

●苏小波遗失宁夏医科大学总医院于2025年2月21日开具的医疗住院收费票据一张,住院号:B1182269,票号:0000297776,金额:14266.45元,特此声明。

●永宁县望远镇金沙浴沙疗养生馆遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92640121MA7601XD4F,特此声明。

●宁夏法多多法律咨询有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91640205MAC063704L;遗失财务专用章及法人(丁翔)章各一枚,声明作废。

欢迎刊登分类广告

电话:6036433

自从国家卫生健康委员会等16个部门推出“体重管理年”行动计划后,儿童肥胖问题也引起了更多家长的重视,记者从北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院和银川市妇幼保健院获悉,两家医院均已开设儿童减重门诊和儿童体重管理门诊,为孩子们提供科学、专业的体重管理指导服务。

“小胖墩”变形记 门诊来支招 减重长个两不误

记者 沈亚婷 文/图

01

9岁女孩因“吃”变胖 4个月后大变样

9岁的女孩悠悠(化名)因为身体乏力,被父母带到了银川市妇幼保健院体重管理门诊就诊。银川市妇幼保健院儿童保健部部长、儿科主任张静一见悠悠,留下了非常深刻的印象:皮肤偏黑、非常明显的肥胖状态,脖子处有一棱一棱的黑棘皮,体味比较重,而且情绪状态不太好,妈妈说一句,她就回怼一句,是非常明显的青春期早期逆反状态。结合问诊和临床检查,张静发现悠悠有胰岛素抵抗,同时有性早熟。身高达到143厘米,在同龄人里算比较高的,但骨龄却比实际年龄大2岁。

9岁的孩子怎么会出现问题?看了看体重同样超标的父母,张静大概有了猜测,于是详细询问他们家的生活细节。原来,悠悠一家经常在外就餐,爸爸妈妈工作都比较忙,悠悠每天放学后在小饭桌吃饭,晚上回到家,一家三口都习惯吃个夜宵,有时候出去吃个烧烤,有时候叫个外卖,渐渐地,体重都涨起来了。尤其是9岁的悠悠,胖给她造成了很大的困扰,除了外貌带来的不自信,健康状况也出了问题,总是乏力,这才来医院咨询。

“出现黑棘皮,其实就是向糖尿病这个方向发展了,再加上她已经出现了胰岛素抵抗。我们给孩子做了检查以后发现,她的血脂和尿酸也都比较高。如果是成人出现这种情况,我们可以上药物,可是孩子有很多药物是禁用或慎用的,所以我们就纯靠饮食指导、心理疏导、运动指导等方式,帮助孩子解决问题。”张静说。

随后,张静将悠悠转介到了医院心理咨询门诊,帮助孩子建立信心,不再因为身体的状态而自卑;医生也为爸爸妈妈科普心理健康知识,教他们如何与孩子相处,放下焦虑,不要给自己和孩子太大压力。随后张静团队为悠悠制定了科学饮食计划和运动计划,鼓励爸爸妈妈陪伴孩子一起改变生活习惯。

4个月后,悠悠再次到医院复诊,整个人大变样,体重减了6公斤,皮肤也白净了,高血脂、高尿酸、胰岛素抵抗等问题均得到了明显改善,情绪状态也很好。“我们给孩子和家长讲了问题的严重性,孩子自己有改变的意愿和决心,所以特别配合,我给她布置了一个任务,让她自己寻找低脂低热量且符合自己喜好的食物,她查完还认真做了笔记给我看。爸爸妈妈经过我们的心理‘话’疗,也不再给孩子施加那么大压力。陪着孩子一起执行饮食和运动方案,所以才能取得这么好的效果。”张静说。

悠悠的妈妈也觉得特别有成就感,亲眼见证了孩子的蜕变,她对医院的专业体重管理服务连连点赞,介绍了许多朋友的孩子来儿童体重管理门诊咨询。



小患者在北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院儿童减重门诊做相关检查。

02

医院开设儿童体重管理门诊 科学告别“小胖墩”

肥胖是多种慢性疾病的“罪魁祸首”,儿童期肥胖会增加成年后患高血压、糖尿病、脂肪肝、心脑血管等疾病的风险,甚至会影响孩子的生长发育和心理健康。

张静告诉记者,其实医院原本就有儿童肥胖门诊,今年3月份,医院积极响应国家对体重管理号召,着手将儿童肥胖门诊更名为体重管理门诊,由资深儿科内分泌专家组成团队为肥胖儿童提供全方位、个性化的诊疗服务。

自从改名后,前来咨询体重管理服务的孩子增多了,一个星期大概接诊25到30个孩子,不仅有胖小孩,还有体重偏瘦的孩子。张静解释说,其实很多体重超重的孩子对肥胖这个字眼非常敏感,不止一位家长反馈,孩子一听说要来看肥胖门诊,立刻会反驳:我不胖,而体重管理门诊减轻了孩子们的抵触心理,也吸引了一部分“消瘦”的孩子。由于孩子的体重管理需要时间,家长一般会选择在寒暑假带着孩子来就诊,张静预计暑假做体重管理的

孩子会更多。目前张静团队正在积极完善孩子的体重管理食谱,通过科学搭配,让孩子既能吃饱,又能达到控制体重的目的。同时也在探索一套更适用于孩子的运动方式,赶在暑假就诊高峰期到来之前投入到临床使用,更好地为孩子服务。

北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院在不久前刚刚开设儿童减重门诊,打破传统单一诊疗模式,组建了一支多学科专家团队,涵盖儿童保健科、儿内科、儿外科、中医科等专业医生。孩子就诊时,将进行全面评估,包括身高、体重、BMI指数测量,血压监测,体成分分析,血液检查以及生活习惯评估。根据评估结果,门诊将为每位孩子量身定制个性化减重方案,包括膳食营养指导、运动处方、睡眠处方和心理疏导。同时,门诊还将定期开展减重运动课,如有氧运动、肌力训练、耐力训练等,确保孩子们在快乐中健康、有效地减重,摆脱“小胖墩”的标签。

03

儿童减重不求快 还要考虑长个子

说到儿童体重管理,张静提醒广大家长,千万不能把成人减重的思路套在孩子身上。因为成人的身高是固定的,只需要改变体重就可以,孩子不一样,身高一直在长,心智还没有成熟,给孩子做体重管理要综合考虑身高维度、体重维度、心理维度,就好比一元方程式变成了多元方程式,需要更精细的计划。

张静强调,孩子做体重管理要循序渐进,切不可求快。成年人一个月瘦十斤八斤没问题,孩子每天有高强度的学习任务,还要长个子,根据体重基数,建议每个月减1~2公斤即可。“如果孩子这个月身高长了一厘米,同时体重也减了一公斤,他的BMI指数就比成年人减重一公斤降得多。我们不希望孩子一味地去减体重,长个子也很重要,如果三个月能长高两厘米,哪怕体重没有降,BMI也会自然而然地下降。”张静说。

在接诊的过程中,张静总结了一些家长经常犯的错误。首先是家长过度焦虑,不停地念叨,让孩子内心产生很大的压力,甚至因自己的身体状况而感到自卑。其次是给孩子提出一些模糊不清、没有可执行性的指令,比如,你要少吃点,你要多运动。可是具体少吃多少,做什么运动,运动多长时间,家长根本没有认真思考,更不会给孩子做好规划,孩子不知道怎么执行。医院体重管理门诊存在的意义,就是帮家长和孩子科学评估身体状态,科学制定饮食及运动方案。

对于儿童体重管理这件事,张静更鼓励家庭一起行动,家长以身作则,带领孩子一起改变生活习惯,一起学习相关健康知识,一起逛菜市场挑选符合各自口味的蔬菜,一起做运动,逐渐形成健康的家庭氛围。