的期限均为公告期满后的十五日内,并定于举证期限届满后的次日上午八时三十分在本院自贸区法庭第一法庭(湖里区华荣路54号一楼)开庭审理,逾期不到庭,本院将依法缺席裁判(举证期限最后一日、开庭日期是法定休假日的顺延至法定休假日结束的次日)。特此公告。

厦门市湖里区人民法院

公告栏

遗失声明

厦门德聪发投资有限公司不慎遗失公章、财务章、法人私章各一枚,现声明作废。

厦门德聪发投资有限公司不慎遗失厦门市海沧区市场监督管理局2018-09-21核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91350205MA32415C9L,现声明作废。

龙海市澄光教育咨询有限公司不慎遗失公章一枚,印章编码:3506810010928,现声明作废。

漳浦县诗璇饮品店遗失食品经营许可证正副本,证号JY23506230129168,现声明作废。

龙海市白水鑫绿洁包装场遗失龙海市市场监督管理局2020年5月26日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码:92350681MA33XNJY7A,声明作废。

公告栏

遗失声明

厦门市铁信科技有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。

遗失声明

芷沂坤(厦门)网络有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。

遗失声明

菲特利(厦门)目的地管理有限公司不慎遗失公章、财务章、法人章各一枚,现声明作废。

仙游县中小企业融资担保有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

公告栏

更正

2021年7月20日《海峡都市报》第07版福建华峰集团有限公司“营业执照遗失声明”中,落款时间:“2021年4月20日”应为“2021年7月20日”,特此更正。

福建华峰集团有限公司
2021年7月22日

遗失声明

泉州普乐望权商贸有限公司不慎遗失圆形铜质公章一枚,声明作废。

上海市食品进出口公司泉州分公司遗失圆形橡胶公章一枚,声明作废。

中国人寿保险股份有限公司泉港支公司,林丽珍遗失展业证,列:00000535050000002012025382作废

福建省泉州聚发消防设备有限公司不慎遗失圆形铜质公章一枚,印章编号:3505830008129,声明作废。

遗失声明

南安市狼玖厨卫有限公司不慎遗失圆形铜质公章一枚,印章编号:35058310017955,声明作废。

分类广告

广告部上门服务热线:
22567990
传真:0595-22567933

租厂房,找中熙产业园

50万m²全新精装标准厂房、公寓灵活选择,可分租。

招租热线:0595-27551111

地址:泉州台商投资区滨湖南路与海张路交汇处(离高速出口约2公里)