

# 宝贝胖着胖着，三高也来光顾了？

文 | 张珍

## 案例一：

患儿，男，6岁6个月，因“发现体重增长过快一年”，患儿家长体型均偏胖，查体：黑棘皮征(+)，阴茎呈隐匿型，BMI: 30.25;B超显示双侧睾丸位置偏高，诊断为：单纯性肥胖。

## 案例二：

患儿，女，10岁，因“多饮多尿伴血糖升高3月”，查体：皮下脂肪丰满，有脱发，BMI: 28.85; B超显示:胆囊壁毛糙、脂肪肝;诊断为：糖尿病、肥胖症。

由此看来，小儿肥胖已经成功地由可爱变成可怕了，儿童肥胖已经成为国际社会持续关注的严重问题。据WHO数据统计，全球5~19岁的儿童青少年肥胖人数年增长率已经超过6%。

根据“中国学生体质与健康调研”数据统计，我国2~19岁的儿童青少年肥胖趋势逐年上升，如不早期加以控制，预计2030年我国肥胖青少年儿童总数将接近5000万人。

小儿肥胖的诊断，要强调的是，儿童肥胖无论是考虑年龄还是性别因素，均与成人肥胖有很大的差异，成人的肥胖通常以BMI绝对值划分。但儿童不同年龄阶段肥胖的BMI区间是不一样的，例如2岁的孩子BMI 19就考虑肥胖症了。

## 儿童肥胖症的病因

儿童肥胖的病因很复杂，可能是各种因素共同作用的结果，例如遗传、内分泌、精神性、神经系统和下丘脑、环境因素、药物因素等，分为继发性和单纯性。其中，单纯性肥胖的作用因素有：

饮食因素：儿童面对食物的诱惑特别兴奋，进食过快、过多；婴儿期喂养不当，加过多的甜食；饮食结构不合理；母乳喂养的时间过短等。

运动过少：主动运动量不足；使用电子产品时间过长；运动耐受性变差；

遗传因素：父亲肥胖 + 母亲肥胖 = 下代70%肥胖；父亲或母亲肥胖 = 下代40%肥胖；父亲和母亲均不肥胖 = 下代10%肥胖。

其他精神心理因素：睡眠不足（儿童至少保证每天8小时睡眠），肠道菌群的改变等。

## 儿童肥胖症的危害

胖嘟嘟们胖着胖着熟了（性早熟、身高受影响）、胖着胖着甜了（儿童糖尿病）、胖着胖着胰岛功能受损了、三高也来光顾了（高血糖、高血脂和脂肪肝、高血压），各种不可爱的问题将接踵而至。

同时，还有可能会影响孩子未来的生育功能，心理可能会感到自卑、出现呼吸睡眠暂停综合征、心血管疾病、骨关节异常、思维反应迟钝等各种并发症。