

开学后警惕“反弹肥”



减肥,是一个老生常谈的话题。儿童肥胖因涉及孩子的生长发育,减肥是否得当颇有讲究,可谓常说常新。暑假里有些家长狠下心来,选择让孩子参加名目繁多的“吃苦训练营”,在短期之内确实体重下降了。开学后大多数肥胖儿仅满足于短期的减重效果,放松了警惕,回到了原来的生活环境及模式,没有继续巩固,反弹几乎不可避免。所以不从根本上改变生活方式,是很难达到减肥目标的。

儿童肥胖招致成人病

肥胖症大多数是由于不合理饮食、不良生活习惯导致摄入能量超过消耗能量后,多余的能量转化为脂肪积聚于体内造成。调查显示,上海学龄期儿童的超重肥胖率已超过1/3且逐年增加。众多原因共同导致儿童肥胖的发生,不良饮食行为、不健康生活模式、婴儿期过度喂养和家家长过分溺爱等都会促成孩子的肥胖。

儿童期肥胖与成年期肥胖有所不同,儿童期肥胖不但是脂肪细胞体积的增大,而且还伴有脂肪细胞数量的增加,这更增加了控制肥胖的难度。营养门诊中常能看到,高血压、高血脂等成人病提早出现在肥胖儿身上。肥胖的孩子免疫力差,容易感冒和过敏。肥胖的孩子还容易产生自卑情绪,产生心理问题。所以,肥胖给孩子带来的是身心双重伤害。

节食不当“越减越肥”

很多人选择节食的方式减肥,这需要一定的毅力。吃的少了,控制了能量的“入口”,在节食初期体重下降很快,但以后的体重下降速度越来越慢,最后维持不变,稍微吃一点东西体重又会反弹,这又是为什

么呢?原来,人的机体有一种保护机制,在长期低能量摄入的情况下会降低代谢率,就是说能量的“出口”也变小了,最终能量摄入和能量消耗在更低的水平达到了新的平衡,因此当能量摄入稍增加,而消耗却没有相应增加时,多余的能量就会变成脂肪重新积聚在身体中,这就是人们会说自己“越减越肥”的原因。

对于处在生长发育关键时期的儿童青少年来说,节食的方法更不可取,先不必说缺少了生长发育必须的诸多营养素,部分盲目节食者甚至用催吐泻药的极端做法减重,最终导致神经性厌食症,影响其终身。

健康减肥补益身心

减肥的方法五花八门,最近有些研究已经证明快速减肥对身体有一定损害,从长远来看也很不值得。人们越来越关注的是怎样做才能健康减肥而且不反弹。我们归纳了以下三点:合理安排食谱,重视早餐;合理选择和安排零食;改变生活习惯,增加运动。

据研究,“不吃早餐”的孩子更容易发胖。早餐是一日三餐中最为重要的一餐,富含营养的早餐,像一天中的第一把“火炬”点燃了新陈代谢,支持人们更好的学习和

工作。另外早餐距离前一天晚饭时间至少10小时以上,此时腹中早已空空如也。如果不吃早餐,至午饭时间已经空腹16个小时,此时的饥饿感反而会导致午餐加倍和快速摄入,结果非但没有减肥,还增了肥。所以孩子们不光应该吃早餐,还应该保证早餐的质和量,摄入富含碳水化合物和蛋白质的食物,最好还要吃些水果蔬菜。合理安排一天的食谱,将营养素平均地分配到每一餐中也是很重要的。

学龄期孩子的胃容量小,又活泼好动,容易饥饿,所以合理的添加零食是必要的。当然零食的热量也要计入每天的总摄入量,不能无限制食用。正确选择和安排零食对于已经超重肥胖的孩子来说更为重要。

要增强和巩固减肥效果,改变生活习惯,增加运动是非常必要的,也需要家长的大力支持和配合。鼓励孩子做家务,避免长时间静坐,少乘车,多步行,少乘电梯,引导孩子合理安排作息时间,和孩子一起参加运动,找孩子感兴趣的运动方式替代枯燥的运动,循序渐进,逐渐加大强度,并进行适度的奖励,使平时不爱运动的孩子爱上运动,相信超重肥胖的孩子能够逐渐回归健康之路。

汤庆娅(上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师)

儿童处于生长发育期,身体各个器官发育尚未成熟,对药物的反应与成人不同,因此合理用药问题意义更加重大。上海市儿童医院药学部副主任孙华君日前指出,儿童用药缺乏是世界难题,究其原因包括儿童用药投入成本较高,临床试验风险大,且普遍缺乏临床试验等。

儿童用药陷入窘境,核心问题是规格剂型少,临床试验证少。据调查统计,我国目前市场上出售的儿童专用剂型药物仅有不到10%,大多数以成年人药品来替代。有的患儿只能服用成人剂型的1/4甚至更少,那些“半粒”“1/4片”“半支”现象,给患儿用药带来不必要的麻烦,剂型改变也影响药效的发挥,同时造成了药品的浪费。而这种药品浪费不仅造成患儿家庭经济方面的损失,同时也是社会资源不应有的废弃。而处方药的药品说明书和有关资料中往往缺乏儿童用药的充足数据,导致儿童用药不良反应增加。特别集中在抗生素、解热镇痛药、维生素类辅助用药、中成药等,滥用现象较为普遍,应引起人们的高度重视。国务院《中国儿童发展纲要(2011~2020年)》中已提到“鼓励儿童专用药品研发和生产”。

在儿童用药方式上,科学的顺序应该是口服、肌注、静脉输液。所以原则上能口服就不要选择其他的用药方式,否则发生不良反应的几率也会更高。不过,这并不代表口服药就一定是安全的,对于孩子口服药的注意事项也是不能忽视的,尤其是不同年龄的儿童口服技能差异大。对此,孙华君认为,儿童用药必须在医师或药师指导下慎重选择药物,不可滥用,种类不宜过多,可用可不用尽量不用,用一种能解决的就不要用两种,合并应用几种药物时应注重避免由于药物在体内相互作用而产生的毒副反应或药效相抵消的问题;应严格按照时用药,严格把握剂量;尽量选用儿童专用剂型药品,如糖浆剂,干糖浆,果味型片剂,冲剂,滴剂,口服液;儿童服药最好用白开水送服,糖水服药不利于治病。

儿童用药的基本原则是,辨明病情,有的放矢,选药慎重,把握剂量。孙华君呼吁,关注儿童用药,把握用药原则,使药物为儿童健康服务,保障儿童用药安全有效经济合理。

浅谈儿童用药现状及对策

虞睿

吃动平衡 贵在坚持

非传染性慢性疾病已经成为中国人健康的头号威胁。倡导大众保持健康的生活方式,是应对慢病挑战的第一道防线。

■ 研究者的观点:能够坚持下来的运动就是最好的运动

相关数据显示,世界卫生组织将缺乏身体活动是全球第四大死亡风险因素,造成约6%的死亡,其风险水平与高血糖相同,仅次于高血压和烟草使用。运动不足会造成能量摄入大于能量消耗,这是导致超重和肥胖的主要原因,并非某种单一食物所导致。而据中国慢性病及其危险因素监测显示,2010年我国成年人的经常锻炼率仅为11.9%,其中青壮年经常锻炼的人数比例更低。

国家体育总局体育科学研究所王梅研究员表示,要控制体重,还是要从吃和动上做文章,管住嘴迈开腿,保持吃动平衡。运动方面,王梅建议最好是长时间的中小强度运动,最好每天45分钟至1个小时的有氧运动,比如慢跑、游泳等。此外,配合做一些力量训练,起到塑形和增加肌肉、强壮骨骼的作用。

对于什么才是最好的运动方式,一直众说纷纭。其实,自己能够坚持下来的运动就是最好的运动,最重要的是能够使自己保持运动的习惯。

■ 健身教练的观点:保持合理的饮食习惯至关重要

许多人担心,一些特定食品或饮品可能会引发体重增加,因此在选择时会刻意避免。例如人们在谈及汽水时,可能会担心汽水所含热量会令人发胖。健身教练普遍认同的观点是:合理的饮食习惯对于控制体重、保持健康发挥着至关重要的作用。

健身教练李英频认为,没有单一的食物或饮料会直接导致肥胖,肥胖恰恰是由于不好的饮食习惯和生活方式累积造成。如果一个人想要远离肥胖,关键在于要记得饮食平衡及适量运动。健身教练江国荣表示,适当的负重锻炼有益于骨骼健康。年龄、性别、家族遗传、营养不良、缺乏钙质和维生素D的摄取、运动不足、体重偏轻、吸烟和酗酒都是导致骨质疏松的原因。公众在饮食习惯和肥胖等健康问题方面的偏见需要及时矫正。 章蓐 本版图片 TP



刷牙方法需“面面俱到”

调查显示,超过90%的中国人采用横向刷牙的形式,这对牙釉质是一种物理磨损。建议大家坚持“竖刷法”,就是将牙刷毛束尖端放在牙龈和牙冠交界处,顺着牙齿的方向稍加压,刷上牙时向下刷,刷下牙时向上刷,牙的内外面和咬合面都要刷到,应该“面面俱到”,这种方法可以有效消除菌斑及软垢。

选择适合自己的牙刷牙膏

牙齿健康的保证除了正确的刷牙方法以外,还有赖于选择一支适合自己的牙刷和牙膏,一般尽量选择软毛牙刷,不仅可以保持口腔卫生还可以按摩牙龈,促进血液循环。牙刷应定期更换,即使刷毛没有变形。大多数人都习惯在卫生间较潮湿的环境刷牙,牙刷放置过久容易滋生细菌,故最长使用时限不应超过3个月。而牙膏的选择可以挑选自己喜欢的口味,如水果、薄荷等大多数人青睐的味道,以免不能接受某些味道而快速刷牙不能达到口腔清洁的目的。刷牙的水应该选择常温水或冷水,

许多人都喜欢用温水刷牙,殊不知,这样很容易掩盖潜在的龋齿、牙周炎、牙体缺损所产生的酸痛症状,从而延误治疗。在冷水刺激下,如牙有龋坏或损伤,容易产生冷酸痛觉,从而会引起患者的重视,及时发现问题,及时就医。

早餐后刷牙更合理

据调查,大多数人都是一天两次刷牙,早餐后刷牙及晚上临睡前刷牙。如果晚间的刷牙方式是准确有效的,也即口腔内没有食物残渣情况下,一晚上的口腔环境都处于清洁状态,完全可以吃完早餐再清理口腔卫生。如果刷牙后吃早餐,加上午饭,整个白天口腔内将均有食物残留,这些都为细菌繁殖提供了温床,在牙颈部即形成大量白色的污垢(菌斑),久而久之,牙龈炎、牙周炎、龋齿即会相继而来。

刷牙时间3分钟

研究表明,科学刷牙时间为3分钟,过短尚不能清除牙齿上的牙菌斑,过长也可能损害牙齿的保护膜,给牙齿带来损伤。对于成人只要能正确认识到刷牙的重要性,

护齿新习惯 超越传统

世界卫生组织在1981年公布了牙齿健康标准:牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。据调查,中国约有6-7亿人患有不同程度的牙病,其中以龋齿最多。而预防龋齿,加强牙齿保健,达到健康牙齿的标准,需掌握正确的刷牙方式,那些约定俗成的刷牙传统也该改改了。

就能很好地掌握好刷牙的时间,而对于儿童,他们未必有足够的耐心坚持3分钟的有效刷牙。在门诊,儿童龋齿率逐年升高。为了让孩子能更有趣,刷牙时可以在旁放置一个沙漏或钟表,告知其指针到3了或是沙漏漏完了才算刷好牙,这样孩子才会更有趣味地坚持刷牙。

冲牙器、牙线让洁牙事半功倍

牙签剔牙或每天无故乱刷牙,牙缝会越剔越大,还会损伤牙龈,无法保护牙齿。建议大家改用牙线,将牙线通过接触点可做前后拉锯式动作,注意不要硬压入龈沟以下过深的组织内。这样既不伤害牙龈,更能彻底清除牙缝中的残渣。而冲牙器能弥补刷牙时不能完全刷到的地方进行深度清洁,如齿缝、牙龈下、窝沟、龋洞等部位。

随着人们生活水平的日益提高,大家对牙齿保护也更加重视。我们倡导养成良好的刷牙习惯,增强口腔健康的观念,更好地提高全民口腔健康水平。

高益鸣(主任医师)鞠萍(上海交通大学医学院附属瑞金医院口腔科)