

# 记者蹲点山东大学附属儿童医院，直击体重管理门诊“热闹”景象 月接诊50多个娃，“小胖墩”如何“减负”

文/片 贺照阳 济南报道

## “成年病”低龄化 肥胖是诱因

记者看到，医生动作娴熟地为“小胖墩”测量身高、腰围，启动体脂检测仪。回答医生的询问时，孩子妈妈皱着眉说：“俺这孩子，一放学就守着电视、平板，汉堡、薯条吃起来没个够，叫他下楼跳绳，没几分钟就喊累。最近，他总揉着膝盖喊疼，我这心里七上八下的。”

山东大学附属儿童医院儿童保健所/临床营养科主任李玲表示，在2023年国家卫健委“体重管理年”方案明确要求二级以上医院设立体重管理门诊的推动下，医院整合内分泌科、营养科、心理科等11个科室资源，正式为肥胖儿童开启“一站式”体重管理。

“这几年，大众健康意识逐渐提高，家长带孩子来体重管理门诊的也多了，尤其以寒暑假最为集中。”李玲说，2024年山东大学附属儿童医院共诊断肥胖儿童812名，至今每月平均接诊量至少50人次。

国家卫生健康委2020年发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国城乡各年龄组居民超重及肥胖率呈持续上升趋势，6-17岁儿童青少年超重率和肥胖率已分别达11.1%和7.9%，部分城市地区甚至超过15%，6岁以下的儿童这一比率已达10%。

这份报告预计，若不加以遏制，到2030年，我国学龄儿童和青少年超重、肥胖患病率将达31.8%，学龄前儿童这一比率将达15.6%。

最近“国家喊你来减肥”迅速出圈，对此，李玲表示，之所以体重管理被纳入国家议题日程，体现出肥胖已然成为威胁人类健康的重大公共卫生问题，尤其是儿童肥胖。谈及儿童肥胖的危害，李玲告诉记者，许多“成年病”开始出现年轻化、低龄化趋势，肥胖是不可低估的诱因。

李玲介绍，在生理方面，肥胖儿童更容易患上高血压、高血脂、高血糖等代谢性疾病；过重

3月29日，晨光刚刚洒进山东大学附属儿童医院，儿保所的体重管理门诊已经“热闹”起来。一位妈妈牵着8岁的小男孩匆匆赶来，小家伙脸蛋圆嘟嘟，走路时小肚子一颤一颤。护士引导男孩站上电子体重秤，“嘀”的一声，数字定格在46公斤，相较于同年龄段孩子的正常体重，这个数字显得格外刺眼。



医生为“小胖墩”检查身体。

的体重还会对儿童的骨骼和关节造成过大压力，骨龄提前，影响孩子身高；门诊上常见的一类是，儿童肥胖造成青春期提前发育、性早熟，男孩女孩都有可能引起性腺发育的问题；肥胖还可能引发睡眠呼吸暂停综合征，进而影响大脑发育，导致注意力不集中、记忆力下降；此外，肥胖儿童还容易产生自卑、抑郁等负面情绪，影响心理健康。

## 多学科会诊 为“小胖墩”减肥

那么，儿童的体重管理门诊，是如何诊疗的？

李玲介绍，首先，体重管理门诊多维度对肥胖儿童进行识别、诊断。沿着人体测量、实验室检查、症状评估、膳食调查、心理发育评估的详细ABCD路径，利用人体成分分析仪，精准测算出儿童肌肉量、内脏脂肪面积和基础代谢率。“这些数据就像一把钥匙，能帮我们打开了解孩子身体状况的大门，只有精确掌握各项指标，才能为孩子量身定制最适宜的减重方案。”李玲表示。

接下来，医生便剖析数据，并与家长、孩子一起讨论，探寻背后的深层原因。孩子是否符合肥胖的诊断标准？是单纯吃得多动得少，还是由继发性的潜在病因导致？“目前单纯性的肥胖儿童占比有95%，而另外5%的病理性肥胖是医

生需要检查鉴别的，如是否存在肾上腺瘤、垂体发育问题、遗传基因问题等。”李玲说。

同时，医生会进行“膳食回顾”问诊，分析孩子日常是否是高油高糖高盐的饮食结构，是不是碳水吃得特别多？是不是放学回家先“炫”零食又吃正餐？此外，在生活习惯上，孩子是不是熬夜达人？是不是“沙发土豆”？

在进行一系列的膳食日志分析、心理状况和社会环境评估后，医生、营养师、心理咨询师便会为肥胖儿童制定一份饮食/运动/心理干预多方位的个性化方案。饮食方面，医生会根据孩子的年龄、体重、活动量等，制定详细的膳食指南，鼓励孩子多吃蔬菜水果、全谷类食物，控制糖分和油脂的摄入。在运动方面，医生会为孩子们制定适合的运动计划，包括有氧运动和力量训练，如跑步、游泳、跳绳、俯卧撑等，并建议家长监督孩子坚持锻炼。

在儿童体重管理的治疗干预上，山东大学附属儿童医院还创新性地采用了中西医结合模式，以“精准干预、中西医融合”为特色，通过耳穴压豆、小儿推拿、体质辨识与药膳调理等中医特色疗法，结合营养评估、运动处方、心理干预等西医方法，为肥胖儿童提供全面的诊疗服务。

对于干预效果不理想的案例，医院还组织多学科会诊，排查是否存在内分泌、代谢性等疾

病。“每个孩子都是独一无二的，倘若有些孩子长期减重效果不佳，可能背后隐藏着更深层次的健康问题，多学科会诊能让我们全面排查，找到症结所在。”李玲补充道。

## 10岁小男孩 半年减重22斤

在众多前来寻求帮助的孩子中，不乏成功减重的案例，为其他肥胖儿童和家长带来了希望。

来自济南的10岁男孩小明，身高145cm，体重65kg，BMI指数30.9，已达到肥胖标准。体检发现他胰岛素高、还患有脂肪肝，夜间睡眠打鼾还伴有呼吸暂停现象。问诊了解到，小明的父母均为上班族，日常饮食依赖外卖和速冻食品；爷爷奶奶常以蛋糕、薯片等零食表达关爱；小明日均屏幕时间4小时，几乎无户外活动。

山东大学附属儿童医院的体重管理团队马上为小明制定了多维度干预方案。营养师纠正其不良饮食习惯，进行家庭饮食改造；父母参加“健康家庭工作坊”学习烹饪低脂餐食；爷爷奶奶转为“健康零食采购员”，研究低糖食谱。

运动评估师根据体能测试结果，制定了每日60分钟中高强度运动处方，由体育老师辅助监督，周末家庭共同户外徒步与骑行。

心理治疗师鼓励小明参与学校篮球队，增强社交自信。此外进行屏幕使用时间管理，并联合耳鼻喉科医生介入改善孩子打鼾问题。

经过6个月的努力，小明的体重指标由65kg降至54kg，(BMI30.9→25.7，从“肥胖”降至“超重”)。生理指标上，胰岛素降到正常水平，脂肪肝消失，夜间打鼾频率降低80%。行为改善也有积极改变，日均运动时间从10分钟增至50分钟，屏幕时间降至1.5小时/天。家庭习惯上，父母养成每周3次家庭运动的习惯，爷爷奶奶不再盲目投喂零食。

一段时间坚持下来，成效显著。小明的体重稳步下降，身体素质明显提升，曾经爬几层楼就累得不行，如今能轻松地奔跑玩耍。更重要的是，他整个人变得开朗自信，学习也更有精力了。

众多研究表明，家庭在儿童减肥过程中扮演着不可或缺的角色，家庭生活模式的改变，能为孩子健康体重管理创造良好环境。李玲说，像小明这种情况，他的减肥成效就离不开父母及爷爷奶奶的共同努力。

“家长的一言一行，对孩子来说都是参照，与其盯着孩子减重，不如陪着孩子一起”。据了解，很多家庭为了孩子减肥，全家开启了“健康行动”：饮食上放弃了外卖与油炸食品，做饭讲究营养均衡；运动上，全家不再宅在家里看电视、玩游戏，而是利用周末时间奔赴户外，在游玩中也锻炼了身体。

李玲说，通过合理饮食、适度运动和营造健康的家庭氛围，家长们不仅能帮助孩子减轻体重，自身的体格和家庭幸福指数也得到增进。不过，改变家庭生活模式并非一蹴而就，家长们需要长期坚持，找到适合家庭成员的节奏，循序渐进。

此外，专家还提到，儿童减重不仅是一个家庭的事，更涉及全社会的方方面面，需要多方共同努力。家长要以身作则，引导孩子养成健康的生活方式和饮食习惯；学校要加强体育教育，保证孩子每天有足够的运动时间；社会各界也应积极营造健康的生活环境，共同为儿童的健康成长保驾护航。正如《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》里强调的，专业机构、家庭、学校、社区和医疗机构应密切协作，共同推动中小学生超重肥胖防控工作。

## 儿童减重，倡导全家“总动员”

编辑:彭传刚 组版:侯波

# 山东烟薯25号

糖心流油 软糯香甜 为烤而生

**特产好价**

**¥24.7**

5斤

扫码查看

## 精品资讯 订版电话 0531-85196199

### 房屋出租 出租长清大学城 10亩独院

建筑面积3000余平，水电、手续齐全。13053635880

### 家政服务 收购字画

◆家政 ◆求购  
13793180410 15864536825

### 先行众创空间招商

成熟工业园区，优越营商环境。  
惠企政策对接，管家贴心服务。

现有车间120m<sup>2</sup>、130m<sup>2</sup>、230m<sup>2</sup>、260m<sup>2</sup>、700m<sup>2</sup>、750m<sup>2</sup>、800m<sup>2</sup>、900m<sup>2</sup>、1100m<sup>2</sup>空地、1200m<sup>2</sup>、1800m<sup>2</sup>、1960m<sup>2</sup>、2500m<sup>2</sup>、2760m<sup>2</sup>、3300m<sup>2</sup>、3700m<sup>2</sup>、4500m<sup>2</sup>、5100m<sup>2</sup>和8000m<sup>2</sup>等不同规格，招商招租，可整租可分租。

◆高新区万达J1座1502室121m<sup>2</sup>写字间出租

◆天桥区龙湖华庭6号楼2单元3201室137m<sup>2</sup>出租出售

◆龙湖华庭10号楼1单元13层1301室房商住两用

147m<sup>2</sup>出租出售

◆天桥区龙湖华庭6号楼2单元3303室132m<sup>2</sup>出租出售

专业团队运营，提供全方位标准化服务，免费共享接待商务区，免费代办各类经营手续，提供帮扶补贴协助，欢迎垂询

垂询热线：13805408666 王经理（微信同号）

## 齐鲁晚报·齐鲁壹点 服务电话

济南新闻视频事业中心:85196729

汽车事业中心:85196533

房产事业中心:85193871

健康新闻事业中心:85193857

教育新闻事业部:85196867

财经新闻事业中心:85196318

产经新闻事业中心:85196807

风尚齐鲁事业部:85196380

文旅新闻事业中心:85196137

地方事业部:85196188

招聘、分类广告部:85196199

果然视频新闻中心:82625465

大数据中心:85196418

数字营销事业部:82625458

新媒体产品营销中心:82625456

战略合作事业中心:82625446

音频事业部:85193623

智库产品运营部:85196280

品牌运营中心:82625474

用户运营中心:85193700

齐鲁志愿服务中心:85193041