

孩子发胖别忽视，科学减重护成长

——访大同新建康医院内分泌科主治医师余俐敏

本报记者 王瑞芳

如今，走在校园里、街巷中，体态偏胖的青少年越来越常见。曾经多见于中老年群体的脂肪肝、高血压、胰岛素抵抗等代谢问题，正悄然缠上十几岁的孩子。青少年肥胖早已不是简单的“体态问题”，而是影响生长发育、身心健康的慢性代谢性疾病。记者走访多家医院内分泌科了解到，近年来青少年中重度肥胖、肥胖并发症就诊量逐年攀升，低龄化趋势显著，亟需科学干预。



近日，大同新建康医院内分泌科接诊了14岁学生琳琳，她的情况成为典型的青少年重症肥胖案例。今年刚上初中的琳琳，身高159厘米，体重却达到近90公斤，属于中度肥胖范畴。据家长介绍，琳琳从小偏爱油炸食品、甜品奶茶，日常三餐重油重盐，几乎不主动吃蔬菜水果，且常年久坐不动，课余时间大多用来刷手机、看电视，极少参与体育运动。

近3年，琳琳的体重呈“失控式”增长，家长起初只觉得“孩子长身体，胖点没关系”，并未加以干预。直到近期，琳琳频繁出现头晕乏力、精神萎靡，颈部皮肤发黑粗糙，怎么清洗都无法改善，家长才察觉异常前来就医。经过系统检查，琳琳不仅患上高血压，还查出高尿酸血症、脂肪肝、血脂紊乱等多项代谢疾病，出现身体机能远超同龄孩子的亚健康状态。无独有偶，16岁男孩小政也因脖子发黑就诊，检查确诊重度肥胖，合并2型糖尿病、脂肪肝、高尿酸血症，一系列并发症让家长猝不及防。

“很多家长存在认知误区，认为孩子肥胖是营养好、身体壮，甚至觉得‘长大自然会瘦’，这是极其错误的。”大同新建康医院内分泌科主治医师余俐敏坦言，脂肪组织并非单纯的能量储存仓库，更是人体重要的内分泌器官。青少年长期脂肪堆积，会彻底打乱体内激素平衡，诱发各类代谢紊乱，对生长发育造成不可逆伤害。

余俐敏解释，肥胖最先冲击的就是糖脂代谢系统。以往2型糖尿病多见于40岁以上人群，如今青少年患者占比逐年升

高。肥胖导致的胰岛素抵抗，是青少年诱发糖尿病的核心原因，多余脂肪会抑制胰岛素活性，迫使胰腺超负荷工作，长期下来胰岛功能受损，最终引发血糖失控。同时，多余脂肪会堆积在肝脏，形成非酒精性脂肪肝，重度肥胖青少年若长期不干预，可能逐步发展为肝炎、肝硬化。

除代谢疾病外，肥胖对青少年的生长发育和内分泌平衡危害深远。临床数据显示，肥胖男孩易出现性发育迟缓、睾酮水平偏低，影响生殖系统发育；女孩则容易出现雄激素偏高、月经紊乱、多囊卵巢综合征等问题。此前就有13岁肥胖女孩，因内分泌紊乱出现半年停经的情况，严重干扰青春期正常发育。此外，肥胖青少年普遍存在心肺功能薄弱、运动耐力差的问题，部分孩子还会出现睡眠呼吸暂停综合征，夜间打鼾、缺氧，直接影响睡眠质量和白天学习状态。

更易被忽视的是肥胖带来的心理伤害。正值青春期的孩子，自我意识敏感，肥胖体型容易让他们产生自卑、敏感、孤僻心理，害怕参与集体活动、体育运动，长期回避社交，极易引发焦虑、抑郁等情绪问题，严重影响心理健康和性格养成。

谈及青少年肥胖高发诱因，余俐敏结合临床病例总结出三大核心因素。首要原因是饮食失衡，当下青少年普遍存在高油、高糖、高盐的饮食结构，奶茶、蛋糕、膨化食品、油炸快餐成为日常零食，三餐暴饮暴食、睡前加餐、三餐不规律等陋习，让热量持续摄入超标。其次是运动匮乏，课业压力增大、电子产品普及，让青少年久

坐时间大幅增加，户外运动、体育锻炼严重不足，热量消耗长期低于摄入，造成脂肪持续堆积。最后是家庭认知偏差，多数家长缺乏儿童代谢健康知识，盲目溺爱孩子，纵容不良饮食作息，错过早期干预黄金期。

“青少年肥胖是可防可控的慢性疾病，越早干预，逆转概率越高。”余俐敏强调，相较于成人减重，青少年减重无需极端节食，核心是调整生活方式、修复代谢机能，兼顾生长发育需求。医院内分泌科针对青少年肥胖，推出多学科综合干预方案，结合营养评估、运动指导、内分泌调理，为孩子定制个性化减重计划，已有多名中重度肥胖青少年通过科学干预，恢复健康体态和正常代谢指标。

针对家庭日常干预，余俐敏给出明确指导建议。饮食上摒弃“进补误区”，戒掉含糖饮料、加工零食，三餐定时定量，增加优质蛋白、膳食纤维摄入，荤素合理搭配，杜绝暴饮暴食和夜宵。作息上保证每日充足睡眠，避免熬夜，防止内分泌紊乱加剧肥胖。运动上坚持每日半小时以上中等强度运动，慢跑、跳绳、游泳、球类运动均可，减少久坐时长。同时家长要做好榜样，陪伴孩子养成健康习惯，多给予鼓励，避免指责式教育，守护孩子身心健康。

青少年时期是生长发育的关键阶段，肥胖带来的健康隐患会贯穿终身。因此余俐敏提醒广大家长，平时多留意孩子体重变化，摒弃陈旧育儿观念，重视孩子体重管理和代谢健康，帮助孩子远离肥胖困扰，筑牢终身健康根基。

中年白发骤增还能逆转吗？

步入中年，不少人鬓角、头顶白发突然成片滋生，年纪不大却头发花白，成为普遍困扰。针对中年白发激增、能否逆转变黑的大众疑问，记者专访了市五医院皮肤科主任常桂香，科学解读白发突发诱因与科学养护方式。

常桂香介绍，35岁是毛囊黑色素细胞功能衰退的关键分水岭。很多中年人半年内白发成倍增多，这不只是单纯衰老，更是身体发出的健康预警，和作息、情绪、身体状态密切相关。

压力大、作息乱是首要诱因。中年人兼顾工作与家庭，长期焦虑、熬夜、休息不足，会造成头皮毛囊供血变差，黑色素细胞活性下

降、合成受阻，新长出的头发直接发白。

营养不均衡是重要原因。不少人三餐不规律，常吃重油重盐主食，优质蛋白、粗粮、深色蔬果摄入不足，毛囊长期缺少合成黑色素的必需营养，加速了白发生长。

遗传与生理老化为基础因素。若父母中年早生白发，子女早生白发概率更高。

疾病诱发的病理性白发易被忽视。甲状腺功能异常、贫血、白癜风、自身免疫性皮肤病问题，都会损伤毛囊，导致白发短期内突然增多。

“白发无法彻底杜绝，但科学调理可以明显延缓生长速度。”常桂香结合日常养生特点，给出实用养护方案。

规律作息、调节情绪。每天保证7~8小时睡眠，杜绝长期熬夜。通过散步、慢跑等方式舒缓压力，改善头部血液循环，助力毛囊修复。

均衡饮食、精准食补。多摄入瘦肉、鸡蛋、深海鱼补充优质蛋白；黑豆、坚果、菠菜补充铜、铁微量元素；糙米、燕麦补充B族维生素，温和滋养毛囊。

减少头皮外界损伤。尽量减少频繁烫染，避免化学成分刺激、损伤黑色素细胞；不要随意拔除白发，防止毛囊发炎受损。

管好基础慢病。患有甲状腺疾病、贫血等问题的人群，坚持规范治疗，从根源阻断病理性白发进展。

针对大家最关心的白发逆转问题，常桂香表示，已经完全变白的头发，无法变回黑色。头发长出后色素结构已经固定，食补、外用产品都不能改变现有发色。但阶段性白发可以改善。压力大、熬夜、营养不良、轻症疾病引发的白发，坚持3~6个月规范调理，毛囊功能可逐步恢复，新长出来的头发能够恢复黑色。

她提醒，市面上“快速白发转黑”的偏方、保健品并无医学依据，部分产品刺激性强，易引发头皮过敏、皮炎，切勿盲目使用。延缓白发滋生没有捷径，规律作息、均衡营养、平稳心态，才是养护毛囊、守护秀发健康的正确方式。（孙晓娟）

保护血管健康 预防动脉硬化风险

动脉硬化是临床常见的心血管疾病，主要由血管内壁动脉粥样硬化斑块堆积引发。随着现代人饮食结构和生活习惯的变化，该病发病率逐年升高，且呈现年轻化趋势。大同五洲心血管病医院张民成医生提醒，动脉硬化可防可控，通过科学的饮食调理和良好生活习惯，能够有效保护血管、降低发病风险。

合理膳食是养护血管的基础，日常需坚持低脂、低盐、高纤维的饮食原则。

减少饱和脂肪、反式脂肪酸摄入，少吃红肉、黄油、高脂加工食品，避免多余脂质堆积在血管壁，减缓斑块形成速度。

足量补充膳食纤维。多吃新鲜果蔬、全谷物、豆类等富含膳食纤维的食物，有助于降低血液胆固醇、平稳血压，减轻血管负担。

高盐饮食易引发血压升高，损伤血管内皮。建议成年人每日摄盐量不超过5克，长期低盐饮食可有效保护血管弹性。

适量摄入优质健康脂肪。日常可适当食用深海鱼类、坚果、橄榄油等，补充不饱和脂肪酸，帮助调节血脂、维护血管健康。

运动是疏通血管、增强心肺功能的有效方式。建议大众保持规律锻炼，快走、慢跑、骑行等有氧运动，可改善血液循环、降

低血压和血脂；力量训练等肌肉锻炼，能提升基础代谢，减少脂肪堆积。按照健康标准，成年人每周可坚持150分钟中等强度有氧运动，或75分钟高强度有氧运动，根据自身情况量力而行、循序渐进。

肥胖是动脉硬化的高危因素。日常需均衡饮食、控制总热量，减少高糖、高油、高热量食物摄入，杜绝暴饮暴食。配合适度运动消耗多余热量，维持健康体重，减少血管病变隐患。

吸烟、过量饮酒会直接损伤血管内皮，加速血管硬化、老化，大幅提升心脑血管疾病风险。坚持戒烟、限制饮酒，是保护血管

的重要举措。

长期焦虑、压力过大会造成血管收缩、血压波动，持续损伤心血管。日常生活中可通过深呼吸、冥想、适度运动等方式放松身心，也可多与家人朋友沟通交流，纾解负面情绪。若长期压力、焦虑难以缓解，可及时寻求专业心理干预。

动脉硬化的发生是长期积累的结果，预防同样需要长期保持健康的饮食和生活方式。坚持科学膳食、规律运动、健康作息、平稳心态，能够持续保护血管健康，有效预防动脉硬化，守护心血管系统稳定，为身体健康保驾护航。（武珍珍）