

儿童肥胖多留意,小小胖墩不是“福”

儿童肥胖的成因

儿童肥胖通常是多因素相互作用的结果,以下是一些主要成因。

膳食因素。现代社会中,快餐、外卖以及高糖、高脂肪食物和加工食品摄入增多,导致饮食不均衡,多余的能量被储存成脂肪,从而引发肥胖。

行为因素。电子产品的普及和便捷性增加了久坐行为,加之缺乏适当的体育锻炼,是引发肥胖的重要因素。肥胖儿童往往不喜欢运动,会形成恶性循环。

遗传因素。有肥胖家族史的孩子更容易肥胖,遗传因素在肥胖发生中起到一定作用,但并不是唯一的原因。

环境因素。家庭和社区环境也会影响儿童的饮食和运动习惯,缺乏健康的食品选择和适宜的户外活动场所会加剧肥胖。

心理因素。消极的情绪、焦虑或抑郁会影响儿童的食欲和进食习惯,继而增加肥胖风险。

儿童肥胖的危害

儿童肥胖不仅影响外观,还对健康产生严重危害。

发育问题。肥胖可导致性早熟,性发育提前会使女孩提早出现月经初潮,还可能增加患多囊卵巢综合征的概率。对于男孩来说,肥胖可能导致青春期提前启动,也有可能致青春发育延迟,从而影响性发育。

骨龄发育提前。肥胖儿童常伴有骨龄提前,骨龄提前者,剩余生长潜能减少,可导致成年终身高受损。

智力发育问题。关于肥胖对智力发育的影响,目前有不同的研究结果。一些研究认为,肥胖儿童的智商低于健康儿童。

心理发育问题。肥胖儿童容易受到同伴的嘲笑和伤害,不利于性格、自尊心和自信心的发展,也可能引发社交问题。

身体健康问题。肥胖儿童容易患高血压、高血脂症、2型糖尿病、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等疾病,如果儿童期的肥胖得不到及时纠正,将增加成年后慢性疾病的患病风险。



儿童肥胖的预防

良好的饮食习惯。家长应教育孩子关于健康饮食行为的重要性,合理选择食物,鼓励多吃水果、蔬菜、全谷类食物,改变单一的以猪肉为主的结构,多吃鱼肉等高蛋白低脂肪的食物。减少高糖、高脂肪和高盐食物的摄入。建立定时进餐的习惯,避免过度进食。

定期运动。根据不同年龄和条件,鼓励儿童参加适宜的体育活动和户外游戏,限制电子产品的使用时间,减少久坐行为。父母与孩子一起参与运动,可以增进亲子关系。

家庭支持。父母和家庭成员应成为孩子健康生活方式的榜样,并帮助孩子养成良好的生活方式和习惯。家庭氛围应积极向上,避免使用食

物作为奖励或安慰。

教育和意识。提高公众对肥胖问题的认识,学校和社区可开展健康教育和促进健康的活动。学校餐饮应提供均衡的营养餐。

儿童健康跟踪。定期检查孩子的生长发育情况,了解孩子的身高、体重、BMI(身体质量指数)、骨龄等情况,及早发现和干预肥胖问题,减少健康风险。

通过了解肥胖成因、危害、预防等知识,可以更好地了解防治疾病,必要时可寻求专业医疗机构帮助。小小“胖墩”不是“福”,健康成长才是最大的幸福。

(柳州市妇幼保健院儿童保健科 韦琳)

近年来,随着我国社会经济高速发展,人们的生活水平不断提高,生活方式也发生了改变。最新调查显示,我国约50%的成年人和20%的6-17岁儿童青少年超重或肥胖。

在日常生活中,很多人会以“白胖胖”“肉嘟嘟”等形容孩子长得好。事实真的如此吗?肥胖已被WHO认定为疾病,肥胖的危害或可引发一系列健康问题,甚至延续至成年期。除大家熟知的高血压、高血脂、高血糖、脂肪肝外,儿童肥胖还可能导致消化道疾病、呼吸道疾病、免疫功能低下、性早熟、心理问题等。这些健康问题的发生越来越年轻化,极易对儿童的健康和未来产生不良影响。

是什么原因导致儿童肥胖呢?深入了解儿童肥胖的原因、潜在危害以及有效的预防方法,对预防肥胖至关重要。

宝宝睡得好,妈妈没烦恼 之科学助睡眠

随着宝宝出生,孕妇升级为妈妈,这个过程充满了喜悦和激动,同时也伴随着新手妈妈的迷茫。宝宝睡觉不踏实,夜里难以入睡,不仅让宝宝不安,也让大人的睡眠质量大打折扣。那么,如何科学帮助宝宝睡眠,让新手妈妈摆脱烦恼?本文将为您揭示宝宝睡眠的科学秘密。

新生儿的大脑发育尚未完全成熟,需要大量的休息支持身体和大脑发育。事实上,新生儿每天至少需要16个小时的睡眠时间。这是因为,在母体中他们一直处于安静、温暖、舒适的环境,出生后需要逐渐适应外界环境。因此,宝宝睡眠不踏实往往是因为他们需要时间适应全新的世界。

宝宝为何睡不安稳

为帮助宝宝获得良好的睡眠,首先要了解宝宝睡不安稳的主要原因。

1. 神经系统发育不全

宝宝出生后,神经系统尚未完全发育成熟,意味着他们的自我调节能力相对较差,对新环境的适应能力较弱,因此宝宝在夜间容易惊醒。

2. 睡眠环境不合时宜

如果房间温度不合适,太冷或太热都可能让宝宝夜间哭闹。此外,房间的湿度和光线也会影响宝宝的睡眠质量,因此需要特别注意。

3. 奶水不足

妈妈的奶水供应不足,宝宝可能在夜间因为饥饿而哭闹。这种情况下,可通过配方奶与母乳配合喂养解决问题,确保宝宝吃饱。

4. 身体不适

宝宝在夜间醒来哭闹,可能是因为他们身体不舒服。例如,宝宝可能尿了、做梦、肚子痛、发烧感冒,甚至是受到惊吓或过于兴奋。

科学助睡眠的方法

1. 教宝宝自己入睡

研究表明,让宝宝学会自己入

睡是培养良好睡眠习惯的关键。当宝宝在夜间短暂醒来时,可以将他们放在小床上,轻轻亲吻并说一声:“宝宝你现在该睡了。”在宝宝身边放一个最熟悉的玩具,当宝宝短暂醒来时,看到熟悉的环境和玩具,会感到一切正常,更容易重新入睡。

2. 增加睡前仪式感

建立一个固定的睡前仪式可以帮助宝宝养成良好的入睡习惯,包括洗澡、抚触按摩、与宝宝亲密依偎或讲绘本故事等。这些仪式会让宝宝知道睡觉的时间即将来临,有助于放松身体和大脑。

3. 早睡

一般晚上8点左右入睡为佳,入睡早能帮助他们睡得更好。过度疲劳和玩得太过疯都不会让宝宝晚上睡更长时间。临近睡眠时间,要提供一个安静的睡眠环境,帮助宝宝放松入睡。

除以上提到的方法外,还有一些准备措施可帮助宝宝获得更好的睡眠。

睡眠环境。宝宝的睡眠环境应相对安静,光线较暗。确保房间温度适宜,不要太热或太冷,以免干扰宝宝睡眠。此外,为宝宝提供一张舒适的床,确保他们的睡眠环境舒适。

坚持规律的作息。让宝宝养成固定的作息习惯,有助于培养良好的睡眠习惯。尽量让宝宝在相同的时间入睡和起床,帮助调整生物钟。

避免饥饿。宝宝入睡前应确保他们不会因饥饿而哭闹,夜间不宜过多饮水,以免因排尿而干扰睡眠。

宝宝的睡眠问题对于新手妈妈来说是一个挑战,但通过科学的方法和准备措施,可以更好地帮助宝宝睡眠,让妈妈们不再烦恼。需要注意的是,每个宝宝都是独特的个体,可能需要不同的方法和时间养成良好的睡眠习惯,只要多点耐心和关爱,就可以培养出一个“好睡”宝宝。

(广州市妇女儿童医疗中心柳州医院儿童保健科 陈思)

母乳喂养的优越性



孕妇分娩后,初始分泌的乳汁为初乳,然后是过渡乳,3-7天以后转化为成熟乳,这就是母乳。母乳喂养的益处很多,包括母婴健康、婴幼儿营养、免疫、发育、心理及社会、经济、环境等,这些优点在母乳本身成分和母乳喂养过程中体现。

我们可以发现,凡是吃母乳的孩子,大都红光满面,健康活泼,而且长大后体质强健,较少生病。而用其他母乳替代品喂养的孩子,往往体质较差,这是什么原因呢?这当中的奥秘就出在母乳的营养成分上。

母乳含有丰富的营养物质,其中含蛋白质10~16g/L,足够维持婴儿的需要,并参与机体免疫功能的调节;含脂肪3.5~4g/dl,可提供50%左右的热量,促进中枢神经系统发育,其中亚油酸含量高,容易吸收消化;含胆固醇20mg/dl,为神经发育及合成胆盐所必需;含碳水化合物主要为乳糖7g/dl,可促进双歧杆菌的生长,从而抑制病菌生长;还含无机盐类,其中铁质49%~70%能被机体吸收,为婴儿生长发育及制造血液所必需;维生素类物质可使婴儿不易发生维生素缺乏症。

母乳具有免疫功能,含免疫球蛋白S1gA、IgM、IgG、乳铁蛋白、溶菌酶、双歧因子、活性细胞、淋巴细胞(T细胞和B细胞),这些免疫物质能增加婴儿的抗病能力,减少婴儿腹泻、呼吸道和皮肤感染的危险,且能预防过敏。

母乳营养价值高,易被婴儿吸收消化和利用,因为母乳蛋白中婴儿所需的氨基酸含量多,各种氨基酸的比例适当,故利用率高。另外,母乳蛋白中白蛋白占三分之二,白蛋白在胃内形成的凝块小,易于消化吸收,这一点是其他任何乳类都比不上的。

母乳喂养还能增强婴儿的抗病能力,尤其是初乳和过渡乳中含有较多的分泌型免疫球蛋白A及其他免疫球蛋白和多种微生物抗体,对许多细菌和病毒有抵抗作用。母乳中溶菌酶高,巨噬细胞多,可直接灭菌。乳糖有助于乳酸、双歧杆菌生长,乳铁蛋白多,能抑制大肠杆菌的生长和活性。人乳还有直接保护肠粘膜的作用,保护肠粘膜免受细菌侵犯。母乳喂养还能增强母婴感情,使婴儿得到更多母

爱,增强安全感,对孩子的性格形成有积极影响。

尽早给宝宝哺乳,不但可以加速子宫收缩,加快恶露排出,还有利于子宫尽早恢复。哺乳可以减少母亲患乳腺癌、卵巢癌的发病率,促进钙有效吸收,还可预防骨质疏松症,增加母婴感情。产后早吸吮,妈妈乳汁分泌就早,宝宝吸吮多,妈妈乳汁分泌就多。按需哺乳,宝宝饿了就喂,妈妈涨奶了也要喂,不限时间次数。

轮流哺乳排空乳房,让每侧乳房都有排空的机会,防止乳汁淤积在乳房里导致乳腺不通,发生乳腺炎。养成良好的哺乳习惯,有意识训练宝宝,使喂奶间隔时间逐渐延长,让宝宝和妈妈的胃和肠的身体都有时间休息。需要注意的是,不要让宝宝含着乳头睡觉。如果妈妈需要和宝宝分开,暂时不能哺乳,一定要坚持定时挤奶,以保持乳汁分泌。母乳喂养不仅使婴儿从乳汁中得到适合其生长发育所必需的营养和增强抵抗疾病能力的物质,还能避免人工喂养时因代乳品调制不当造成营养不良,或奶瓶奶头污染而引起感染。

母乳随时可供给宝宝,母乳不会在乳房中变质,即使母亲几天未哺乳,乳汁仍是新鲜的。母乳喂养的婴儿有安全感,较少哭闹。哺乳时母亲对婴儿无微不至的关心,能及时发现问题并予以各种变化。母乳喂养对婴儿的好处可归纳为以下几点:

1. 研究表明,大多数6个月以内的纯母乳喂养婴儿生长发育适宜。

2. 纯母乳喂养的婴儿具有降低腹泻、呼吸道和皮肤感染的危险,且能预防过敏。

3. 吸吮时的肌肉运动有助于婴儿面部正常发育,特别是牙齿发育。

4. 婴儿频繁地与母亲皮肤接触,受照料,有利于促进婴儿心理与社会适应性的发育。研究表明,母乳喂养还有助于孩子的智力发育。

十月怀胎,一朝分娩。自然分娩是人类繁衍后代的正常生理过程,也符合自然规律,有些新生儿妈妈为了保持形体而选择奶粉喂养,也有很多母亲由于工作繁忙,经常用牛奶或奶粉代替母乳喂养孩子。其实,母乳中含有的多种营养成分与其他动物乳汁不同,是动物乳汁不可替代的。

(贵港市人民医院产科 陆兆柏)

HPV病毒即人乳头瘤病毒,根据致病性的不同分为高危型和低危型,其中高危型HPV持续感染是多种癌症的主要诱因之一,99.7%的宫颈癌都与生殖器官感染HPV有关。相关报告显示,2020年,在中国15至44岁女性中,宫颈癌发病率和死亡率均居女性肿瘤第三位。

近年来,国家高度重视妇女群体的宫颈癌综合防治相关工作。为响应世界卫生组织提出的“加速消除宫颈癌全球战略”,我国积极贯彻落实国家加速消除宫颈癌行动计划,旨在保护每一位女性的健康,让女性远离宫颈癌的威胁。

接种HPV疫苗是预防宫颈癌的第一道防线。2022年8月,九价HPV疫苗获得国家药品监督管理局批准,适用人群从16-26岁女性扩大为9-45岁女性,意味着我国9-45岁适龄女性可按需自愿接种九价、四价、二价HPV疫苗。随着扩龄陆续落地,全国已有31个省份可约可打。

感染HPV有何危害?

HPV的种类非常多,目前已知的有200多种型别,根据致病性的不同可分为高危型和低危型。常见的低危型包括HPV6/11等型别,可能引起皮肤疣、生殖器疣和复发性呼吸道乳头状瘤等疾病。2021年ICO中国HPV和相关疾病报告显示:中国女性约98%的宫颈癌由高危型HPV导致。常见的高危型包括HPV52/58/31/33/35/45/16/18等。

一项汇总中国170万女性HPV感染的流行病学研究显示,中国女性易感染的高危HPV亚型排名前三的分别是:HPV16、HPV52、HPV58。需要注意的是,2021年ICO全球及中国HPV相关疾病报告显示:HPV52和HPV58在中国宫颈癌中占比明显高于全球水平。

HPV疫苗为何如此重要?

2017年,中国宫颈癌综合防控指南提出三级预防策略,其中接种HPV疫苗是第一步。那么,9/4/2价HPV疫苗有什么区别?

近年来,科学家们已经研发出HPV疫苗。HPV疫苗接种是一项被全球推广的重要举措,是预防HPV感染及相关疾病的有效方法。目前中国境内已获批上市的HPV疫苗一共有3种价型,所有9-45岁女性都可按需选择9/4/2价HPV疫苗。不同价型HPV疫苗的区别,就是它们覆盖的HPV型别不同,同时也有进口和国产之分。

一项研究显示:我国女性HPV感染率的两个高峰年龄段分别为:17-24岁,40-44岁。

对于适龄女孩而言,家长可按需考虑接种且选择合适的接种时机。适龄女孩在首次性行为前接种HPV疫苗可以有更好的预防效果。目前中国境内已获批上市的HPV疫苗,它们的活性成份均是蛋白质,是不含病毒DNA的,所以HPV疫苗不具有感染性和致病性,所谓的“HPV疫苗含有活病毒”的说法不成立。根据世界卫生组织的数据显示,截至2022年12月,全球共有120个国家和地区将HPV疫苗纳入免疫计划。

对于成年女性而言,由于人体的免疫功能会随着年龄增加而下降,大年龄段女性对新发和既往感染的HPV病毒的清除能力也会随之下降,从而更容易发生持续的HPV感染。所以,千万不能轻视HPV,潜在的感染可能就在身边。《宫颈癌综合防控指南》中提到,对于已发生性行为的女性,研究实验表明接种疫苗也有很好的保护作用。而且,HPV疫苗是多价的,即使感染了一个HPV型别,疫苗还可预防该疫苗覆盖的其他HPV型别感染导致的疾病。

关于HPV疫苗预约信息,适龄女性可通过电话咨询或线下咨询所在区域的社区卫生中心、公立医院以及疾病预防控制中心。如所在地有疾控中心或政府的官方预约平台,也可通过线上预约。

九价HPV疫苗对适龄女性如此重要?

